

手拉手
书屋
SHOULASHOU
SHUWU

爷爷，您今天的
洗手方法正确！
可以给60分！！



哇！我练习
洗了一个星期，
只给我一个
刚刚及格！

手拉手 讲卫生

爱心速递手挽手

SHOULASHOU
JIANGLAISHENG

中国少年儿童出版社



SHOU LA SHOU
JIANG
WEI SHENG

手拉手

讲卫生

丛书策划 主编 / 卢 勤

总编 委 / 楚 锐 祝 薇 郭宗浩

林 珂 杨向荣 张东胜

编 著 / 范文辉 李 丹

绘 画 / 司马丹



图书在版编目 (CIP) 数据

手拉手讲卫生/范文辉, 李丹编著. —北京: 中国少年儿童出版社, 2003

(手拉手书屋)

ISBN 7-5007-6685-8

I. 手… II. ①范…②李… III. 卫生—少年读物
IV. R1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 042059 号

SHOULASHOU JIANGWEISHENG



出版发行:

中国少年儿童出版社

出版人:

编 著: 范文辉 李 丹

整体设计: 缪 惟 吕 蕾

责任编辑: 李 樟

绘 画: 司马丹

责任校对: 杨 宏

责任印务: 宋世祁

社 址: 北京东四十二条 21 号 邮政编码: 100708

电 话: 086-010-64030153 传 真: 086-010-64030153

24 小时销售咨询服务热线: 086-010-84037667

印刷: 北京联兴盛业印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/32

印张: 1

2003 年 6 月北京第 1 版

2003 年 6 月北京第 1 次印刷

印数: 1—200,000 册

ISBN 7-5007-6685-8/R·4

定价: 3.50 元

图书若有印装问题, 请随时向本社出版科退换。

版权所有, 侵权必究。

目录 contents



从人类从讲卫生做起 卢勤

教会洗手吗 5

“333”刷牙法 8

早晚洗脸有“面子” 11

洗头洗澡肉肉爽 14

喝水也要讲卫生 17

不干不净吃了得病 20

病从口入 23

“方便”不随便 26

给垃圾找个家 28

开窗通风好处多 30





爱人类从讲卫生做起

◎ 卢 勤

如果我问你：“你讲卫生吗？”

你一定会不高兴地说：“谁不讲卫生啊！”

“那你又是怎样做的呢？”

在众多的答案中，最令我感动的是“手拉手地球村”一个11岁男孩的回答。他说：“管住我的口，不随地吐痰；管住我的手，不乱扔垃圾；管住我的脚，不践踏花草。”

简简单单的“三管住”，看出这个男孩真正悟出了讲卫生的重要性。他知道，讲卫生就是爱人类；管住自己，就保护了人类共同生存的环境。

在抗击“非典”的斗争中，越来越多的人逐渐认识到：讲卫生不再是个人小事，而是关系到人类命运的大事。爱人类就要从讲卫生做起。

一个时刻关注人类命运的孩子，决不会随地吐痰、随地大小便、乱扔垃圾。因为他知道，这样做会污染环境，传播疾病，危害他人。

一个视人类命运为重任的孩子，一定会经常洗手、洗脸、洗澡，保持个人卫生。因为他知道，讲卫生就是爱人类。

翻开这本小书，你可以学习许多讲卫生的知识。如果你能像那位男孩一样，从自己做起，同时又能把这些知识告诉给手拉手小伙伴、父母亲友、街坊邻居，那你就为人类尽了一份力！

你会洗手吗



手真的干净吗?

用手指在玻璃片上轻按一下,然后放到显微镜下观察,你就会发现:手指按过的地方,竟密密麻麻的布满了各种各样的细菌和微生物!

科学家曾经做过调查:在一双没有洗过的手上,居然携带着40万个人类肉眼看不到的细菌;在每100人中,就有近50人手上带着致病的病菌!

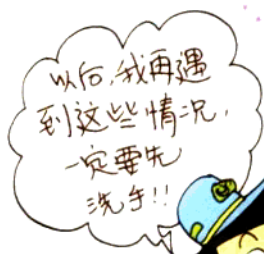




什么情况下要洗手?

请你拿起铅笔勾一勾,
我们在什么情况下需要洗手:

- ☐ 吃零食前要洗手。
- ☐ 做完游戏要洗手。
- ☐ 干完家务要洗手。
- ☐ 扔过垃圾要洗手。
- ☐ 擤过鼻涕要洗手。
- ☐ 饭前饭后、便前便后都要坚持洗手。
- ☐ 外出回家后,要做的第一件事就是马上洗手。



怎样正确地洗手?

- ☆ 要使用流动水洗手;
- ☆ 先把双手全部浸湿;
- ☆ 涂上肥皂反复揉搓,直到搓出肥皂沫儿;
- ☆ 认真揉搓双手,做到:合起双手搓掌心,交换掌心搓手背,十指交叉搓指缝,攥住拇指转圈揉,指甲个个要剔净,虎口手腕全揉到;
- ☆ 整个揉搓时间不应少于30秒,然后才能放水冲洗干净;
- ☆ 冲洗时,要让双手手指指尖向下,使肥皂沫儿顺水流走;
- ☆ 平时每次洗手,都应该按照上面的步骤做2遍~3遍。如果手特别脏,那就应该清洗5遍~6遍;
- ☆ 双手彻底洗干净后,要用干净的毛巾或纸巾擦干,也可以使用干手机将双手吹干(擦手毛巾千万不能大家共用);
- ☆ 洗完手后,应该用擦手毛巾包裹开关、或泼水将开关冲洗干净后,再关闭水龙头。

教一教

认真学会正确的洗手方法,再请你完成一个小任务:选择一个小伙伴、一位长辈,教会他们正确地洗手。



"333"刷牙法



牙齿上有什么？

在牙齿的表面上，有一层薄薄的、黏黏糊糊的无色薄膜，叫做牙菌斑。大家可别小看它哦，少少的一点点中，就会携带大量的细菌和其他微生物，能够产生酸和很多有害的物质，破坏我们整洁的牙齿。

而且，在牙齿的缝隙里，还会藏着少量的食物残渣。如果不及及时清除，就会造成细菌的快速繁殖，危害我们的牙齿健康。

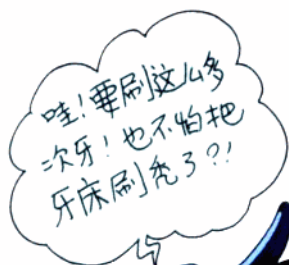
所以，我们每天都必须经常刷牙，好好保护我们的牙齿！



“333”刷牙法：

这是世界卫生组织向我们推荐的最新刷牙方法：

- ☆ 每天早晨起床后、午饭后、晚上睡觉前坚持刷牙3次；
- ☆ 每次刷牙3分钟；
- ☆ 每3个月更换一把新牙刷。

**怎样正确地刷牙？**

- ☆ 每一颗牙齿都必须认真刷到。
- ☆ 首先刷牙齿的外侧面。刷上排牙齿时，应该从上向下刷；刷下排牙齿时，就应该从下向上刷；但是千万不能横向刷。
- ☆ 然后刷牙齿的内侧面。做法和前面的要求一样，只是有点儿难度，所以要学会灵活地运用牙刷的刷头。
- ☆ 最后刷牙齿的咬合面。这是我们咀嚼食物的地方，也是容易发生龋齿的部位。一般可以采取平行的方向来回刷。

怎样选择刷牙用品?

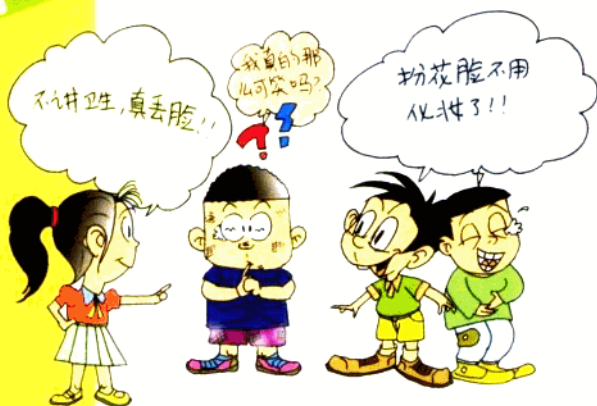
- ☆ 最好选用毛束较少、软硬适中、刷头也小的保健牙刷。
- ☆ 也可以选用合适的儿童牙刷。挑选时应注意：牙刷大小要合适；刷毛要少而不密；刷毛毛尖要整齐。
- ☆ 牙刷选好后，要和漱口杯一起放到干燥、卫生的地方。
- ☆ 刷牙用具千万不能和其他人共用。
- ☆ 还应该经常更换使用不同品种的牙膏。



做一做

对照书上讲的，在镜子前做一做，看看自己刷牙的方法正确吗？

早晚洗脸有“面子”



洗脸才能有“面子”！

☆ 脏兮兮的脸蛋儿只会吓跑伙伴，清洁的仪表才有好人缘。

☆ 洗脸能够使我们看上去更精神。

☆ 洗脸能够保护我们的皮肤，赶走疾病。

☆ 睡前坚持洗脸，还能使我们心情放松、身心舒适，让我们睡得更加甜美。



怎样做好洗脸的准备?

- ☆ 最好选用流动水洗脸。
- ☆ 洗脸盆和毛巾一定要专人专用，不与他人共用。
- ☆ 认真选择好适合自己皮肤的香皂或洗面奶。
- ☆ 毛巾用过后，应该挂在太阳下晾晒，利用阳光中的紫外线杀死病菌，让毛巾变得清洁、干燥，为下次洗脸做好准备。



怎样正确地洗脸?

- ☆ 先用清水清洗眼睛。
- ☆ 然后使用香皂或清洁剂，认真揉搓、洗净嘴唇四周。
- ☆ 再使用香皂或清洁剂，认真揉洗鼻子表面；同时，还要记得使用毛巾、纸巾或卫生棉签，把鼻孔里的脏东西掏洗干净。
- ☆ 最后清洗额头、两腮、耳朵和脖子。耳朵眼儿和耳朵后面也要认真洗到，不留卫生“死角”。



眼睛里进了脏东西怎么办?

☆ 千万不要用手揉。这样做不但起不到作用, 还可能伤到眼睛里的血管; 万一把细菌一同揉进眼里, 就会造成眼睛红肿、发炎。

☆ 应该用清洁的流动水进行冲洗。

☆ 最好尽快去医院或卫生所, 请有经验的医护人员帮助解决。



说一说

除了揉眼睛、抠鼻子外, 请你也说一说, 在我们的日常生活中, 还有哪些不卫生的“习惯动作”? 它们的害处是什么?

☆ 健康是人生的第一财富。——爱默生

洗头洗澡爽爽爽



怎样正确地洗头洗澡?

- ☆ 要认真选择好适合自己发质的洗发液。
- ☆ 要认真选择好适合自己皮肤的香皂或沐浴露。
- ☆ 冬天和夏天，都要坚持使用热水洗头洗澡。
- ☆ 洗头时，要轻揉慢按，不要用力抓挠，避免伤害头发。
- ☆ 洗澡时，要洗净全身每一个部位，不留卫生“死角”。
- ☆ 要学会正确使用热水器，同时让房间里保持通风，防止煤气中毒。
- ☆ 每次洗完澡后，都要换上干净的衣服；脏衣服也要及时清洗干净，挂在太阳下晾晒。
- ☆ 坚持每星期洗头洗澡1次~2次。
- ☆ 还应该注意，头发长了，就要及时剪短。



怎样正确地清洗屁股?

- ☆ 先要准备好专用的毛巾和脸盆。
- ☆ 要使用洁净的温水清洗, 不要使用洗过脚的脏水。
- ☆ 男孩子一定要先洗“小鸡鸡”, 再洗屁股。
- ☆ 女孩子必须牢牢记住: 要从前向后清洗、擦拭。先洗阴部, 擦干; 再洗屁股, 擦干。
- ☆ 洗完后, 还要注意更换内裤。一般情况下, 两天更换一次; 有条件的话, 最好做到每天更换。
- ☆ 换下来的内裤要及时清洗, 还要挂到太阳下晾晒, 利用阳光进行消毒。



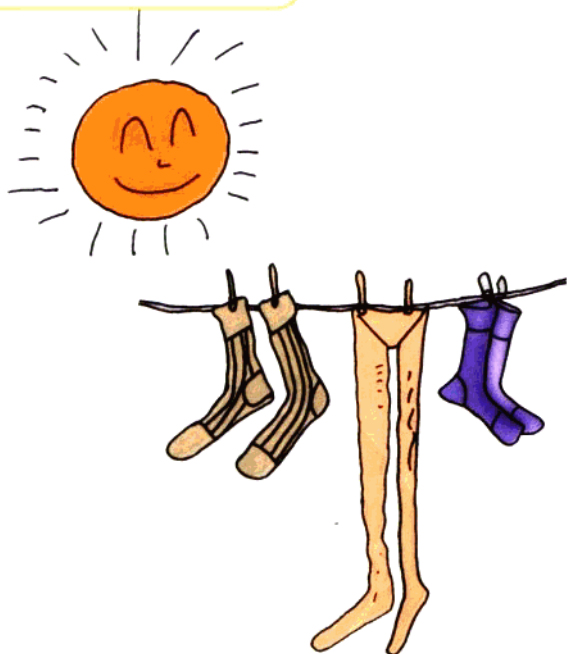
怎样正确地洗脚?

☆ 要事先准备好专用的洗脚盆和擦脚毛巾。

☆ 最好使用热水烫洗双脚，加速血液循环，消除疲劳。

☆ 洗完脚后，还要注意认真检查，发现趾甲长了，就要及时修剪。

☆ 脱下的脏袜子，也要及时清洗干净，挂在有阳光的地方晾晒。



写一写

请你给农村的“手拉手”小伙伴写一封信，谈谈自己对讲卫生的认识，并教给他正确的洗澡常识。