

主 编 方小衡 沈 彬

学校卫生与 健康促进

广东高等教育出版社



学校卫生与 健康促进

广东高等教育出版社

· 广州 ·

编 委 会

主 审：陈思东

主 编：方小衡 沈 彬

副主编：何志强 邹宇华 高永清 杨 翌

编 委：（以姓氏笔画为序）

刁盛峰 方小衡 王林静 王梦龙 王智美 刘茂玲

朱永湘 许 颖 许玲玲 何志强 张 丽 张桂松

李春会 杨 翌 沈 彬 邹宇华 麦锦城 戚耀方

夏 云 聂少萍 高永清

秘 书：曾小容 叶佳平

图书在版编目 (CIP) 数据

学校卫生与健康促进/方小衡, 沈彬主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2010. 5
ISBN 978 - 7 - 5361 - 3913 - 8

I. ①学… II. ①方… ②沈… III. ①学校卫生 ②学生 - 健康教育 IV. ①G478
②G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 039988 号

出版发行 广东高等教育出版社
地 址 广州市天河区林和西横路 邮政编码: 510500
网 址 <http://www.gdgjs.com.cn>
电 话 (020) 87551163 营销电话: (020) 87553335 87551597
印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司
版 次 2010 年 5 月第 1 版
印 次 2010 年 5 月第 1 次印刷
开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张 45.5
字 数 1090 千字
册 数 1 ~ 4 000 册
定 价 88.00 元

前 言

学校卫生与健康促进工作是一项保障学生健康的重要工作，是学校工作的重要组成部分。随着素质教育的全面推进，加强学校卫生工作的管理，提高学校卫生工作的质量，保障学生身心健康发展，已成为教育改革和发展的必然要求。

学校卫生人员是开展学校卫生工作的重要力量，为了提高学校卫生人员的专业技术水平，使之能掌握岗位最需要的知识和技能，成为能主动适应素质教育需要的学校卫生工作者，在广东省教育厅的高度重视下，我们组织了部分具有教学和实践经验的教授、专家编写了本书。

本书在编写过程中注重理论与实践相结合、知识深度与广度相结合，在保证科学性和系统性的基础上，尽可能地反映学校卫生领域最新的研究成果和实践经验，内容包括与学校卫生相关的法律法规知识，儿童青少年生长发育与心理卫生，学校膳食与营养，学校公共场所、急性传染病与突发公共卫生事件的管理，教学设备、用品和学习过程卫生要求，学生常见病防治与急症处理，成年期疾病早期预防与青少年健康危险行为预防，学校卫生科研方法和工作技能以及食堂食品安全管理等。

本书除可作为在职学校卫生人员的高级培训教材外，也可以作为从事儿童少年卫生、学校卫生、儿童保健、体质研究、公共卫生专业科研教学人员的参考书。

本书由方小衡、沈彬担任主编，各章编写人员如下：第1章，方小衡；第2章，杨翌、王智美；第3章，王梦龙；第4章，王梦龙；第5章，高永清、陈冠林；第6章，王林静；第7章，方小衡、戚耀方；第8章，沈彬；第9章，麦锦城；第10章，张丽；第11章，刘茂玲；第12章，聂少萍；第13章，朱永湘；第14章，邹宇华、夏云；第15章，沈彬。

参加本书编写的人员都是工作在第一线的领导、专家和教学人员，虽然都下了一定的工夫，但由于工作忙，时间紧，难免有不妥甚至错误之处，还望有关专家和读者批评指正，以便再版时进一步修正。

方小衡 沈 彬
2010年2月

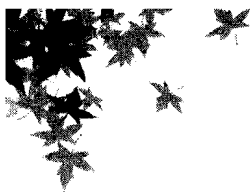
目 录

第一章 学校卫生相关的法律、法规与任务	(1)
第一节 学校卫生工作的任务和内容	(1)
一、学校卫生的定义	(1)
二、学校卫生工作的任务和内容	(2)
第二节 学校卫生相关的法律法规及标准	(4)
一、宪法	(5)
二、与学校卫生相关的法律	(5)
三、与学校卫生相关的法规	(6)
四、与学校卫生相关的规章	(7)
五、学校卫生标准	(11)
第三节 学校卫生监督	(12)
一、学校卫生监督的概念	(12)
二、学校卫生监督的目的和意义	(13)
三、学校卫生监督的作用	(14)
四、学校卫生监督机构及其职责	(15)
五、学校预防性卫生监督与经常性卫生监督	(15)
六、学生用品卫生监督	(16)
七、学校卫生监督信息报告	(17)
八、学校卫生监督的评价	(18)
第四节 学校卫生管理及学校卫生组织	(19)
一、学校卫生行政管理机构	(19)
二、学校卫生组织	(21)
三、学校卫生人员及管理人员	(23)
思考题	(27)
第二章 儿童青少年生长发育	(28)
第一节 儿童青少年生长发育的一般规律	(28)
一、生长发育具有阶段性和程序性	(29)
二、生长发育有两个明显的突增阶段	(30)



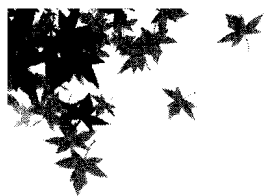
三、人体各系统发育虽不平衡,但统一协调	(31)
四、生长轨迹现象和生长关键期	(32)
第二节 儿童青少年体格发育	(33)
一、儿童体格发育的性别、年龄特征	(33)
二、体格发育速度曲线	(34)
三、体格发育的种族差异	(35)
四、体格发育的地区差异	(35)
五、体格发育的长期趋势	(36)
第三节 儿童青少年体能发育	(38)
一、体能发育的年龄特征	(38)
二、体能发育的性别差异	(39)
三、体能发育的地区差异	(39)
四、体能和体格发育的相关性	(40)
五、体能发育的长期趋势	(40)
第四节 青春期生长发育	(41)
一、青春期的基本概念及其发育特点	(41)
二、青春期的内分泌变化	(42)
三、青春期体格和体能发育	(44)
第五节 影响生长发育的因素	(47)
一、遗传因素	(48)
二、环境因素	(49)
第六节 生长发育测量方法	(57)
一、生长发育调查目的	(57)
二、生长发育调查内容和指标	(57)
三、生长发育调查方法	(60)
四、生长发育调查的设计和实施	(61)
第七节 生长发育评价	(63)
一、生长发育评价的意义	(63)
二、生长发育评价的标准	(63)
三、生长发育评价的内容和方法	(64)
思考题	(69)
第三章 儿童青少年心理发展	(70)
第一节 脑发育	(70)
一、概述	(70)

二、大脑的形态发育	(70)
三、脑功能的发展	(71)
第二节 儿童心理发展	(73)
一、动作的发展	(73)
二、儿童的认知发展	(74)
三、儿童的语言发展	(75)
四、儿童的情绪发展	(76)
五、气质的特点和类型	(77)
六、依恋	(78)
七、自我意识的发展	(79)
八、道德的发展	(80)
九、社会交往的发展	(81)
第三节 青少年心理发展	(82)
一、青少年期是心理发展的关键阶段	(82)
二、青少年的认知发展	(83)
三、青少年的自我意识发展	(84)
四、青少年的社会性发展	(86)
思考题	(88)
第四章 儿童青少年心理卫生	(89)
第一节 心理与健康	(89)
一、心理健康的重要性	(89)
二、中小學生是心理疾病的易感人群	(89)
三、认识现代心身疾病	(90)
四、心理健康的标准	(92)
第二节 中小學生心理特征与心理卫生	(94)
一、小學生心理特征	(94)
二、中學生心理特征	(96)
三、学校心理卫生(问题)的重要性	(98)
第三节 中小學生常见心理问题及影响因素	(99)
一、小學生常见心理问题	(99)
二、中學生常见心理问题	(100)
三、中小學生心理问题的影响因素	(101)
第四节 中小學生心理疾病及心理咨询	(102)
一、心理症状的基本概念	(102)



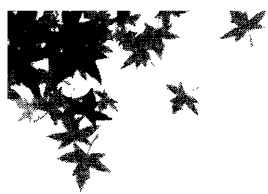
二、心理咨询的概念、作用和原则	(102)
三、心理咨询的实施方法	(105)
四、心理咨询的开始程序	(107)
五、心理咨询的技巧	(108)
六、儿童行为指导	(110)
七、儿童行为治疗	(111)
第五节 学校心理健康教育与心理辅导	(112)
一、学校健康教育的目的	(112)
二、学校心理健康教育的原则和方法	(114)
三、学校心理辅导的原则和方法	(117)
四、学校心理辅导人员的素质要求	(119)
第六节 指导学生掌握自我心理调适的技能	(120)
一、协调日常人际关系	(120)
二、消除情绪障碍	(121)
三、培养良好的个性心理品质	(122)
思考题	(123)
第五章 学校营养与膳食	(124)
第一节 营养对儿童少年发育和健康的影响	(124)
一、营养对大脑和智力发育的影响	(124)
二、营养对心理和行为发育的影响	(125)
三、营养对体格发育的影响	(126)
四、营养对身体素质的影响	(129)
五、营养对免疫机能的影响	(129)
六、营养过剩对健康的影响	(130)
第二节 人体需要的营养素和能量	(130)
一、中国居民膳食营养素参考摄入量	(130)
二、蛋白质	(137)
三、脂类	(138)
四、碳水化合物	(139)
五、能量	(141)
六、矿物质	(142)
七、维生素	(146)
第三节 中小学生的营养与膳食	(151)
一、中小学生的营养特点	(151)

二、我国中小学生的主要营养问题	(152)
三、中小学生的营养需求	(154)
四、中小学生的合理膳食	(156)
五、中小学生运动、考试时的营养和膳食	(157)
六、合理营养的基本要求	(159)
七、学生良好饮食行为和习惯的培养	(159)
第四节 营养调查和营养评价	(160)
一、膳食调查	(160)
二、营养状况的临床检查及人体测量	(166)
三、与营养状况有关的实验室生化检查	(167)
四、营养状况的评价	(167)
第五节 中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔	(169)
一、一般人群膳食指南	(169)
二、中国儿童青少年膳食指南	(173)
三、中国居民平衡膳食宝塔	(174)
思考题	(180)
第六章 学校营养干预	(181)
第一节 实行营养干预的意义	(181)
第二节 学校营养午餐	(184)
一、在学校推行营养午餐的意义	(185)
二、在学校推行营养午餐的益处	(185)
三、国内外推行学校营养午餐的情况	(186)
四、学校营养午餐的要求	(186)
五、推行学校营养午餐的条件	(188)
第三节 科学早餐	(189)
一、学生早餐的消费情况	(189)
二、学生不吃早餐或早餐质量较差的原因	(189)
三、不科学的家庭早餐模式	(189)
四、不吃早餐的危害	(190)
五、科学安排早餐	(190)
第四节 课间加餐	(192)
一、课间加餐的意义	(192)
二、课间如何加餐	(192)
第五节 学生饮用奶计划和大豆行动计划	(193)



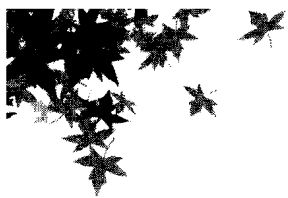
一、实施“学生饮用奶计划”的意义	(193)
二、我国实施“学生饮用奶计划”的情况	(194)
三、国际实施学生奶计划经验的借鉴	(196)
四、进一步推广“学生饮用奶计划”的措施	(197)
五、实施“大豆行动计划”的意义	(198)
六、我国实施“大豆行动计划”的情况	(200)
第六节 营养食谱的设计	(200)
一、营养食谱设计的基本原则	(201)
二、设计学生营养食谱的几点说明	(201)
三、学生营养早餐食谱设计的基本要求	(201)
四、学生营养午餐菜谱设计的基本要求	(202)
五、学生营养晚餐菜谱设计的基本要求	(202)
六、学生营养食谱的制定方法	(202)
七、一周食谱的制定与评价	(203)
思考题	(205)
第七章 食堂食品安全管理	(206)
第一节 学校集体食堂经营者的法定义务与责任	(206)
一、学校集体食堂经营者的义务	(206)
二、学校集体食堂经营者的权利	(207)
三、违法加工烹调食品的法律责任	(208)
第二节 学校集体食堂必须具备的基本条件	(208)
一、加工经营场所的要求	(208)
二、食品采购与运输要求	(214)
三、食品贮存要求	(215)
四、加工操作要求	(216)
五、环境卫生要求	(219)
六、食品加工工具、盛器及餐具清洗与消毒要求	(220)
第三节 食堂食品安全自身管理	(221)
一、建立食品安全管理机构，落实食品安全管理人员	(222)
二、建立健全食品安全制度、岗位责任制	(222)
三、组织食品安全检查评比	(223)
四、学校食品安全责任追究制度	(223)
第四节 食堂从业人员要求	(224)
一、食品安全意识	(224)

二、健康状况	(225)
三、食品安全知识	(225)
四、卫生习惯	(226)
第五节 常见食品污染及预防控制	(227)
一、生物性污染及其预防控制	(227)
二、化学性污染及其预防控制	(229)
三、物理性污染及其预防控制	(232)
第六节 食物中毒的预防及处理原则	(233)
一、细菌性食物中毒	(233)
二、真菌(霉菌)毒素性食物中毒	(235)
三、有毒动植物性食物中毒	(236)
四、化学性食物中毒	(239)
五、食物中毒处理原则与报告要求	(240)
思考题	(244)
第八章 学校公共场所卫生与突发公共卫生事件的管理	(245)
第一节 学校公共场所卫生管理	(245)
一、公共场所的基本概念	(245)
二、公共场所卫生基本要求	(245)
三、学校公共场所及相关场所卫生管理	(246)
第二节 学校传染病的预防和管理	(258)
一、传染病概述	(258)
二、学校传染病的流行特点与预防传染病的一般措施	(262)
三、学校传染病的防控与管理	(263)
四、学校常见传染病的基础知识	(270)
第三节 学校突发公共卫生事件的预防及应急处理	(272)
一、学校突发公共卫生事件的基本概念、分类及特点	(272)
二、学校突发卫生事件引发公共危机的应急预案与处置	(275)
三、学校突发公共卫生事件的善后处理	(280)
第四节 学校突发公共卫生事件的监测与报告	(282)
一、学校突发公共卫生事件的监测	(282)
二、突发公共卫生事件的报告	(283)
思考题	(288)
第九章 教学设备、用品和学习过程卫生要求	(289)
第一节 学校建筑设备卫生	(289)



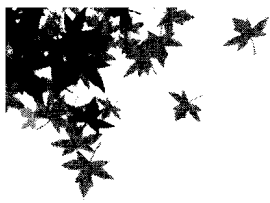
一、校址	(289)
二、中小学教学用房的合理布局	(290)
三、教室内部布置及卫生要求	(291)
四、教室的采光和照明	(292)
五、教室的通风采暖	(295)
六、其他卫生设备	(296)
第二节 教学及学生用品卫生	(297)
一、学校课桌椅	(297)
二、教学用品卫生	(300)
第三节 学习卫生	(301)
一、大脑皮层功能活动特性及卫生意义	(301)
二、影响脑力的因素	(302)
三、作息制度卫生	(303)
第四节 生产劳动教育卫生	(305)
一、工种选择	(306)
二、劳动负荷	(307)
三、劳动制度	(307)
四、劳动姿势、场所、设备和安全防护	(308)
第五节 体育锻炼卫生	(308)
一、体育锻炼对儿童少年体质的影响	(309)
二、学校体育锻炼的卫生要求和基本原则	(309)
三、合理组织体育课	(311)
四、合理组织课外体育活动	(312)
五、学校体育的医务监督	(312)
六、预防运动性创伤	(314)
思考题	(315)
第十章 学生常见病防治	(316)
第一节 视力不良	(316)
一、近视眼	(316)
二、远视眼	(318)
三、散光	(318)
四、视力不良的治疗	(318)
五、视力不良的预防	(319)
第二节 弱视	(320)

一、弱势的分类	(320)
二、临床表现	(321)
三、弱视的预防	(322)
第三节 沙眼与结膜炎	(323)
一、沙眼病因病理	(323)
二、沙眼临床表现	(324)
三、沙眼临床分期	(325)
四、沙眼诊断鉴别	(326)
五、预防与治疗	(326)
第四节 龋齿与牙周病	(327)
一、牙周病的流行病学	(327)
二、牙周病的危害性	(328)
三、牙周病的发展过程	(328)
四、牙周病的三级预防	(328)
五、健康教育处方	(328)
第五节 青春期睡眠障碍	(329)
第六节 缺铁性贫血	(330)
一、临床症状	(330)
二、缺铁性贫血的病因	(331)
三、实验室检查	(331)
四、缺铁性贫血的治疗	(332)
五、缺铁性贫血的预防	(332)
第七节 营养不良	(333)
一、营养不良的原因	(333)
二、营养不良的分类	(333)
三、营养不良的临床表现	(334)
四、营养不良的治疗	(334)
五、营养不良的预防	(335)
第八节 肠道蠕虫感染	(335)
一、临床表现	(335)
二、并发症	(335)
三、蛔虫病的诊断检查	(336)
四、蛔虫病的治疗方法	(336)
五、蛔虫病的预防	(337)



第九节 结核病	(337)
一、结核病的症状	(337)
二、结核病的类型	(337)
三、肺结核的基本病理变化	(338)
四、结核病的临床症状	(338)
五、结核病的体征	(338)
六、结核病的治疗原则	(338)
七、结核病的预防	(339)
第十节 儿童单纯性肥胖	(340)
一、少年儿童体重标准	(341)
二、儿童单纯性肥胖的预防与治疗	(341)
第十一节 碘缺乏病	(342)
一、碘缺乏病临床分类	(342)
二、治疗方案	(343)
三、预防措施	(343)
第十二节 脊柱弯曲异常	(344)
一、脊柱弯曲异常的分类	(344)
二、流行情况及影响因素	(344)
三、预防及矫治	(345)
思考题	(345)
第十一章 成年期疾病早期预防	(347)
第一节 成年期疾病概述	(347)
一、成年期疾病的发病情况	(347)
二、成年期疾病与生活方式	(348)
三、成年期疾病早期预防的依据	(350)
第二节 原发性高血压	(350)
一、儿童血压的测定	(351)
二、儿童高血压的诊断标准	(351)
三、影响儿童血压的因素	(351)
四、儿童期高血压早期预防策略	(352)
第三节 动脉粥样硬化和高脂血症	(353)
一、动脉粥样硬化	(353)
二、高脂血症	(355)
第四节 糖尿病	(357)

一、糖尿病概述	(357)
二、儿童期糖尿病	(358)
三、糖尿病的预防	(358)
第五节 单纯性肥胖	(358)
一、儿童肥胖的判定方法	(359)
二、儿童肥胖发生现状	(359)
三、肥胖的发生原因和机制	(359)
四、肥胖对儿童少年身心健康的影响	(361)
五、单纯性肥胖的防治	(362)
思考题	(363)
第十二章 青少年健康相关危险行为	(364)
第一节 健康危险行为概述	(364)
一、概念和分类	(364)
二、青少年健康危险行为的危害	(365)
三、青少年健康危险行为的流行特点	(366)
四、美国“青少年健康危险行为监测系统”的经验	(366)
五、我国城市青少年人群健康危险行为流行现状和趋势	(367)
六、广东省城市青少年伤害、游戏机和网络成瘾、性相关危险 行为流行分布特征	(368)
七、青少年健康危险行为的研究和预防	(369)
第二节 吸烟	(371)
一、吸烟的危害	(371)
二、2007年广东省初中至大学学生吸烟状况	(371)
三、青少年控烟工作	(372)
第三节 饮酒	(374)
一、饮酒的危害	(374)
二、2007年广东省初中至大学学生饮酒状况	(374)
三、青少年饮酒行为的控制	(376)
第四节 青少年性行为与健康	(376)
一、青少年性相关行为定义	(376)
二、青少年过早的不安全性行为问题	(377)
三、2007年广东省初中至大学学生性相关行为状况	(377)
四、学校性教育	(381)
第五节 网络和游戏机成瘾	(384)



一、青少年网络成瘾流行与危害	(384)
二、青少年网络、游戏机成瘾的预防控制	(387)
第六节 毒品与吸毒	(388)
一、毒品的概念	(388)
二、2007年广东省初中至大学学生吸毒行为状况	(388)
三、禁毒教育	(389)
思考题	(390)
第十三章 学校急症处理	(391)
第一节 概述	(391)
一、学校急症概况	(391)
二、学校意外伤害的预防	(392)
第二节 学校急救的常用技术	(393)
一、心肺复苏术	(393)
二、五大初步急救技术(通气、止血、包扎、固定、搬运)	(400)
第三节 学校常见意外伤害	(413)
一、中暑	(413)
二、烧烫伤	(414)
三、淹溺	(415)
四、触电,雷击	(416)
五、急性中毒	(416)
六、毒蛇咬伤	(419)
七、昆虫螫咬伤	(420)
八、狗咬伤	(420)
九、运动损伤	(421)
第四节 学校常见危重急症	(425)
一、癫痫发作	(425)
二、休克	(425)
三、猝死	(426)
四、急性冠脉综合征	(426)
五、昏厥	(427)
六、脑血管意外	(427)
七、哮喘持续状态	(427)
八、急性腹痛	(428)
九、咯血	(429)

思考题	(429)
第十四章 青少年生死教育	(430)
第一节 生死教育的含义与意义	(430)
一、生死教育的含义	(431)
二、生死教育的意义	(431)
三、生死教育的原则	(433)
第二节 生死教育的目的和作用	(433)
一、生死教育的目的	(433)
二、生死教育的作用	(434)
三、进行生死教育的时间	(435)
第三节 死亡的原因	(436)
一、导致人类死亡的自然因素	(436)
二、导致人类死亡的社会因素	(437)
三、导致人类死亡的社会心理因素	(439)
四、疾病对人类死亡的影响	(439)
五、自杀对人类死亡的影响	(440)
第四节 生死教育的内容与方式	(445)
一、生死教育的目标	(445)
二、生死教育的内容	(446)
三、生死教育的方式	(451)
四、生死教育方法的选择原则	(451)
五、生死教育课程	(452)
六、青少年生死教育的内容与方式	(453)
七、影响生死教育开展的因素	(454)
第五节 死亡的个体预防与推延	(455)
一、避免疾病，疾病是导致人群死亡的主要原因	(455)
二、建立健康的行为和生活方式	(456)
三、遵章守法	(456)
四、多交好友，多些健康的爱好	(457)
五、正确对待恋爱	(458)
六、多了解一些文化	(459)
七、正确看待死亡，不要把痛苦留给亲人	(460)
八、理智地面对灾难和死亡	(462)
九、自我心理调节方法	(462)