

011886

# 小学生卫生保健

高顺生主编



3.923

出版中心  
出版社



A0359622

011886

# 中小學生衛生保健

主 編：高順生

副主編：王屏珊

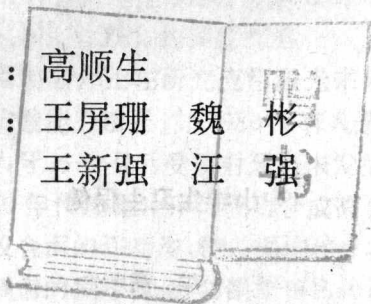
王新強

魏

汪

彬

強



G 633.923

1-2



海南國際新聞出版中心

湖南師範大學出版社

388110

【琼】新登字 003 号

【湘】新登字 011 号

### 中小学生卫生保健

主 编：高顺生

责任编辑：龙 平

湖南师范大学出版社出版发行

(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销 湘乡市印刷厂印刷

787×1092 32开 5.5印张 129千字

1994年6月第1版 1995年8月第2次印刷

ISBN7-81031-252-9/G·108

定价：4.00元

# 前 言

卫生是人体进行正常生命活动的基本保证。任何有生命的个体,都必须不断地与周围环境进行物质交换,物质交换的停止,即意味着死亡的到来。人类也是如此。当周围环境符合人体生命活动需要时,就叫卫生环境;当不符合人体生命活动需要时,就叫不卫生环境。将不卫生的环境改造成符合人类生命活动需要的措施就叫做卫生措施,卫生措施的实现就叫做卫生。

卫生保健设施是保证人类健康极为重要的因素。为了实现“2000年人人享有卫生保健”的目标,很有必要对中小學生全面地进行保健教育,培养他们良好的卫生习惯,提高他们的卫生保健知识水平,让他们加强自我保健意识和能力。按照我国德、智、体全面发展的教育方针,中小學生受教育的过程,同时必须是健全地发展体质的过程,不应该因受教育而损害他们的健康。这是我们要强调的一项原则。

为了适应加强对中小學生进行全面地保健教育的需要,我们编写了《中小學生卫生保健》一书,普及卫生保健知识,帮助中小學生及家长、学校找出影响健康的各种因素,以便利用有利因素,克服消极因素。并提出相应的卫生要求和卫生措施,制定卫生标准和卫生法规。

愿本书对提高广大读者健康水平有所裨益。

# 目 录

前 言	(1)
第一章 卫生保健教育	(1)
第一节 中小学生的卫生教育	(1)
一、卫生知识教育	(1)
二、卫生习惯培养	(2)
三、中小學生卫生教育效果的评价	(8)
第二节 中小學生心理卫生保健教育	(10)
一、中小學生心理发育	(11)
二、中小學生心理卫生保健	(16)
第三节 中小學生青春期发育及卫生保健教育	(21)
一、青春期形态发育	(22)
二、青春期功能发育	(23)
三、青春期卫生保健	(25)
第二章 中小学教育过程卫生保健	(28)
第一节 教育过程卫生	(28)
一、学习的脑力劳动生理	(28)
二、大脑皮质功能活动特性及其卫生意义	(32)
三、脑力工作能力的变化规律和影响因素	(35)
第二节 学习负荷的评价	(37)
一、疲劳、疲倦和过劳	(37)



二、学习疲劳的表现·····	(38)
三、学习疲劳的研究方法·····	(41)
四、作息制度卫生·····	(43)
<b>第三节 中小学生健康状况</b> ·····	(52)
一、健康的含义和指标·····	(52)
二、患病率·····	(53)
三、死亡率和死因·····	(59)
<b>第三章 体育锻炼的卫生保健</b> ·····	(64)
<b>第一节 体育卫生</b> ·····	(64)
一、中小学生体育卫生的基本原则·····	(64)
二、体育锻炼的作用原理·····	(69)
三、中小学生的体育卫生要求·····	(76)
<b>第二节 体育教学环境卫生</b> ·····	(81)
一、体育建筑设备卫生·····	(82)
二、教室的卫生要求·····	(85)
三、绿化与环境卫生·····	(93)
<b>第三节 中小学生医务监督</b> ·····	(96)
一、中小学生健康检查·····	(96)
二、中小学生自我医务监督·····	(98)
三、体育教学与竞赛的医务监督·····	(113)
<b>第四章 中小学生常见病的预防</b> ·····	(119)
<b>第一节 视力保护</b> ·····	(119)
一、视力低下与近视·····	(120)
二、中小学生近视眼的性质·····	(121)
三、中小学生近视眼的发生原因及其影响因素·····	(123)
四、保护视力和预防近视的措施·····	(129)
五、近视的矫治·····	(132)

第二节 脊柱弯曲异常.....	(135)
一、中小学生脊柱弯曲异常的性质 .....	(135)
二、流行情况及其影响因素 .....	(138)
三、预防及矫治 .....	(142)
第三节 中小学生常见疾病.....	(144)
一、结核病 .....	(144)
二、沙眼 .....	(150)
三、蛔虫病 .....	(153)
四、急性传染病 .....	(159)
五、龋齿 .....	(159)

# 第一章 卫生保健教育

## 第一节 中小学生的卫生教育

对中小學生进行卫生教育和健康教育,就是通过教育的方法,使中小學生懂得一般的卫生知识,培养卫生行为,养成良好的卫生习惯。中小學生卫生教育是中小学卫生保健工作中的一个重要组成部分,也是中小学教育工作的一个重要方面。

我们特别强调对中小學生进行卫生教育,健康教育,保健教育,其主要理论依据是:①中小學生大脑机能的可塑性大,模仿性强,容易形成习惯;②可以结合基础教育普及卫生知识,培养卫生习惯,预防疾病,增强体质,有利于中小學生的健康成长;③中小學生可将卫生知识和卫生习惯带到家庭,有助于形成讲究卫生的社会风尚;④中小学的卫生保健工作必须通过卫生教育来调动中小學生的积极性和主观能动性。由此可见,中小學生的卫生教育,关系到他们的学习和成长,关系到他们今后的健康,关系到社会卫生水平和全民族科学文化水平的提高以至社会主义现代化建设,意义十分重大。

### 一、卫生知识教育

#### (一)卫生知识教育的内容

虽然中小學生从幼儿时期开始就接受卫生习惯的训练,但



系统的卫生知识是在学校教育中获得的。现在小学中年级语文课里有简单的卫生知识内容,高年级自然课里的卫生知识则有所加强。初中有单独的生理卫生课,除系统地讲解人体解剖生理基础知识外,还有饮食卫生、劳动卫生、体育卫生、环境卫生、妇幼卫生等知识。这些知识是按学生不同的年龄特征和教学上的可接受性原则安排的。

卫生教材除应符合可接受性原则外,还要具有正确的政治思想性,科学性和艺术性。应该使儿童少年了解党和政府对儿童少年健康的关怀,卫生知识和卫生习惯对身体健康和国家建设的关系。教材内容必须实事求是,要求正确,要用生活实践中的事例说明卫生科学上的道理,使学生在培养卫生习惯的过程中逐步加深理性认识,从而进一步巩固卫生习惯。应尽可能使用直观教材如实物、模型、图表、幻灯片、录像、电影、电视、文艺演出等形式来进行教育。

卫生知识教育的内容不应局限于学校课本,还应参考《健康报》和其它医学科普性报刊资料,以弥补课本教材的不足。在学校各种集会的演讲中、广播中、黑板报或墙报上,都可以适当安排卫生知识内容。

## (二)、卫生知识教育的方式

中小學生接受卫生知识教育,不仅仅只是在幼儿园和中小学校里,很大程度上,家庭和社会也是他们接受卫生知识教育的场所。因此,从卫生教育的方式来看,应该因人、因地、因时、因事制宜,应该是多种多样的

(1)语言教育。这是卫生知识最基本的教育方式。例如上课、集会、演讲、谈话等。

(2)文字教育。如标语、传单、小报、黑板报、墙报、中小學生卫生读物等。

(3)形象教育。宣传画、图片、实物、模型、标本,显微镜观察,文艺节目等。

(4)电化教育。如幻灯片、录像、电影、电视、广播等。

(5)其它教育。如开展爱国卫生运动,实行晨间检查、健康检查、预防接种,常见病防治,女教师指导经期卫生,评选卫生积极分子,培训参观卫生陈列展览,组织卫生监督岗等等,都能给小学生增加卫生知识。

班级小卫生员和红十字青少年是学校保健工作和卫生宣传工作的骨干力量,是校医、护士和保健教师的助手,要认真进行培训,充分发挥其作用。10岁以下的小卫生员主要是培养他们带头养成卫生习惯,领做眼保健操,检查同学的个人卫生和教室整洁情况。对12岁左右的小卫生员可以增加培训内容,使他们能成为健康检查,预防接种工作的助手,并能处理轻微外伤。13岁以上的小卫生员和红十字青少年,还可学习急救,简易针灸治疗,注射,还可组织他们在课余时间轮流担任学校卫生室值班工作等。

卫生习惯培养着重在让中小学生学习讲卫生“怎样做”,卫生知识教育着重在让他们理解讲卫生“为什么要这样做”。所以卫生知识教育对于培养形成卫生习惯很重要。

## 二、卫生习惯培养

习惯,是条件反射长期反复形成动力定型的结果。卫生习惯是“习以为常”的卫生行为,必须通过反复实践来培养。

### (一) 卫生习惯的培养原则

(1)从小开始。培养卫生习惯从初生儿开始。因为年龄越小,可塑性越大,此时在非条件反射的基础上可以很快建立条件反射,容易养成习惯。如果此时不注意培养卫生习惯,则可能形成

不符合卫生要求的习惯,以后纠正就比较困难。

(2)适合年龄。培养卫生习惯应适合中小學生生理和生活的需要,也就是应适合年龄特征。例如,对初生儿一开始就应该培养哺乳的习惯,幼儿时期就要培养不挑食,食前洗手的习惯。

(3)循序渐进。中小學生正处在不断生长发育的过程中,对外界环境因素的适应能力也在不断提高,因此卫生习惯的培养必须从简单到复杂。例如用眼卫生从幼儿园开始,就要培养看书写字的正确姿势,进小学后逐步培养做眼保健操等其他用眼卫生习惯。

(4)反复坚持。卫生习惯要反复坚持才能养成,才能巩固。一项动作在成人看来可能很简单,但对儿童一开始是生疏的,须要耐心培养,使他们反复练习,坚持不懈,求得巩固。如不经过反复坚持,就难以养成习惯,即使勉强暂时养成,也不易巩固。

(5)切合实际。培养中小學生卫生习惯必须考虑到他们原有的水平,不可脱离实际,要求过高。因此,对他们的家庭经济条件,生活情况、卫生情况及周围环境影响等的作调查了解是必要的。

## (二) 卫生习惯的培养的内容

中小學生应培养的卫生习惯,其基本内容是:个人身体和环境的清洁,避免污染。有规律的日常生活,合理饮食,有关姿势、睡眠、学习、运动、劳动等的卫生习惯。

不同年龄阶段应有不同的培养重点。例如:

在幼儿时期,应着重培养爱清洁的习惯,如洗脸、刷牙、洗手、洗澡等。在饮食方面应着重让幼儿正确使用自己的食具、细嚼慢咽、不偏食等。此外,还要培养每天定时大便,坐、立、走保持正确姿势,愿意接受预防接种等习惯。

进小学后,除巩固已经建立的卫生习惯外,还须培养有关阅

读、书写、体育、劳动等方面的卫生习惯，强调食前、便后、劳动后洗手，保持教室和公共场所整齐清洁，注意劳逸结合。在中小学里，都要着重注意培养学生保护视力，喝净化消毒的饮水，吃洗净食物，用自己的茶杯食具，吐痰入盂，果壳纸屑入篓等习惯。对中学女生还应培养经期卫生习惯。

一般来讲，中小学生学习习惯的内容是随着年龄的增长而由易到难的，并且往往是先前的习惯为后来的习惯奠定基础，后来的习惯使先前的习惯更加巩固。教育内容虽然应有年龄的区别，但在各年龄阶段也并不完全是截然分开的。

现将中小学生学习习惯的基本内容，分为五个方面，具体介绍如下：

(1) 饮食起居习惯。饮食要定时、定量，进食时不大笑，细嚼慢咽，不在饮前或劳动后大量喝汤水、不乱吃零食、不偏食、多吃粗粮、蔬菜；不吃半生不熟的肉类和鱼、虾、蟹等水产类食物，不喝生水、不吃变质、不洁食物，生吃瓜果必须洗净，使用自己的饮食用具并保持清洁，食前洗手等。生活起居要早睡早起有定时，睡觉时口鼻露在被外，睡前洗脚，炎热季节睡午觉，随天气变化调整服装，按时解大便等。

(2) 清洁卫生习惯。勤洗手、剪指甲、勤洗头、理发、勤洗澡、换衣服。食后漱口、早晚刷牙。不随地吐痰，不乱丢果皮纸屑。用自己的毛巾、手帕。不将手指、铅笔之类放在嘴里。不要手擦眼，不挖耳孔、鼻孔。用鼻吸气。咳嗽、喷嚏时用手帕盖口鼻。不随地大小便。爱护并保持公共场所的清洁，积极完成卫生分片包干的任务。扫地先洒水，以湿抹代替干揩等。

(3) 体育锻炼习惯。经常参加体育锻炼，每天做广播操，课间休息时参加室外活动，运动后洗手。饭前，饭后不作剧烈运动。运动后不要立即洗冷水澡或游泳(以免受凉感冒)等。

(4)用眼卫生习惯。看书写字时,眼距离书本一尺,握笔手指离笔头一寸,胸部与桌边缘保持一拳距离(可简称“一尺、一寸、一拳头”以便记忆);认真做眼保健操;看书写字,不躺着、走路、乘车时看书;不要连续长时间看电视;不用淡色铅笔写字等。

(5)青春期卫生习惯。不吸烟、不喝酒,避免手淫,不挤压面部粉刺,女生不束胸,注意经期卫生——如不参加剧烈运动,避免重体力劳动和寒冷刺激,注意外阴部、月经带、月经用纸的清洁,不坐浴、盆浴、不吃生冷和刺激性食物等。

### (三)卫生习惯的培养方法

中小学生学习卫生习惯的培养方法应必须符合中小学生的生理和心理发展规律。要在非条件反射的基础上,逐步建立各种有益的条件反射。先建立的条件反射为后来更复杂反射准备条件。

从心理上讲,先要培养中小学生对外界具体事物(或动作)的兴趣,引起注意,从而产生感性认识。例如,幼儿多次看到成人刷牙,他就会对小牙刷发生兴趣,也模仿着去刷牙。儿童模仿动作的出现的年龄虽然不同,但成人应及早提供条件。儿童稍大后,语言同样能起刺激作用,第二信号系统在培养卫生习惯方面的重要性更加显著。

培养中小学生学习卫生习惯的方法,可以从以下几方面入手:

(1)引起兴趣和注意。一般地说,有声音,色彩,气味的具体东西比较容易吸引儿童的注意或兴趣。多音调的比单音调的好,活动多样的比呆板不变的好,具体的比抽象的好。在整个培养过程中要设法保持儿童的兴趣。有兴趣才会有持续注意。把注意力吸引过来后,就要开始教动作。并且要反复练习。例如,用手握筷吃饭,在水龙头下洗手,也都要通过在注意力集中的情况下反复练习才能养成习惯。开始时是被动的,后来形成动力定型,就成为主动自觉的行为。



(2)成人以身作则。中小學生本能地會模仿成人(特別是教師和家長)的言語和行為。因此,成人以自己的行為給中小學生做出好榜樣,是培養中小學生衛生習慣的重要方法之一。例如,在幼兒園和中小學里,教師應經常保持姿勢正確、服裝整潔,早操、課間操、眼保健操要和学生一起認真做,在檢查學生清潔之前先檢查自己等等。在家庭中,要求父母以身作則。可以看到,吸煙的中小學生往往來自父母吸煙的家庭。衛生人員自己不講衛生,對於培養中小學生的衛生習慣,甚至會起相反的作用。

(3)家庭督促與物質支持。中小學生每日至少有三分之二的時間生活在家庭中。要求他們能把在幼兒園、學校獲得的衛生知識和正在形成的衛生習慣,回家後能保持、鞏固,而不致改變、抵消,家庭的合作和督促是非常重要的。因此,幼兒園和中小學必須將合理安排一日生活制度和培養衛生習慣的具體要求,及時口頭或書面通知家長,以引起重視,爭取合作,並得到必要的物質支持。例如要求家長在兒童回家做家庭作業時注意使他們正確姿勢,提供良好照明條件;督促他們先洗手後取食物,給他們备好自用的毛巾等。

(4)培養習慣與傳授知識相輔相成。在幼兒園里,既要培養個人衛生習慣,也要培養愛護集體清潔衛生的思想品質。小學生和中學生課堂衛生知識講授就要與課外衛生活動相配合。例如課內講到蚊蠅媒介疾病,課外最好組織消滅蚊蠅的活動,並進而養成見到蚊蠅就要撲打的習慣。努力促進養成習慣,並幫助他們鞏固維持,同時還要提高他們的理性認識,將衛生知識的教育與衛生實踐教育結合起來,才能產生良好的效果。

(5)實行晨間檢查。對中小學生個人清潔衛生實行晨間檢查,不但能及早發現急性傳染病,有利於及早隔離、診斷和治療,而且對督促中小學生經常保持個人清潔,糾正不衛生習慣,能起

很大的作用。实践证明：通过一个学期晨间检查的班级，学生养成的卫生习惯就明显不同于不进行晨间检查的对照班级。晨间检查可在每天早晨上课前5~10分钟由教师和班级卫生员进行，一般只检查1~2个项目。检查要有统一记录，定期公布结果。晨间检查的记录要保持，作为期终教师写评语和学生相互评比的参考。

(6)注意正面教育。用第二信号系统来激发中小学生对培养中的卫生习惯保持兴趣和热情，是必要的，也是有效的。培养一项卫生习惯，要检查动作是否正确。及早纠正要比成形了错误的习惯以后纠正容易得多，所以要及时检查，进行正面教育。要讲清道理：为什么这样做是正确的，那样做是错误的。表扬建立了良好卫生习惯的，更要注意那些纠正了不卫生习惯的。正面的提倡与鼓励，能提高中小学生的自觉性和积极性；不可用讽刺讥笑的语言和态度挫伤中小学生的自尊心和自信心。

上述饮食、起居、清洁卫生等习惯，都要从幼儿园开始就着手培养，特别要注意“定时”对培养卫生习惯的重要性。在幼儿园打好基础，到小学加以巩固。青春期卫生习惯主要在中学养成。其余都应在小学着重培养。从年龄阶段看，小学是培养卫生习惯更重要的时期。我国《全日制小学暂行工作条例(草案)》(即“小学工作四十条”)第一条就指出：“使学生从小健全地发育身体，具有健康的体质，培养锻炼身体、讲究卫生的习惯和良好的生活习惯”。所以，教育工作者、卫生工作者、家长及社会其它有关方面，都要对中小学生卫生习惯的培养予以重视，积极合作。

### 三、中小学生学习卫生教育效果的评价

幼儿园和中小学校卫生教育工作效果如何，主要是看：①小学生卫生知识水平有没有提高；②养成卫生习惯的人数有没

有增加；③常见病的有关统计指标有没有下降；④环境清洁卫生情况有没有改善，蚊、蝇等病媒有没有消灭或减少；⑤班级卫生员、红十字青少年和卫生监督岗有没有很好的发挥作用等等。

对中小学卫生教育效果作出评价，应首先对上述诸项指标进行调查研究，要将同一个班过去的情况和现在对比，也要将相同年级的两个或两个以上的班相互比较，综合分析，才能客观地作出实事求是的评价。

可以举行事前不通知的临时卫生和知识测验，用平均分数来表示学生卫生知识水平。测验的内容和方法应有年级区别。

根据晨间检查记录，可以统计出养成卫生习惯的人数及其进步动态。对于一些不能在校内观察到的生活卫生习惯，可以通过家庭访问或印发调查表格（由学生带回去请家长认真填报）进行了解。

学生常见病的发病率、患病率、感染率、再感染率等统计指标也是衡量卫生教育工作效果的重要依据。例如，某省卫生防疫站报道：某小学的卫生实验班和对照班驱虫前的蛔虫感染率分别为 97% 和 98%，但同样驱虫后 3 个月复查时，蛔虫再感染率则分别为 38% 和 85%。这种明显的差异反映出这两个班小学生卫生习惯的差距，也说明了两个班卫生教育的优劣。

环境是否整洁，地上有无痰涕、果皮、纸屑，蚊、蝇等病媒是否减少以至消灭，不仅是评定环境卫生和卫生教育效果的重要指标，并且关系到维护公共卫生与市容、培养学生“五讲四美”，反映国家文明程度，所以应给予特别的重视。

班级卫生员、红十字青少年和卫生监督岗培训得好，说明卫生教育发动群众有成效。所以班级卫生员、红十字青少年和卫生监督岗的工作情况也可以作为评价卫生教育效果的指标之一。

上述评价指标中，可选择某一项或几项进行调查，结合具体

情况分析研究,作出对卫生教育工作效果的评价,提出改进建议。例如,做关于预防沙眼的卫生教育效果评价要调查学生是否有自己专用的面巾,有没有用手揉眼的习惯,手帕是否清洁;也可测验学生关于沙眼的传染和防治常识;矫治沙眼后可检查治愈率和复发率等。事前对中小学生对说明调查目的,进行思想动员,事后把调查结果告诉他们总结经验。这些实际上也是卫生教育。

在中小学生学习卫生工作中,必须通过卫生教育,把卫生知识交给儿童少年,使他们产生卫生行动。

中小学生学习卫生教育,主要是教师和家长当面对他们进行。因此应该将必要的医药卫生知识普及到家长,特别是普及到中小学教师,幼儿园保育人员中去。中小学卫生专业人员应该特别重视和支持对各级师范学校学生的卫生教育工作。尤其是中等师范和幼师师范的学生,将来要直接培育教育中小学生学习,他们,主要的卫生教育工作者。

中小学卫生专业人员大卫生教育方面的主要责任是:①提供中小学卫生教育资料配合社会有关部门大力推进中小学卫生教育工作;②深入学校,具体指导,培养典型,总结经验,介绍推广;③调查研究,做好中小学生学习卫生教育效果的评价,提出改进建议;④对中小学生的卫生教材和卫生读物进行研究、分析、评价、提出改进建议。

## 第二节 中小学生学习心理卫生保健教育

心理卫生又称精神卫生。中小学生学习心理卫生工作的目的在于:(1)运用医学、心理学、教育学、社会学等多学科的理论、方