

被人误会的 “洁癖王”



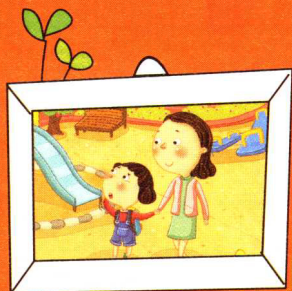
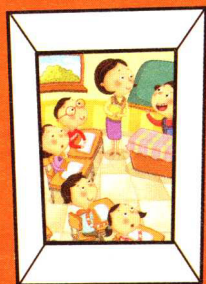
林鲜娥 / 著 石京美 / 绘 李贵顺 / 译
呵护儿童幸福，培养安全习惯



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

个人卫生很重要！心理健康少不了！不良习惯要改掉！

+ 儿童安全童话



被人误会的 “洁癖王”⁺

文字 林鲜娥

插图 石京美

翻译 李贵顺

图书在版编目 (CIP) 数据

被人误会的“洁癖王”：卫生安全 / [韩] 林鲜娥著；李贵顺译．
——济南：山东科学技术出版社，2014.8
ISBN 978-7-5331-7595-5

I . ①被 ... II . ①林 ... ②李 ... III . ①卫生习惯 - 少儿读物 IV .
① R163 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 176485 号

내 짝꿍은 왕갈끔

Copyright © 2012 Text by LIM SUN A & Illustration by SUK KYOUNG MI

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2014 by Shandong Science and Technology Press Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Gitan Educational Publishing Co., Ltd. through Agency Liang

图字 15-2013-144

儿童安全童话

被人误会的“洁癖王”——卫生安全

[韩] 林鲜娥/著

[韩] 石京美/绘

李贵顺/译

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：济南鲁艺印刷有限公司

地址：济南工业北路182-1号

邮编：250101 电话：(0531)88888282

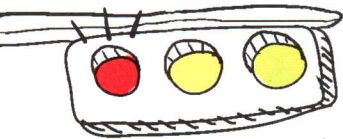
开本：850mm×1168mm 1/32

印张：4

版次：2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7595-5

定价：18.20 元



自序

做个身心健康的人

儿时常听到父母这么说：

“爸爸妈妈不指望别的，只要你们健健康康，就很满足了。”

小时候每当听爸爸妈妈这样说，我总忍不住困惑：

“难道我学习不好没关系吗？真的只要身体健康就很满足了？该不会是因为我样样不行，所以才无奈地这样说的吧……”

直到长大成人，自己为人父母时，我才深深体会到父母的用心良苦，也终于明白其实这句话里饱含的是爸爸妈妈对儿女的深深舐犊之情，儿女健康，才是最让父母开心的一件事。

身体健康，才有可能有所作为。只有健康了，才能憧憬未来，去拼搏、去追梦。

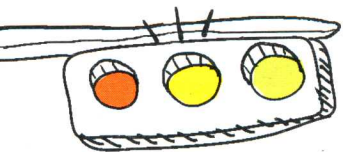
当然，达到身心健康才称得上是真正的健康。所以我们应该去结识良师益友，保持积极乐观的心境，懂得关爱和仁慈，唯有这样，才能达到精神的健康。



这本书不仅讲述了友情的重要性，也强调了身体健康的重要性。借助朋友之间大大小小的磕磕碰碰，讲述了如何才能拥有健康的身心，以及如何改正错误的习惯。

希望通过这些故事，让小读者们培养良好的习惯，从而达到强身健体的效果，做个身心健康的新一代，成为国家的有用之才。

林鲜娥



目 录



第一个故事 个人卫生篇 10

我的同桌是洁癖王

勤洗手、远离疾病

保持个人卫生



第二个故事 咖啡因和药物篇 32

都是咖啡惹的祸

咖啡因有害健康

不滥用药物



第三个故事 运动篇 54

体育课上发生的事

体育锻炼，强身健体

如何在运动过程中确保安全



第四个故事 疫苗接种篇 76

疫苗接种风波

计划内的疫苗接种

科学接种疫苗，远离疾病侵扰



第五个故事 健康习惯篇 98

坏习惯到此为止

心理健康很重要

有助于健康的生活习惯

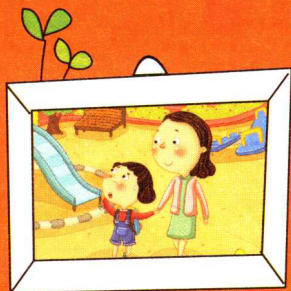
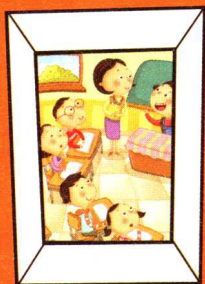


呵护儿童幸福



09 卫生安全

+ 儿童安全童话

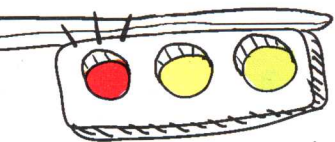


被人误会的 “洁癖王”⁺

文字 林鲜娥

插图 石京美

翻译 李贵顺



自序

做个身心健康的人

儿时常听到父母这么说：

“爸爸妈妈不指望别的，只要你们健健康康，就很满足了。”

小时候每当听爸爸妈妈这样说，我总忍不住困惑：

“难道我学习不好没关系吗？真的只要身体健康就很满足了？该不会是因为我样样不行，所以才无奈地这样说的吧……”

直到长大成人，自己为人父母时，我才深深体会到父母的用心良苦，也终于明白其实这句话里饱含的是爸爸妈妈对儿女的深深舐犊之情，儿女健康，才是最让父母开心的一件事。

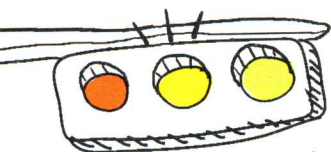
身体健康，才有可能有所作为。只有健康了，才能憧憬未来，去拼搏、去追梦。

当然，达到身心健康才称得上是真正的健康。所以我们应该去结识良师益友，保持积极乐观的心境，懂得关爱和仁慈，唯有这样，才能达到精神的健康。



这本书不仅讲述了友情的重要性，也强调了身体健康的重要性。借助朋友之间大大小小的磕磕碰碰，讲述了如何才能拥有健康的身心，以及如何改正错误的习惯。

希望通过这些故事，让小读者们培养良好的习惯，从而达到强身健体的效果，做个身心健康的新一代，成为国家的有用之才。



目 录



第一个故事 个人卫生篇 10

我的同桌是洁癖王

勤洗手、远离疾病

保持个人卫生



第二个故事 咖啡因和药物篇 32

都是咖啡惹的祸

咖啡因有害健康

不滥用药物



第三个故事 运动篇 54

体育课上的事

体育锻炼，强身健体

如何在运动过程中确保安全



第四个故事 疫苗接种篇 76

疫苗接种风波

计划内的疫苗接种

科学接种疫苗，远离疾病侵扰



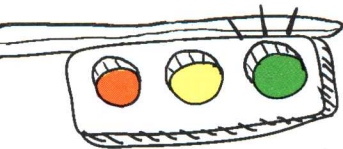
第五个故事 健康习惯篇 98

坏习惯到此为止

心理健康很重要

有助于健康的生活习惯





目 录

高娜丽

洁癖王。因为太爱干净，经常被人误解。不过了解她的人都知道她是一个值得信任，并且重感情、对朋友懂得忍让的人。和豪祈是好朋友。

安豪祈

长得又黑又小，外号“黑豆”。
善良，爱助人为乐，唯独和正秀是冤家对头。

李佳恩

转学生。以前性格活泼、有闯劲。但是自从转学之后就变得有些害羞、胆小了。好在很快适应了新环境，恢复了原来的自信，积极融入新朋友圈子里。



金正秀

班级里面的小帅哥，跟豪祈以前是好朋友，但是后来发生了一些事情，两个人有了误会，在佳恩与娜丽的帮助下，两人又和好如初。

朴淑彬

傲慢，对于转学生李
佳恩态度冰冷，而对于帅
哥正秀言听计从。



我的同桌是洁癖王

深秋的天空如蓝宝石一样湛蓝且清透。

佳恩和妈妈一起走进新学校校门。

“健康小学”——

看到校门上陌生的名字，佳恩不由叹了口气。

红砖垒砌的学校围墙上爬满了郁郁葱葱的爬山虎。佳恩觉得那些爬山虎紧紧束缚着自己，感到一阵烦闷，不由停住了脚步。

