



卫生与健康

WEISHENG YU JIANKANG

小学第二册

(三、四年级用)



岭南美术出版社

卫生与健康

小学第二册

(三、四年级用)

嶺南美術出版社

专题教育·卫生与健康

小学第二册
(三、四年级用)

岭南美术出版社出版、总发行
广东阳江市教育印务公司印刷
(阳江市东风三路45号)

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷
开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 2.625

ISBN 7-5362-3448-1

定价: 2.85元

《卫生与健康》教材编写组

主 编：杨红华

副主编：程照萍 肖一帆 丘宝兰

编写组：李成立 葛 勤 张勇平 刘 芹 柯 芹

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确提出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想。”根据教育部“关于贯彻《关于推进素质教育调整中小学教育教学内容、加强教学过程管理的意见》中有关中小学健康教育若干问题的补充意见”的要求，即“各地教育行政部门应从推进素质教育的总体改革出发，对健康教育如何适应素质教育的发展及健康教育的内容、形式、手段、重点等进行深入研究”。为此，我们组织深圳市有丰富教学经验的健康教育课教师根据国家中小学生健康教育基本要求和教学大纲，对现行小学《卫生与健康》教材进行修订，并在教学内容、形式、手段、重点等方面进行改革。修订后的教材精减为三册，删减了与其他学科重复的内容，增加了心理健康教育的内容，突出学生动手能力的培养，增强学生的创造力和参与意识，提倡同伴教育，使学生在轻松愉快的娱乐中增长知识，逐步养成良好的卫生习惯和行为，促进身心健康发育。教学改革坚持了围绕着学校健康教育课的特点，切实减轻学生的课业负担，充分调动学生学习的积极性，促使学生从小增强自我保健意识、养成良好的卫生习惯的基本原则。

亲爱的同学们，我们真诚地希望你们通过学校健康教育获得必要的卫生科学知识，树立正确的健康价值观，养成健康的学习和生活方式，并改变不健康的行为和环境，从而达到预防和减少疾病，增强体质，促进身心发展，为终生身心健康奠定良好的基础。

广东省小学《卫生与健康》教材编写组

2006年6月

目 录

第 一 课	像小松树一样挺拔	1
第 二 课	预防龋齿	4
第 三 课	人类最精妙的摄影仪——眼睛	8
第 四 课	预防呼吸道传染病	11
第 五 课	新生命的诞生，珍爱生命	14
第 六 课	感恩的心	17
第 七 课	自己的事情自己做	20
第 八 课	畅游网络，拒绝网瘾	23
第 九 课	探索人体——做自己的主人	26
第 十 课	六龄牙的保护	29
第十一课	做个优秀的小救护员	32
第十二课	远离意外伤害——溺水	35
第十三课	远离意外伤害——中暑	38

第十四课	做时间的主人	41
第十五课	人体的循环系统	44
第十六课	健康的天敌——贫血	47
第十七课	远离意外伤害——触电、雷击	50
第十八课	远离意外伤害——煤气中毒	53
第十九课	远离意外伤害——烧烫伤	56
第二十课	人体消化系统	59
第二十一课	人体需要的营养素	62
第二十二课	辅助营养素	65
第二十三课	平衡膳食，合理营养	68
第二十四课	保持健康的体型	71
第二十五课	营造好心情的金钥匙——赞美	74

第一课

像小松树一样挺拔

同学们都希望自己长大后身材高大、姿态健美，那么，我们从小就应该注意什么呢？



养成正确的坐、立、行、卧姿势。



坐如钟

要点：头摆正、肩放平、后背直。



立如松

要点：收腹挺胸、双肩自然下垂、“三点成一线”（头、臀、脚跟）。



行如风

要点：昂首挺胸、全身平衡、脚尖朝前、自然摆臂、举步均匀有力。



卧如弓

要点：侧身向右、双膝自然屈曲、身体放松。



少年儿童时期，身体还在不断地生长发育，脊柱和四肢的骨骼具有较大的可塑性。



养成和保持正确的坐、立、行、卧姿势，有利于脊柱和四肢骨骼肌肉的正常生长发育，形成良好体态，防止脊柱弯曲、四肢变形。同时促进心肺的正常功能，保持血液循环和呼吸通畅。

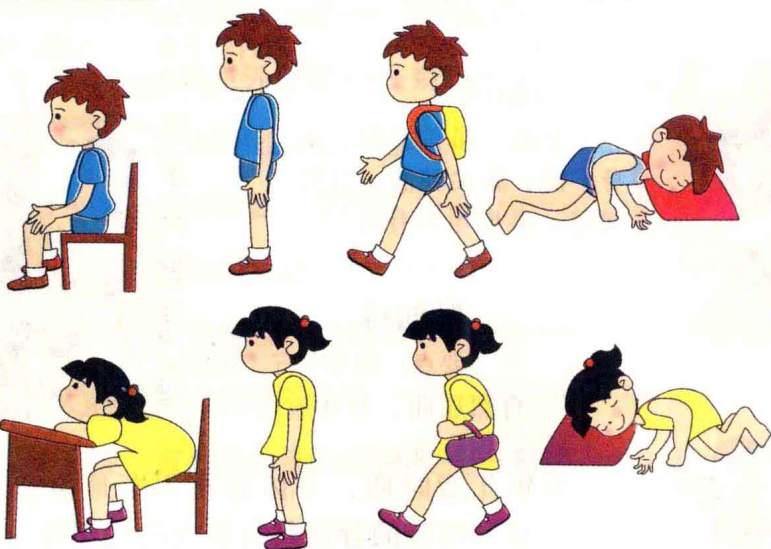


不良的身体姿势会影响发育，影响视力，造成骨骼变形和肌肉过度疲劳，引起脊柱弯曲、神经麻木、肌肉酸痛、圆背、斜肩、膝关节畸形和酸痛、打呼噜、做恶梦、憋气等，而一旦骨骼变形，到成年后骨骼变硬，这不良的体态便很难矫正了。



看一看：下面两组图中，哪种姿势正确？正确的在表格中画“★”。

比一比：谁的“红星”多。



第二课

预防龋齿

什么是龋齿？

龋齿又叫龋病，俗称“虫牙”或“蛀牙”。龋齿是牙齿硬组织发生进行性破坏的一种疾病。表现为牙齿硬组织破坏，是人类最常见的疾病之一，严重地危害少年儿童的健康。



为什么会发生龋齿？

年龄、营养、牙齿形态等因素



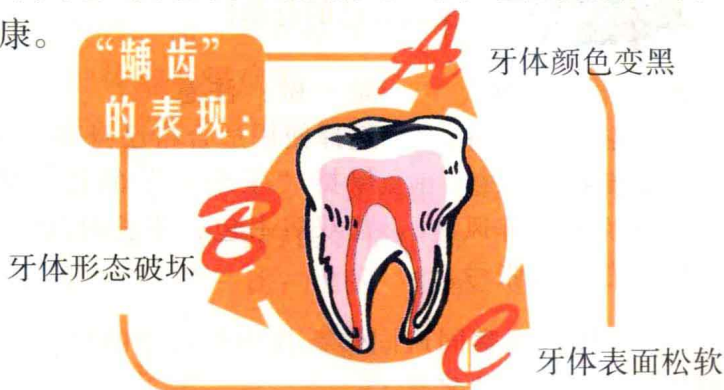
龋齿形成的原因：含糖食物进入口腔后，在牙体上停留一定时间后，在细菌作用下导致牙体表面破坏，形成龋洞。

第二课

预防龋齿

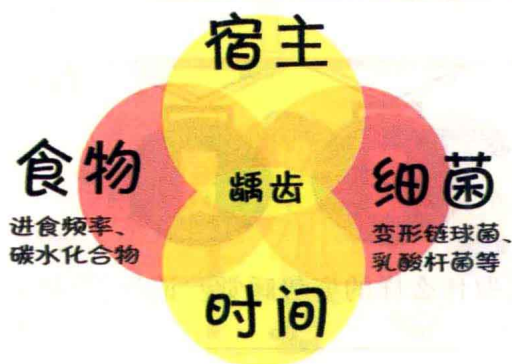
什么是龋齿?

龋齿又叫龋病，俗称“虫牙”或“蛀牙”。龋齿是牙齿硬组织发生进行性破坏的一种疾病。表现为牙齿硬组织破坏，是人类最常见的疾病之一，严重地危害少年儿童的健康。



为什么会发生龋齿?

年龄、营养、牙齿形态等因素



龋齿形成的原因：含糖食物进入口腔后，在牙体上停留一定时间后，在细菌作用下导致牙体表面破坏，形成龋洞。

“牙痛不是病，疼起来真要命。”你们觉得这样的说法有道理吗？你能告诉大家牙疼是什么病吗？

龋齿的危害

对牙齿的危害



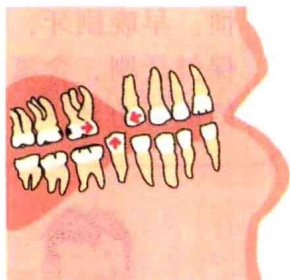
浅龋：无自觉症状。



中龋：遇冷、热、酸、甜有刺激痛。



深龋：产生剧烈自发痛，可引起脸部肿胀。

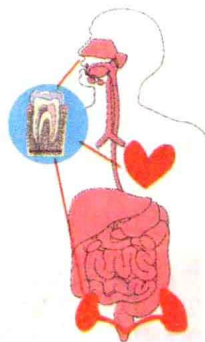


因龋齿过早拔除，可引起邻牙移位、龋病和牙周炎。

龋病的早期，牙齿的表面颜色发黑。进一步发展的话，吃冷、热、酸、甜饮料时会酸痛，咬硬物时会塞牙。当牙齿破坏越来越严重，形成残根残冠，导致牙齿功能丧失，牙列的完整性被破坏。进一步发展可引起牙髓炎、根尖周炎，以及颌面部间隙感染。

全身性危害

龋病会引起牙周、根尖感染。感染的细菌和细菌毒素通过血液进入身体器官，会造成心脏病、关节病、肾炎等。



“看一看谁没有龋齿”：

同学们张开嘴，互相观察，看一看，找一找，彼此的牙齿有没有“烂牙”？如何预防？

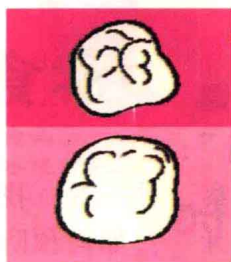
预防龋齿

一、养成良好的口腔卫生习惯。早晚刷牙，饭后漱口，使用保健牙刷、含氟牙膏，掌握正确的刷牙方法。



二、养成良好的饮食习惯。少吃甜食，少吃精细、松软、黏稠的食品，多吃五谷杂粮，多吃粗纤维和有适当硬度的食物。饮用洁净水和凉白开水以提高口腔自洁作用。

三、定期进行口腔检查，每年一到两次（包括定期请牙医清洁牙齿）。做到无病早防，有病早治。



四、采取有效的防龋措施：适当应用氟化物，如接受窝沟封闭剂防龋，可有效地防止窝沟龋的发生。



知识链接

治疗龋齿有哪些方法?

关键词：儿童、龋齿、治疗方法

网络查询的收获：_____



请小朋友开动脑筋，判断对错。对的打“√”，错的打“×”。

1. 龋齿的发生，是被虫吃的结果。()
2. 前牙刚萌出时，涂氟能有效地预防龋齿。()
3. 多吃精细、松软的食物有利于预防龋齿。()
4. 窝沟封闭是目前龋齿预防最有效的办法。()
5. 龋齿造成的牙体缺损，不能自我修复。()
6. 用牙线也是预防龋齿的一种有效的方法。()



龋齿与牙齿结构

专家证实：龋齿的发生与牙齿的结构有一定的关系，尤其是儿童的乳牙和青少年的恒磨牙，其咬合面的窝沟底深浅不一，细菌及一些食物残渣容易嵌塞，而且难以清除干净，因此成为龋齿的好发部位。所以恒磨牙做窝沟封闭是十分有效的防龋方法。

1. 请小朋友与父母一起制订一个保护牙齿的计划。
2. 想一想，哪些牙齿需要做窝沟封闭?

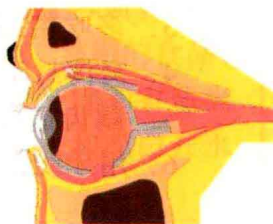
第三课

人类最精妙的摄影仪——眼睛



人的眼睛真的非常奇妙，它像一部照相机一样，能够精确地识别不同的人物和各种物体。让我们来探究一下眼睛的构造吧。

眼睛从外表看略向前凸起，但实际上眼睛的形状近似球形，所以也形象地称为眼球。它是由眼球壁和眼内容物两部分组成的。



一、眼球壁的结构

眼球壁有三层，由外向内依次为：

1. 外膜：又称纤维膜，具有保护作用。可分角膜和巩膜两部分。
 2. 中膜：又称血管膜，位于内外膜之间，富有血管和色素细胞。
 3. 内膜：又称视网膜，紧贴中膜的內面。
- 外膜、中膜和内膜这三层组织是紧贴在一起的。

二、眼球的内容物

眼球的内容物也有三种：由外向内依次为：

1. 房水：为无色透明的液体，充满眼房内。
2. 晶状体：无色透明并具有弹性，不含血管和神经。

3. 玻璃体：为无色透明的胶状物质，充填与晶状体与视网膜之间，约占眼球内腔的五分之四。

眼睛的主要功能是获取外界信息，视物、辨人，其次能通过眼神表达情感。



损害儿童视力的主要原因

损害儿童视力的原因多种多样。有关资料表明，50%以上的儿童视力损害原因是先天性疾病及斜视、弱视。而屈光不正（包括远视、近视、散光）是引起视力损害最常见的原因。

另外，眼外伤和光污染、缺乏应有的体育锻炼、没有养成良好的用眼卫生习惯（包括书写时坐姿不正确，长时间卧床看书、看电视，长时间上网、玩电脑游戏等）、营养结构不合理、学习负担重、心理压力大，也会使儿童的视力下降。



保护眼睛避免意外伤害

每个同学都希望自己有一双明亮、清澈的眼睛，因为人的衣、食、住、行都离不开它。可是你们知道平时应该怎样爱护自己的眼睛吗？游戏玩耍时，请记住以下注意事项：

1. 不玩危险的游戏，如打子弹枪、射弹弓。
2. 不持锐器追逐、打架。
3. 不燃放烟花爆竹。
4. 不要在施工现场看电焊工的操作。
5. 避免化学药物的烧伤。

6. 不要长时间地上网玩游戏。

7. 在课堂上不要用品尖对着同学的脸比划，避免失手伤及眼睛。



1. 小谜语：上边毛，下边毛，中间夹着黑葡萄。

2. 心灵的窗口指的是什么？



在日常生活中应如何保护自己的眼睛？



找朋友

1. 用桌子围成一个圈，选出六个同学，分成两排，面对面站在圆圈内，距离要达到5米，其他的同学全在桌子后面坐着观看。

2. 老师让其中的三个同学，分别从对面的三个同学中，找出一个他们最好的朋友，跑过去拉住他（她）的手。同学们可以看到，这个过程仅几秒钟就完成了。

3. 现在再让这三个同学，用不透明的眼罩将双眼蒙起来，重复刚才找朋友的过程，请有手表的同学计算时间，看看用了多长时间才能找到正确的朋友，只能找一次。