



托儿所幼儿园保健员手册

TUOERSUO YOUERYUAN BAOJIANYUAN SHOUCHE

托儿所幼儿园保健员手册

天津市公共卫生局 编

天津人民出版社

托儿所幼儿园保健员手册

天津市公共衛生局 編

*

天津人民出版社出版

天津市書刊出版業營業許可証津出字第001号

天津市第一印刷厂印刷 河北省新华書店發行

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 3 5/8 字数 72,000

一九五九年四月第一版

一九五九年四月第一次印刷

印数 1—28,700

統一書号 T 7172·62

定价 (5) 0.24元

前 言

托儿所、幼儿园的工作是我国社会主义建设事业中不可缺少的一部分。它不仅关系着我国工农业生产的发展，也关系着广大妇女的彻底解放和共产主义新生一代的健康成长。因此，办好托儿所、幼儿园是我们党和党的各级领导同志非常关心的一件大事。

要办好托儿所、幼儿园，搞好孩子的卫生保健工作是非常重要的。只有使儿童身心健康、正常生长，才能使所(园)的其他工作顺利进行。

目前，由于托儿所、幼儿园的大力巩固和发展，保健工作者甚感不足。为了适应工作的需要，积极地培养与训练保健工作者已成为十分迫切的事。和其他各地一样，天津市也正在训练大批托儿所、幼儿园的保健工作者。为了帮助保健工作者学习业务和掌握基本卫生保健技术知识，我们继“保育员手册”一书的编辑工作之后，又编写了这本书。本材料曾作为“天津市托儿所、幼儿园保健员学习教材”用，在出版前又作了修改和补充，可供城市和农村托儿所、幼儿园保健工作者学习参考。

全书共分十二章，包括：托儿所、幼儿园的环境卫生、个人卫生；生活制度的安排；健康检查制度，常见的小儿疾

病和护理方法、簡易治疗、預防注射；意外事故的預防和急救等等。

編写中，限于時間紧促和水平关系，可能有不完善之处，尚希讀者指正。

天津市公共衛生局

一九五九年二月

目 录

第一章 托儿所、幼儿园保健工作的重要性.....	1
第二章 儿童身体的特点.....	3
第一节 儿童时期的几个阶段.....	3
第二节 儿童的生长发育.....	3
第三节 儿童身体的特点.....	6
第三章 怎样安排孩子的生活.....	12
第一节 合理地安排孩子生活的重要性.....	12
第二节 怎样分班.....	12
第三节 制定生活制度的原则.....	14
第四节 保育人员怎样执行孩子的生活制度.....	15
〔附一〕生活日程举例.....	16
〔附二〕制订各年龄婴、幼儿生活制度的标准.....	18
第四章 营养.....	20
第一节 1周岁半以下的孩子应该吃些什么.....	20
第二节 1周岁半以上的孩子应该吃些什么(幼儿饭食).....	25
〔附一〕1周岁半—3周岁孩子的冬季饭单.....	28
〔附二〕3周岁—7周岁孩子的冬季饭单.....	28
第三节 病儿的饮食.....	29
第四节 厨房管理.....	29
第五章 托儿所、幼儿园的卫生工作.....	33
第六章 怎样锻炼身体.....	39

第七章 托儿所、幼儿园怎样做健康检查	42
第八章 托儿所、幼儿园怎样管理傳染病	47
第一节 什么是傳染病	45
第二节 托儿所、幼儿园怎样預防傳染病	47
第三节 托儿所、幼儿园里發現傳染病怎么办	50
〔附一〕傳染病檢疫期限表	53
〔附二〕傳染病隔離期限表	54
第九章 常見的小儿疾病和护理方法	56
第一节 傳染病	56
第二节 呼吸道疾病	68
第三节 腸胃病	71
第四节 营养缺乏病	73
第五节 腸寄生虫病	76
第六节 眼病	78
第七节 耳病	80
第八节 口腔疾病	81
第九节 皮膚病	82
第十章 意外事故的預防和急救	87
第十一章 常用的护理技术	91
第十二章 小兒的常用藥品	101
〔附一〕托儿所、幼儿园常用的医疗用品	104
〔附二〕托儿所、幼儿园兒童疾病及考勤等登記表	104
〔附三〕托儿所、幼儿园兒童体重身長情况表	106
〔附四〕托儿所、幼儿园傳染病及預防接種統計表	106
〔附五〕兒童体重身長标准表	107

第一章 托儿所、幼儿园保健 工作的重要性

随着我国工农业生产的全面大跃进，全国农村人民公社化，和城市街道生产服务社的建立，托儿所、幼儿园也普遍建立起来了。托儿所、幼儿园建立之后，跟着而来的问题就是如何把孩子带好，使孩子们吃得饱、玩得好，身体健壮，发育良好，使母亲们更安心地从事生产劳动；换句话说，就是一定要把托儿所和幼儿园办好。

我们知道，办好托儿所、幼儿园，不仅关系着广大妇女的切身利益，而且也关系着工农业生产的發展以至人民公社的巩固。所以，这绝不是一件“小事情”，而是一件有关社会主义建设的极为重要的工作。其次，儿童在幼儿阶段，正是发育和成长的重要时期，在这个时期中，为幼儿的德、智、体的全面发展打下良好基础，也是十分重要的。儿童进托儿所或幼儿园以后，可在集体生活中培养爱祖国、爱集体、爱劳动、讲卫生的良好品德和集体生活习惯。因此，办好托儿所、幼儿园又是关系到培养共产主义接班人的长远问题。

那么，怎样才能把托儿所、幼儿园办好呢？当然这需要从多方面努力，其中，搞好卫生保健工作是一个极其重要的方面。卫生保健工作的好坏，直接关系到儿童的身体健康和

正常發育。因为托儿所、幼儿园是儿童集体生活的地方。同时，儿童年龄小，对疾病的抵抗力弱，如果衛生保健工作做得不好，一旦一个孩子有病，就很容易互相傳染。这不但直接影响着儿童的健康，也会使托儿所、幼儿园的正常工_作受到影响。不仅如此，如果儿童的身体不健康，經常生病，还会影响父母的情緒，使他們不能安心生产或工作，以致給生产或工作帶來損失。所以，在托儿所、幼儿园中搞好儿童保健工作是一件十分重要的事情。

托儿所、幼儿园的保健工作是一种具有专门科学知識的工作，包括的范围很广。主要的有托儿所、幼儿园的环境衛生、个人衛生，生活制度的安排，健康检查制度，常見的儿童疾病的預防和治疗，消毒隔离以及儿童的营养等方面。保健工作者必須努力學習业务，做好疾病的預防工作，以防止傳染病在所（园）內流行，使儿童在所（园）內愉快地生活，健康地成长。

保健工作者的任务是重要的，也是光荣的。党和人民对我们的期望是很大的。托儿所、幼儿园搞得好坏，儿童身体的健康与否，决定于我们对革命事业的責任感和对实际工作的努力程度。讓我們全体保健工作者鼓足干劲、力爭上游，为支援工农业生产的更大的、更好的、更全面的躍进，而做出輝煌的成績。

討論題

1. 为什么說托儿所、幼儿园的保健工作是极其重要的？
2. 自己应当用什么态度来对待保健工作？

第二章 儿童身体的特点

第一节 儿童时期的几个阶段

孩子的身体在不断地生长着。由于每个时期的生长情况不同，所以，孩子在生活、飲食等方面的需要也各不相同，为了把孩子教养得身体健康、精神活潑、聪明伶俐，就需要按照孩子的身体特点，建立正确的生活制度。孩子的全部生长期可以划分成几个阶段：

新生儿期 从出生到1个月。

婴儿期或乳儿期 从满1个月到1周岁。

幼儿期 从1周岁到3周岁。

幼童期或学龄前期 从3周岁到7周岁。

儿童期或学龄儿童期

1、小学儿童期：从7周岁到12周岁。

2、中学儿童期：从12周岁到18周岁。

第二节 儿童的生长發育

生长和發育是密切相关的。生长，一般是指体格的增长，譬如小孩的体重从4公斤长到6公斤；而發育主要是指机能活动的变化，譬如小孩原来不会說話，現在会說話了。因为

生长和發育有着密切而不可分的关系，所以一般都把生长發育联在一起来說，而实际上二者也是同时进行的。

孩子不断地生长發育着，發育的快慢和孩子的年龄有很大关系，年龄愈小的孩子發育的愈快，一般在出生后的头半年最快，以后就逐渐减慢了。

影响儿童生长和發育的几个因素 同一年龄的孩子，生长發育的情形也不一样。所以这样，与以下几方面有关系：

1. 营养：孩子的营养好坏，对于生长發育有很大关系。营养的好坏，又决定于孩子的飲食，媽媽的奶好，孩子长的就壮，吃人奶的孩子比吃牛奶的孩子长的好。大孩子如果飲食营养好，身体就结实。挑食的孩子身体就差一些。总起来說，孩子的营养够身体就好，否則身体就差。

2. 合理的生活制度和鍛煉：孩子每天的生活安排的好坏，对孩子的生长發育也有很大关系。如果能吃·好、玩好、睡好，經常作适当的鍛煉或到院里去散步、晒太阳等，这样的孩子，生长發育的就好。

3. 疾病：生病会影响孩子的生长發育，經常鬧病的孩子，生长發育的就不好。

4. 其他：父母身体的好坏，孩子的身体有沒有缺陷，情緒的好坏，以及衛生情况、气候等等，也可以影响孩子的生长發育。

体格的生长

1. 体重的增长：

体重增长的快慢和孩子的年龄有关。在出生后头三个月长的最快，以后的增长速度逐渐降低。从初生到6个月，体重

每月大約增長600—700克（相當於十兩秤的1斤2兩到1斤4兩）。從6個月到12個月每月大約增長400—500克（8兩到1市斤）。第二年內每月平均增長250克（半市斤）。第三年以後每年大約增長2公斤（4市斤）。一般說，孩子滿5個月時的體重約相當於初生時的兩倍，滿一週歲時，約相當於3倍，滿兩週歲時，約相當於4倍。

兩週歲以後的孩子的體重可用下列方法估計：

$$(\text{年齡} \times 2) + 7 = \text{體重 (公斤)}$$

$$(1 \text{ 公斤} = 1000 \text{ 克} = 2 \text{ 市斤})$$

例如5週歲的孩子的體重為 $(5 \times 2) + 7 = 17$ 公斤（34市斤）

2、身長的增長：

身長增長的情形也是在出生後的頭半年最快，出生時的身長大約50厘米（相當於市尺1尺半）。從出生到6個月，平均每月增加2厘米半（約7分半），從6個月到12個月，每月增長約1厘米半（約4分半）。第二年全年增長8到10厘米（約2寸4分到3寸）；以後，每年約增長4～7厘米（約1寸5分）。一般來說，滿1週歲時，身長約較出生時增加一半，五歲時的身長約為出生時的1倍。

兩歲以上的孩子的身長可用下列方法計算：

$$(\text{年齡} \times 5) + 75 = \text{身長 (厘米)}$$

$$(1 \text{ 公尺} = 100 \text{ 厘米} = 3 \text{ 市尺})$$

例如5歲的孩子的身長為 $(5 \times 5) + 75 = 100$ 厘米（3市尺）

第三节 儿童身体的特点

人体的構造可分为骨骼、皮膚、肌肉、血液循环系統、呼吸系統、消化系統、排泄系統、生殖器官、內分泌腺、神經系統和感觉器官等。这些部分都是密切联系、互相影响，互相依靠着来維持生命的。

皮膚 皮膚在身体的表面，它具有保护作用，小孩的皮膚特別嬌嫩，柔弱，容易受伤。尤其是腋窩、大腿根、阴部，稍一不干淨就容易擦破，甚至感染上細菌而發生潰爛。

又因为孩子皮膚的机能还不很好，神經也尚未發育好，对外界冷热的变化还不能适应，因此，容易受冻或受热。

根据孩子皮膚的这些特点，必須注意保护皮膚，要常洗澡以保持皮膚的清潔，加强皮膚对冷热的适应能力，衣服要干淨，不要太厚。

骨骼 骨骼主要由膠質和石灰質組成，有骨和軟骨，骨的中間有腔洞，里头有骨髓。因孩子的骨骼含膠質多石灰質少，所以比較軟，如果穿衣过重，坐站过早，躺臥姿势不好，就容易弯曲变形，骨骼里的石灰質随着年齡的增长而加多，骨骼也就愈来愈硬了。

1. 头部：孩子的头比較大，头后面的小凶門，在出生後2~3个月就閉合了，因头顶上的大凶門比較大，到1周岁半左右才閉合。軟骨病（佝僂病）的孩子凶門大，閉合的晚。

2. 脊柱：孩子的脊柱也很軟，如果枕头太高，坐的太早，姿势不好，都会使脊柱弯曲变形。有佝僂病的孩子的椎

柱也可彎曲。

3、牙齒：孩子的牙有乳牙和永久牙兩種。

(一) 乳牙：共20個，一般6個月出牙，最早在4個月，最晚在10個月，滿1周歲時，可以長出8個牙，最晚不過2周歲半，20個乳牙就都長齊了。幼兒的營養不好時，牙齒可能生的晚，可能不整齊。

(二) 永久牙：又叫恒齒，共32個，因這些牙直到老年永遠不再換了，所以叫永久牙。從6周歲左右開始長出永久牙，替下乳牙，7周歲左右，乳牙就會掉完。長永久牙的順序，也和乳牙大致相同。

呼吸系統 呼吸系統包括鼻子、咽喉、氣管和肺。這些器官有病，就叫作呼吸系統疾病或呼吸道疾病。

孩子呼吸系統的管道比較細而短小，粘膜嬌嫩、血管多，一旦粘膜發生腫脹，管道就更細了，因此，小孩子得了呼吸道疾病以後鼻子就容易堵塞，吃奶發生困難，氣管粘膜腫脹，管道變細，喘氣發生困難，嚴重的就出現鼻子發掘，面色青紫等。

由於孩子的呼吸系統有這些特點，所以，一不注意就很容易生病，如鼻炎、氣管炎，肺炎等等。為了預防呼吸道疾病，就應該注意使室內空氣新鮮，避免孩子和病人接近，加強孩子的身體鍛煉。

消化系統 消化系統又叫腸胃道，包括口腔、咽、食道、胃、腸、肛門等。這些器官是管理食物的消化、吸收和排泄的。孩子的消化系統粘膜薄嫩，血管多，容易受傷，照顧不好或飲食不當，就容易發生腸胃病。所以，不應該讓孩子

一頓吃的太多，一定要吃容易消化的東西，作的飯、菜應該使孩子愛吃，要按時吃飯，不吃零食，不吃有刺激性的東西。

泌尿系統 泌尿系統包括腎臟（腰子）、輸尿管、膀胱和尿道。這些器官是造尿和排尿的，所以叫作泌尿系統。孩子愈小，膀胱愈小，又因為孩子吃的東西含水分多（如奶），所以，孩子一天內的排尿次數也多，頭6個月的孩子一天可以排尿20次。

孩子的尿道短，尤其是女孩子尿道更短，更因為孩子用尿布和穿開檔褲的緣故，細菌很容易進入尿道，發生尿道炎，膀胱炎等。因此，必須給孩子勤換尿布，勤洗陰部，不要坐地，早穿整檔褲，以減少傳染的機會。

循環系統 血液循環的器官包括心臟和血管。血液在心臟、血管里循環全身。心臟就好像一個打氣的唧筒，不住的跳動，一方面把靜脈管的血收回心臟，另一方面又把血液從心臟壓送到動脈管，然後再循環全身。血液里的養料就這樣不停的送到全身各部。

年齡愈小的孩子，心臟跳的愈快，脈搏也愈多。1周歲以內的孩子，一分鐘的脈搏100~130次，隨著年齡的增加而減少，4~5周歲時80~100次（成人60~80次）。但在運動或發燒的時候脈搏就會加多。

神經系統 神經系統包括腦、脊髓和全身各部的神經。大腦就好像是中央機關，支配著全身的神經活動。例如眼睛看見車來了，就報告大腦，大腦就命令腿走開。孩子的神經系統還沒有發育好，很容易受刺激。孩子神經系統的發育和孩子的營養，所處的環境，所受的教育等，都有很大關係。

一般兒童的運動能力和精神的發展大致如下：

初生兒：不能隨意運動；眼睛也不能隨着東西轉移。

2~3個月：能笑出聲，哭有淚，眼能隨着東西轉移（但還不夠好）。

3~4個月：頭能抬起來，能發出“唔——唔”的聲音。

4~5個月：扶着能坐在大人的腿上，自己能玩手，玩衣服，想抓東西還抓不好，俯臥時用手撐着能抬起身來。

5~6個月：會翻身，會拍桌子，已能認識媽媽，抓東西已能抓緊，能把東西放在嘴里。

6~8個月：自己能坐着，人幫着能爬，能說出似是而非的字來，如爸、媽。大人幫着能抱住奶瓶吃奶，能看出大人的喜怒表情。

8~10個月：能爬，能扶着東西站起來，會用大拇指和二拇指檢東西，能拍手，兩手能倒換東西，自己會拿着餅乾吃。

10~12個月：扶着東西能走，能找聲音的來源，能說單個的字，如“爸”“媽”，能分辨出溫柔和生氣的語詞。

12~15個月：會走，但容易跌倒，能拿東西也能放下，大人給穿衣服時能合作，能說雙音詞，如“媽媽”“爸爸”“汪汪”等。

15~18個月：走的很穩，懂得常用東西的名稱。

18~21個月：跑的不好，能堆積木，會說“謝謝”“再見”能說出圖畫中東西的名稱。

21~24個月：會蹲着，扶着能上下台階，喜歡看畫，好問事。

2~2周岁半：跑的很穩，不用扶着自己也能上、下台阶，能說出常用东西的名称，能說簡單話，日夜能控制大小便。

2周岁半~3周岁：会跳，会唱简单的歌謠，会用勺吃飯，能分別男女，会穿、脫鞋。

以上所說的是3周岁以前的孩子的一般运动能力和精神發展的大概情况。但是，孩子的实际情况还决定于保育工作人員能不能为孩子創造有利的条件，对孩子的教养情况，如能掌握孩子年龄特点和發展情况，給孩子創造条件，进行正确的教养。例如在孩子的屋子里挂些顏色鮮艳的玩具或圖画，常和孩子說笑等，这样，孩子的神經系統就会發育的好；不然，孩子就会發育落后，比較呆板，缺乏感情，語言發展迟緩。所以托儿所、幼儿园必須为孩子創造良好条件，給以正确的教育，这样才能保証孩子的运动能力和精神發展的良好。

討論題

1. 儿童时期可分几个阶段？
2. 影响孩子生长發育的原因是什么？
3. 体格的生长情况怎样？6周岁的孩子体重大約是多少公斤？
4. 身长的增长情况怎样？6周岁的孩子身长大約是多少厘米？
5. 孩子的皮膚有何特点？应如何注意保护皮膚？
6. 孩子的骨骼有何特点？应如何注意？
7. 大凶門最晚几岁閉合？
8. 乳牙多少个？最早出牙年龄是多大？长齐20个乳牙的最晚年龄是多大？
9. 永久牙有多少个？长永久牙的最早年龄多大？