

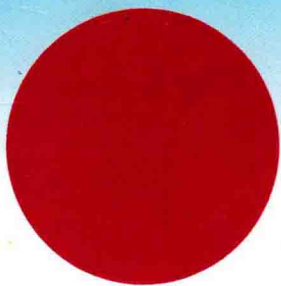
九年制义务教育小学试验课本

JIAN KANG JIAO YU

健康教育

第九册

北京大学出版社



九年制义务教育小学试验课本

JIANKANG JIAO YU

健康教育

第九册

姓名

编审委员会

主 任 郭子恒

副主任 谢谋宏 杨二林 毕效增

陈秉中 张伯源

委 员 (按姓氏笔划排序)

白呼群 毕效增 陈秉中

陆 江 杨二林 张伯源

徐岫茹 郭子恒 谢谋宏

编写组

主 编 张伯源 陆 江 杨二林

编写者 (按姓氏笔划排序)

任占奎 孙景龙 刘益民

陆 江 肖 洁 杨国安

胡筠宁 张伯源 岳 胜

苗 苓 俞承谋 徐岫茹

徐元晖 蒋宝襄

目 录

● 人体生理

- 第一 课 皮肤的构造与功能..... (1)

● 心理健康

- 第二 课 兴趣与爱好..... (3)
第三 课 培养自我保护意识..... (5)
第四 课 正确认识自己 (7)

● 个人卫生

- 第五 课 爱护我们的皮肤 (9)

● 饮食与营养

- 第六 课 营养素缺乏与健康(一) (11)
第七 课 营养素缺乏与健康(二) (13)

● 环境与健康

- 第八 课 厨房的清洁 (15)
第九 课 保护水源 (17)
第十 课 饮用水的卫生 (19)
第十一课 消灭蚊蝇 (21)

● 疾病的预防

- 第十二课 肺结核病的预防 (23)
第十三课 食物中毒的预防 (25)
第十四课 血吸虫病的预防 (27)
-

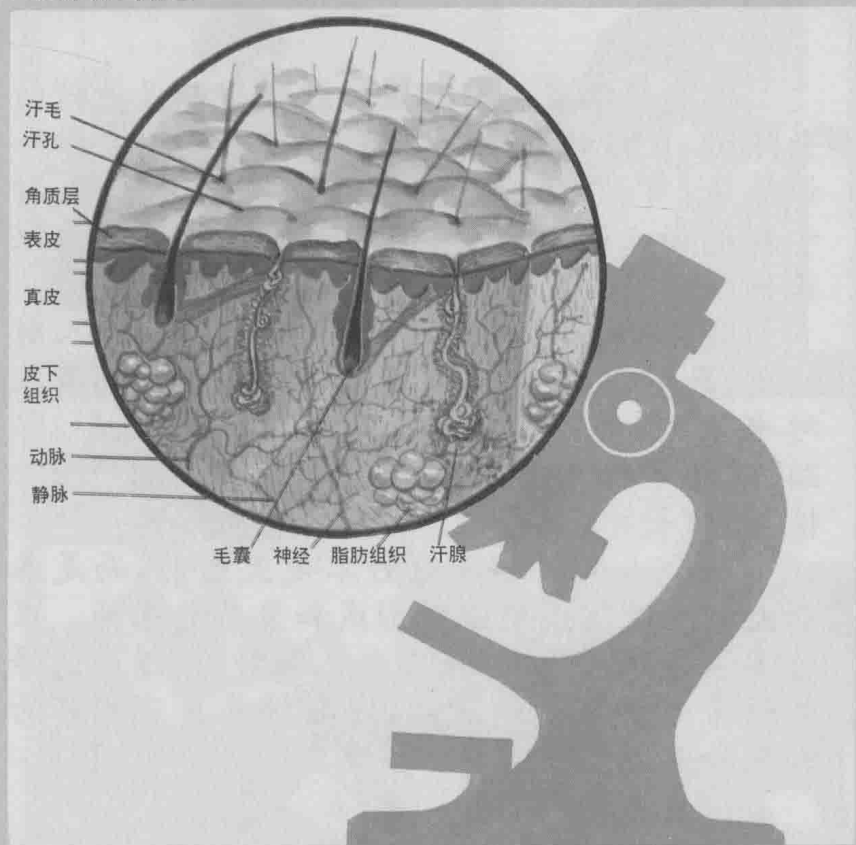
皮肤的构造与功能

皮肤覆盖在人体的表面,包括表皮和真皮。皮肤上分布着许多汗毛和毛孔,皮肤下面是皮下组织。

表皮很薄,下面的真皮较厚,其中有汗腺、皮脂腺、毛囊以及丰富的毛细血管和神经末梢。真皮下面的皮下组织内含大量的脂肪,可称为脂肪组织。不同年龄、不同性别和不同营养状态的人,脂肪的厚薄差异很大。人体的胖瘦主要与皮脂的厚薄有关。不同的人种,皮肤颜色也不相同。

皮肤包裹着人体,使内部的组织器官免受外界的伤害。皮肤能感受冷热、触压、疼痛等各种刺激。它还有排泄废物和调节体温等功能。

皮肤的构造



● 作业

用放大镜观察自己的皮肤,你看到些什么?

兴趣与爱好

伟大科学家爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师”。良好的兴趣和爱好，能使我们对科学知识着迷，有利于注意力集中，提高学习效率；对于我们树立远大理想、确定升学就业的方向以及一生的健康发展都有重大意义。

我们的兴趣和爱好是多种多样的，有人对语文、数学、自然、体育、音乐、美术感兴趣；有人对书法、集邮、采集标本、下棋、演奏、戏剧、舞蹈、航模等较喜欢。这些活动能增加我们的生活情趣，增长才干。

一个人的兴趣和爱好不是天生的，而是在后天的生活实践中逐渐形成和发展起来的。在日常学习和生活中，根据自己的特长，适当选择并经常参加有关的活动，逐渐培养自己良好的兴趣和爱好。



● 作业

你有什么兴趣和爱好？

培养自我保护意识

我们在一天天长大,需要独立处理的事情和接触人的机会越来越多。为了自身的安全,需要培养自己对人和事物的分析判断能力及自我保护意识,并学会自我保护的本领。

怎样保护自己呢?

(1)不要轻信陌生人。与陌生人交往时,无论他态度多么随和,也无论他穿戴多么体面,都不可轻信他的话;不要接受他赠送的礼物,不要跟他去玩,更不要带陌生人回家,以免受骗上当。

(2)要学会分辨真伪。不要随便在路边购买十分便宜的物品,特别要提防那些假冒伪劣商品;在使用或食用时,可能会影响我们的健康与安全。

(3)避免误入困境并学会摆脱困境。一个人独立外出活动时,应该向家里人或老师说明去向和归来时间;遇到困难或发生意外事故时,应保持镇静,并积极想办法向一切能给你提供帮助的人或机构寻求帮助。



● 作业

说一说上面画中的小朋友哪个做得对，哪个做得不对？为什么？

正确认识自己

要做一个身心健康全面发展的优秀学生，就要学会正确认识自己。

我们虽然生活在同一个社会里，但每个人都有自己的长处和短处，也都有各自的思想与情感、能力与性格、生活方式与行为习惯、兴趣爱好与理想信念。如果在这些方面不能对自己有一个正确的认识，就容易产生消极自卑、狂妄自大或嫉妒狭隘等不健康的心理状态，使自己变得孤独离群、烦躁不安或悲观失望。这样既会伤害自己，也会影响他人。

我们要学会正确认识自己，就要虚心听取父母、师长和同学的劝告，发扬优点和长处，纠正缺点与短处；只有这样才能避免对自己作出过高或过低的评价。一般来说，能正确认识自己的人，才能正确认识他人，才能与人融洽相处，更好地适应社会生活，从而使自己的心理得以平衡发展，健康成长。

看他们谈得多融洽



看他们乐得多开心

● 作业

说一说你的优点是什么？缺点是什么？

爱护我们的皮肤

皮肤在人体表面,像一层坚实而致密的天然屏障,是人体的第一道“防线”。当皮肤偶尔被划破或受到其他伤害而疼痛难忍时,我们才体会到皮肤的宝贵。

从下述几方面爱护我们的皮肤:

(1)保持皮肤清洁卫生,要勤洗澡、勤理发、勤换衣服,使皮肤排泄通畅。

(2)日常生活中要防止皮肤受到损伤,如割伤、擦伤和烫伤;不要长直接接触过冷过热的东西;盛夏要避免在阳光下长时间曝晒。

(3)不与患有癣、疥疮和湿疹等皮肤病人共用毛巾、脸盆和脚盆,以防传染。

(4)面部不要随便涂抹化妆品,要让皮肤少受刺激;冬天可擦润肤油或护肤霜,以保持皮肤中的水分。

(5)坚持锻炼身体,多吃新鲜的水果和蔬菜,使皮肤滋润、健美。

(6)当皮肤受到损伤时要及时治疗。



● 作业

说一说你是怎样保护自己的皮肤的？

营养素缺乏与健康(一)

人体需要的营养素有蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐、纤维素和水。

少年儿童正处在生长发育时期,对于蛋白质和维生素需要量很大,因而饮食中不能缺乏这两种营养素。否则会给身体健康带来很大的影响。

人体缺乏蛋白质,会使人发育不良,长得矮小,体重也较轻。缺乏蛋白质还会使人的抗病能力降低,容易发生水肿、毛发脱落和引起皮炎。蛋白质长期摄入量不足,也会使人食欲不振,精神萎靡,延缓智力的发育。

维生素摄入量不足对人体的不良影响也是多方面的。常见的有维生素 A、维生素 B₂、维生素 C 和维生素 D 的缺乏症等。

预防这些营养素缺乏的方法是:

(1)多吃富含蛋白质和维生素的食物,如蛋类、瘦肉、豆制品和各种蔬菜水果等。

(2)不挑食,保证有各种营养素供应生长发育的需要。

缺乏蛋白质与维生素的危害

	缺乏时的症状	食物来源
蛋白质	发育不良、抗病力差、精神萎靡、水肿等	瘦肉、蛋类、豆制品、奶类
维生素 A	夜盲、眼干燥、发育迟缓	肝脏、蛋黄、乳类、蔬菜、胡萝卜
维生素 B ₂	口腔炎、角膜炎、皮炎	肝、肾、蛋类、乳类、豆类
维生素 C	全身乏力、齿龈出血	新鲜蔬菜、水果
维生素 D	软骨症	肝、蛋黄、干菜

营养缺乏症患者



● 作业

你能做到不挑食和保证得到足够的多种营养吗？

营养素缺乏与健康(二)

无机盐(又称矿物质)是维持人体健康不可缺少的物质。需要量较大的有钠、钙、镁、钾、磷和氯等;需要量较少的有铁、碘、锌、铜、硒等微量元素。

无机盐缺乏会引起各种疾病。钙缺乏,会患佝偻病或骨质疏松症;铁缺乏,会引起缺铁性贫血;碘缺乏,可患缺碘性甲状腺肿;缺锌可引起食欲不振,发育迟缓,等等。

饮水不足也会影响健康。轻度缺水,会口渴不适;中度缺水,会嘴唇干裂;重度缺水,会使血液浓缩,引起生理功能紊乱。

糖摄入量不足,轻则头晕,重则昏倒;时间长了,会妨碍生长。脂肪供给不足,也会影响健康,继而引起脂溶性维生素缺乏。缺少纤维素会使大便干结,增加结肠癌的发病率。

预防各种营养素缺乏就要多吃富含脂肪、糖、无机盐类的食物,平时养成多饮水的习惯。