

我爱我身体系列

★★★
送给
小朋友
的美好礼物
★★★

脚丫“罢工”了

[美] 查尔斯·安德鲁 / 图文
BSG / 译



浙江摄影出版社

我爱我身体系列

脚丫“罢工”了

查尔斯·安德鲁 图文
BSG 译



BSGSHIGUO 北视国文化传媒 策划

浙江摄影出版社

责任编辑 姚成丽
文字编辑 贺 璐
责任校对 高余朵
责任印制 朱圣学

图书在版编目 (CIP) 数据

脚丫“罢工”了 / (美) 查尔斯·安德鲁
(Charles Andrew) 图文 ; BSG 译. -- 杭州 : 浙江摄影
出版社, 2017.8
(我爱我身体系列)
ISBN 978-7-5514-1828-7

I. ①脚… II. ①查… ②B… III. ①儿童故事—图画
故事—美国—现代 IV. ①I712.85

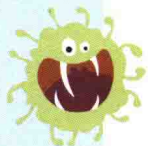
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 109198 号

JIAOYA BAGONG LE 脚丫“罢工”了 (我爱我身体系列)

(美) 查尔斯·安德鲁 图文
BSG 译

全国百佳图书出版单位
浙江摄影出版社出版发行
地址: 杭州市体育场路 347 号
邮编: 310006
网址: www.photo.zjcb.com
电话: 0571-85151087

制版: 北京北视国文化传媒有限公司
印刷: 北京恒嘉印刷有限责任公司
开本: 889mm×1194mm 1/16
印张: 2
2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5514-1828-7
定价: 32.00 元





前言

3—6岁的宝宝一刻也不闲着，尤其是男孩，他们喜欢踢球、赛跑、骑车，总是精力充沛。

活泼爱玩并非不好，但是剧烈运动可能给宝宝的骨骼造成伤害。宝宝现在正处在骨骼成长的关键时期，家长的重要任务，就是让孩子懂得保护自己的身体。

小孩子容易骨折或扭伤脚，当孩子发生意外时，一定要叮嘱他暂停剧烈运动，以防落下病根。比如，本书中的霍伯特的脚伤没有康复，应该多休养几天。如果孩子的自制力不是特别好，就需要家长耐心看护了。

另外，很多小孩子不喜欢洗脚，这是一个坏习惯。不洗脚可能引发一系列足部感染。家长可以通过本书引导宝宝养成每天洗脚的好习惯。





“霍伯特，接球！”泰伦将球传给霍伯特。

下午的阳光暖洋洋的，球场上奔跑的小伙伴们的身上全都被照得金灿灿的。



霍伯特用力准备射门，结果脚底一滑，摔倒在地。

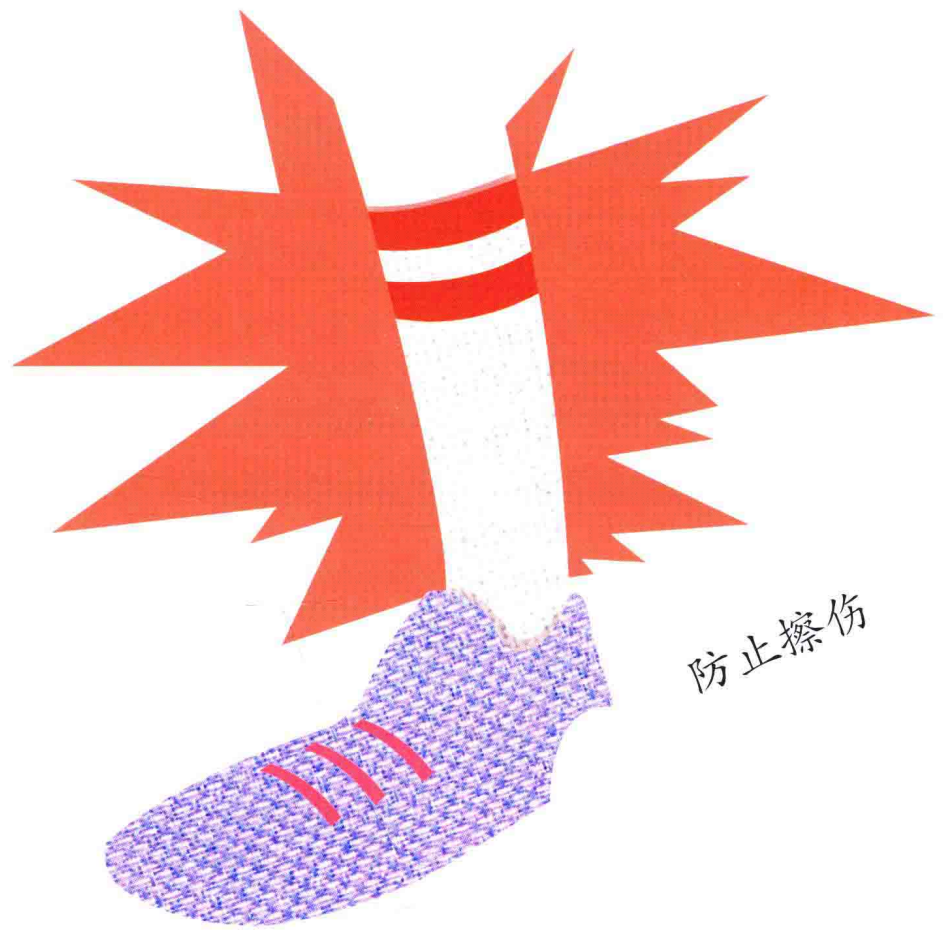
“没事吧？”泰伦跑过去焦急地问。





在操场另一边踢足球的几个大孩子跑过来说：“去医务室看看吧，脚受伤了可不能忽视。”

“你们怎么没穿足球袜？”威利看着霍伯特的腿说。



保护小腿

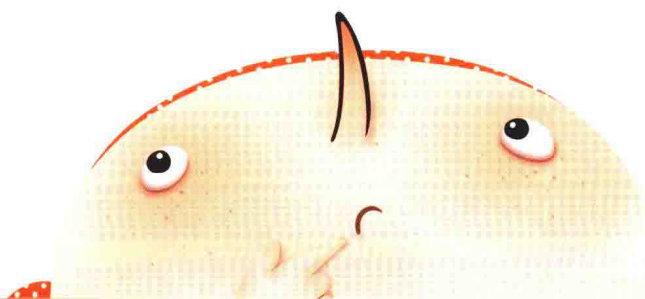
防止擦伤

绷紧小腿肌肉，集中发力



霍伯特纳闷地问：“足球袜？就是你们穿的长长的袜子？”

“对，可以保护小腿，防止擦伤，还能绷紧小腿肌肉，集中发力。”威利说。



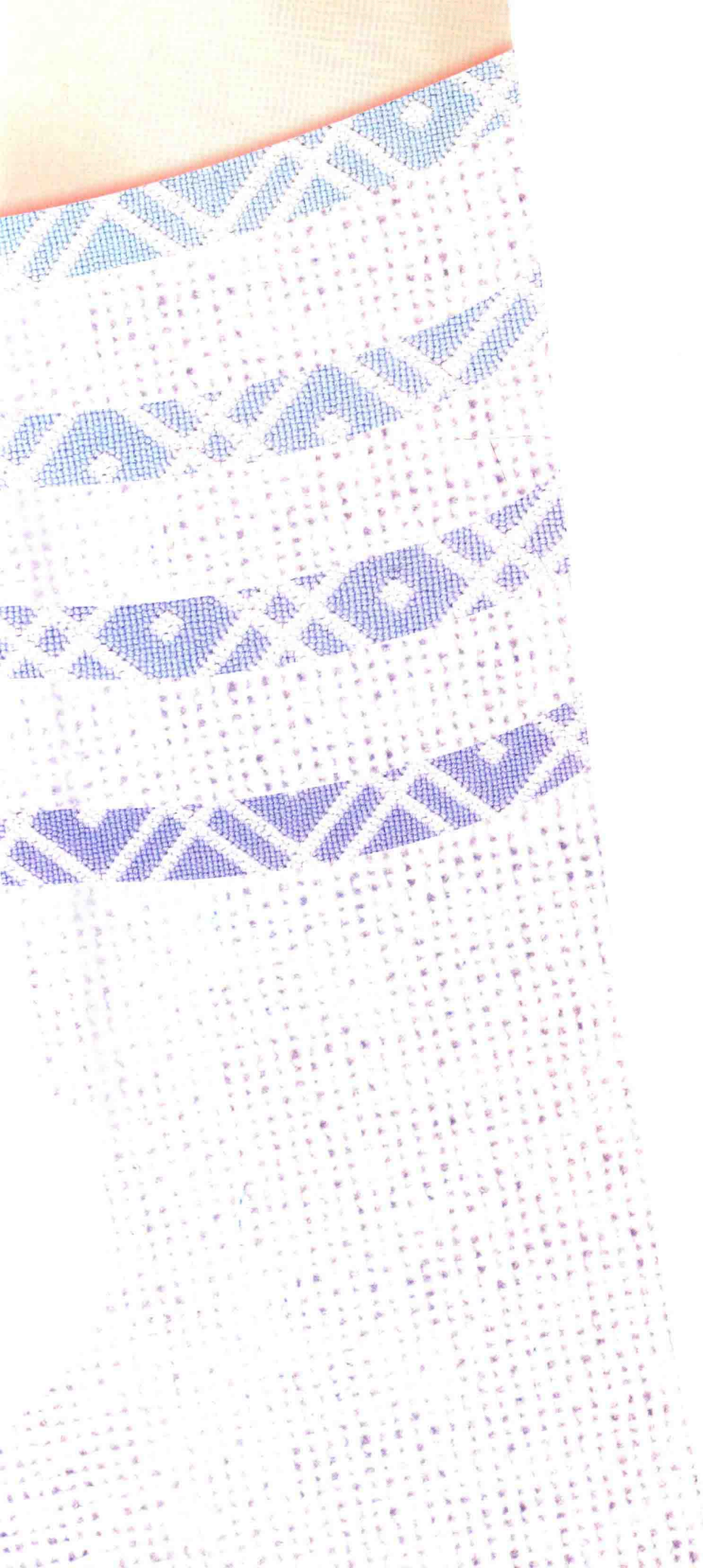


“还能包裹、稳固护腿板！”汤尼凑过来说道。

“看，像这样把护腿板塞进足球袜里，很大程度上可以防止骨折。”他指了指自己的足球袜说。

霍伯特惊讶地说：“原来踢足球有这么多讲究，真麻烦！”







威利生气地说：“你怎么能嫌麻烦，它们可是在保护你的身体！今天你只是扭了脚，或许哪天又会蹭伤腿，甚至还有可能因为剧烈撞击造成骨折。如果不爱护自己的身体，还是不要踢足球了！”



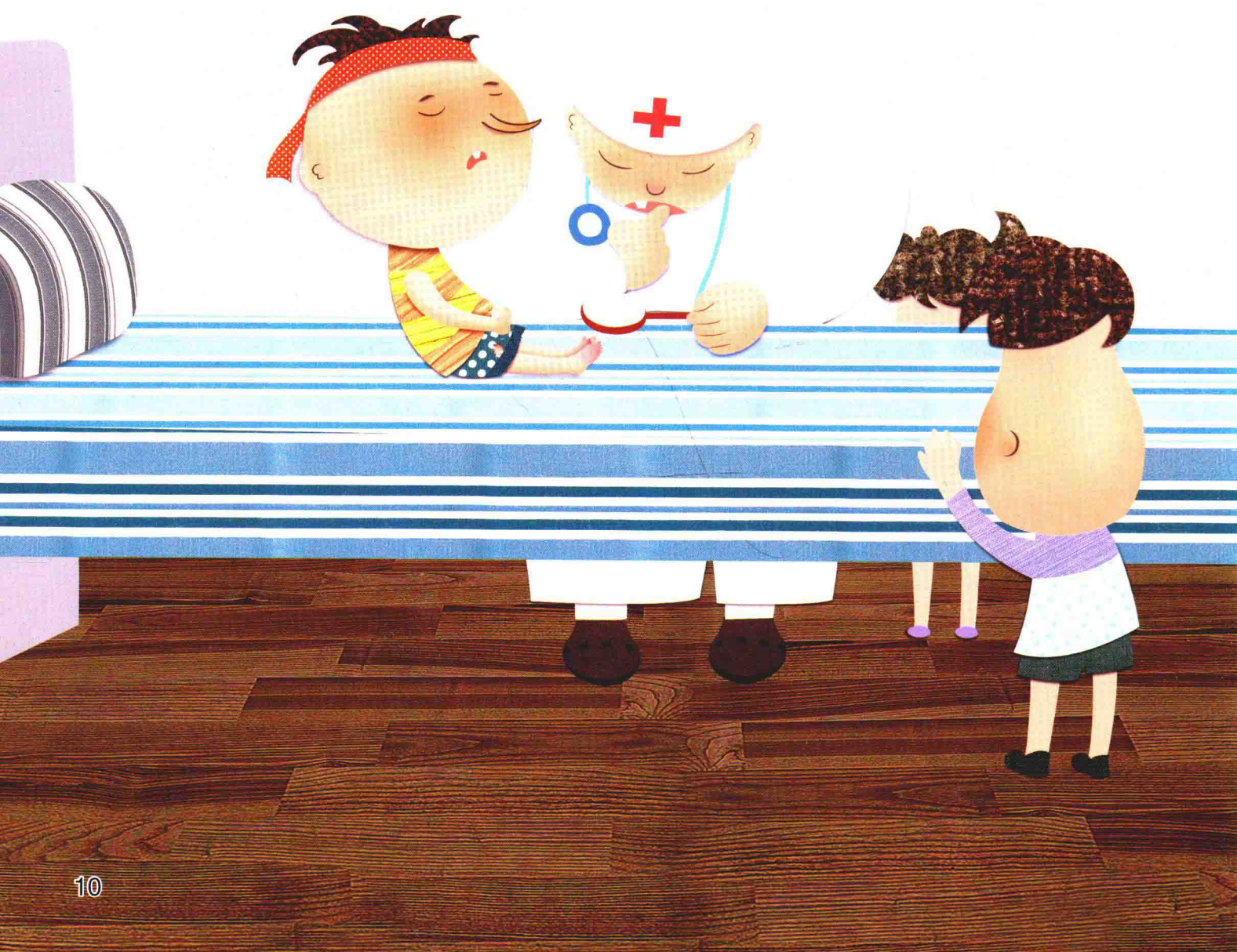
医务室



霍伯特哑口无言，在伙伴们的搀扶下去医务室做检查。

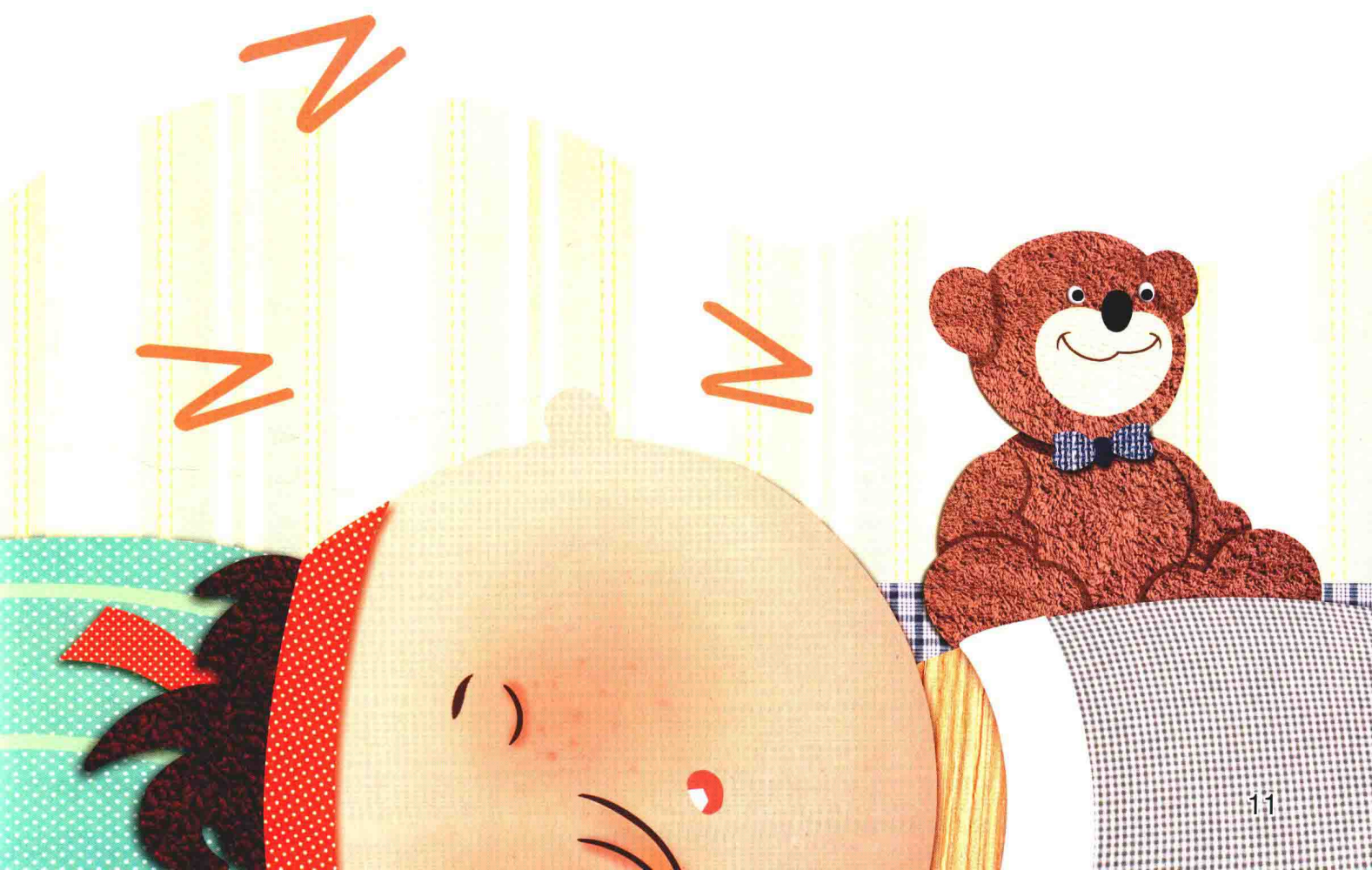


“没什么大问题，回家用冷水敷，再喷些消炎药就可以了。这几天尽量不要运动，以免落下病根。”医生说。





霍伯特垂头丧气地回到家，“啪，啪”，甩掉鞋子就躺在床上呼呼大睡。



夜幕降临的时候，妈妈回来了。



“今天没去踢足球吗？”妈妈问。
“去了，扭伤了脚就回来了。”霍伯特说。
妈妈听了一惊，急忙问：“伤得严重吗？”

“没事，医生说用冷水敷敷就好了。”

妈妈把毛巾敷在霍伯特的脚腕上，说：“明天不要去踢球了，在家休养吧。”



午觉醒来，霍伯特站在窗前眺望操场，他看到小伙伴们正兴高采烈地踢球呢！

