

幼儿卫生保健常识

保定專署卫生局編寫



保定地区人民出版社

幼兒衛生保健常識
保定專署衛生局編寫



保定地區人民出版社出版
(保定市裕華西路史家故址廬32號)
渤海日報社印刷廠印刷 保定市新華書店發行



1959年1月第一版
1959年1月第一版第一次印刷
開本: 787×1092公厘1/32 • 14印張 • 23000字
印數: 1—10,000冊
定價: 0.12元

前 言

随着人民公社化的实现，在党、政的领导 and 关怀下，托儿所、幼儿园也迅速的发展起来，使成千上万的孩子們过着幸福的集体生活，得到了很好的撫养和教育。为了进一步保证孩子們的身、心健康和正常發育，必須作好幼儿衛生保健工作。因此，我們首先要懂得孩子們的生理、心理、营养以及周圍环境的关系，掌握住儿童好發病的原因和預防、护理知識，以便为孩子們的身、心健康創造更有利的条件。从这一愿望出發，我們根据保定地区的实际情况，大胆編写了这本“幼儿衛生保健常識”，因時間倉卒，知識有限，不当的地方是难免的，希望讀者多提意見，以便改正。

編 者

1959年1月7日

目 錄

前 言

甲、幼兒的身、心發展

一、孩子的身体正常發育.....	(1)
(一) 体重、身長.....	(1)
(二) 皮膚.....	(1)
(三) 牙齒.....	(1)
(四) 消化器官.....	(2)
(五) 呼吸器官.....	(2)
(六) 骨骼.....	(3)
二、孩子的心理發展.....	(3)
(一) 動作.....	(3)
(二) 視力、听力.....	(5)
(三) 語言.....	(5)
(四) 情緒.....	(5)
(五) 观察力.....	(6)

乙、兒童的营养

一、营养的重要.....	(6)
(一) 母乳的营养.....	(6)
(二) 要按时喂奶.....	(7)
(三) 为什么要添加补充食品.....	(7)
(四) 小孩怎样断奶.....	(7)
二、几种营养素.....	(8)
(一) 蛋白質.....	(8)
(二) 脂肪.....	(8)

(三) 碳水化合物·····	(8)
(四) 无机鹽类·····	(8)
(五) 水·····	(8)
(六) 維生素·····	(9)
丙、托儿所、幼儿园的保健工作	
一、环境衛生及个人衛生·····	(10)
(一) 环境衛生·····	(10)
1. 所、园地址的选择·····	(10)
2. 污物的处理·····	(10)
3. 房屋及用品的衛生·····	(10)
4. 院子的清潔·····	(11)
5. 安全衛生設備·····	(11)
(二) 个人衛生·····	(11)
二、培养儿童衛生習慣·····	(12)
(一) 飲食衛生·····	(12)
(二) 飯前洗手·····	(13)
(三) 不要随地便溺·····	(13)
(四) 按时睡眠·····	(14)
(五) 衣服的衛生·····	(15)
(六) 皮膚的清潔·····	(15)
(七) 儿童体格鍛煉·····	(15)
三、幼儿的体格檢查·····	(16)
(一) 入所(园)的檢查·····	(16)
(二) 定期健康檢查·····	(16)
(三) 身長体重的測量·····	(16)
四、傳染病的管理·····	(17)
(一) 不要和病人接近·····	(17)

(二) 預防接種.....	(18)
(三) 晨間檢查.....	(18)
(四) 疫情報告.....	(19)
(五) 病兒隔離.....	(19)
(六) 消毒.....	(20)
(七) 檢疫.....	(21)

丁、几种常見的小孩疾病的預防和護理

一、麻疹.....	(21)
二、百日咳.....	(22)
三、白喉.....	(23)
四、感冒.....	(24)
五、瀉肚.....	(24)
六、結核病.....	(25)
七、腸寄生蟲病.....	(25)

甲、幼兒的身心發展

一、孩子的身体正常發育

(一) 体重、身長：初生的孩子，一般体重六市斤；五个月时体重十二市斤；一岁时体重十八市斤；兩岁时体重二十四市斤；三岁时体重就能增到二十六市斤；四岁时体重就增到二十八市斤；五岁时体重三十二市斤；六岁时一般体重三十四市斤；七岁时体重三十六市斤。

初生的孩子，一般身長一尺半左右；六个月时，每月增加身長約七、八分；六个月至一岁，每月增加身長約三、四分；一岁至兩岁，全年增加身長三寸多，三岁的孩子已差不多就有三尺高了；四岁时身長三尺三寸左右；五岁时三尺五寸；六岁时三尺七寸；七岁时三尺九寸。孩子身体的發育是不是正常，从体重、身長的变化中可以看出。如果体重不長或日漸減輕，同时身長也不見長，就可能推測出是喂养不当或睡眠不足，以及有慢性疾病等。所以定期給孩子測量体重、身長，对孩子的保健是很重要的，它可以早發現疾病及时治疗。

农村托儿所、幼儿园，如果没有体重、身長計时，可以用大秤称量体重，在木板或牆上标画尺寸測量身長。

(二) 皮膚：小孩的皮膚細嫩、面薄富于血管，很易損伤，如長瘡或被細菌感染，得皮膚病。小孩的皮下脂肪很丰满，頰部、大腿、小腿和前臂的脂肪很發达，三岁后脂肪發育逐漸降低。因此，要随时注意保护小孩的皮膚，不讓他碰破受伤或受到細菌感染。

(三) 牙齒：新生儿的齿槽突起發育不全，牙齒还没有長

出，但在胎兒時已有了基礎。小兒在六、七個月左右出牙，首先出兩個下中門齒，以後每隔一個半月或兩個月出上中門齒，上側門齒，下側門齒，一般的孩子在一周歲末長出八個門齒，到兩周歲時二十個乳牙可以長全。小孩的乳牙組織鬆軟、質脆易損壞，維持到六歲多，才能換去乳牙，生長恆牙。但是得軟骨病的孩子，牙齒就長的晚或長的不健全，根據以上特點應注意：

1. 小孩出牙是正常的發育現象，不會影響身體健康，但有的小孩出牙時感到有點不舒服，如輕微的拉肚子、流口水等，這樣可以多給他點開水喝。如果在出牙時有突然體溫升高、肚瀉、不吃奶等現象，應請醫生檢查是否有其他疾病發生。

2. 在小孩出牙後要鍛煉牙齒的咀嚼能力，教給孩子細嚼緩咽食物。注意不要給孩子過冷過熱的食物，更不允許用牙齒咬過硬的東西，以免引起珐琅質的損壞及牙齒的逐漸損傷。

（四）消化器官：小孩的消化器官還沒有發育成熟，消化力比較薄弱，不能和大人吃一樣的東西，六個月以內的孩子吃母親的奶，每天每夜約大便三、四次；六個月以後消化和吸收的能力漸漸加強，除吃母乳以外，可以增加些補助食品，每天每夜大便一兩次，大便是黃色的，吃牛奶的孩子大便較少。如大便是白色或綠色時就是消化不良。孩子到了兩三歲以後，消化力較強，可以吃些不太難消化的食物。所以要根據不同年齡的孩子作好食物的選擇和營養。否則會造成消化不良，引起孩子發燒、哭鬧、肚瀉等現象。

（五）呼吸器官：小孩的呼吸器官——鼻、咽喉、氣管、肺部比成年人的窄，粘膜很嫩，富于血管易受損傷，抵抗力較差，很容易得感冒和肺炎。小兒的肺初生到三個月時生長很快，肺的彈性組織不發達，空氣容量少，小孩的胸腔較小。因此，呼吸比成人淺，吸入的空氣未能完全達到肺泡，呼吸次數比成人多，而且

不够均匀。新生儿每分钟呼吸四十至六十次；六个月三十五至四十次；十二个月三十至三十五次；五岁时达二十六次。根据这些特点，注意保持小孩正确姿势，衣服要舒适，这样才不致妨碍胸廓的扩张，使肺便于活动多吸入氧气。

(六) 骨格：孩子的骨格在胎儿时就有了基础，主要是软骨组成的，随着小孩的生长发育，渐渐由软骨变成硬骨，但小孩的骨组织内钙和磷很少，骨化过程未完成。所以小孩的骨格是富于弹性，容易弯曲。根据孩子骨格的特点，为了使小孩得到良好发育，应注意到：

1. 小孩睡眠时，不要枕过高过硬的枕头。头要时常变换姿势，免得头部骨格受伤形成偏头等。更不能过早的强使小孩坐立。同时躺和坐时姿势不正确，对骨格发育有很大危害，会使脊椎、腿部发育变形。

2. 桌椅设备要适合小孩的高矮，玩具要适合于小孩的腕力，不能过大、过重或太小，不能强使小孩做力所不及的劳动。否则会妨碍小孩的生长发育。

3. 小孩的衣服、鞋、袜不要过小，以免影响骨格发育。给小孩进行适当的被动和主动体操和游戏，供给足够的营养，利用空气与阳光帮助促进骨格的发育。

4. 注意孩子的饮食要含有发育骨头所需的维生素与矿物质（钙和磷），这些东西在蔬菜水果中含量很多。

二、孩子的心理发展

(一) 动作：两三个月的孩子，一般地就会抬起头来，这时应该适当的让孩子练习俯卧，这样能使孩子慢慢学会胳膊支着抬起上半身。竖着抱孩子也能练习抬头的动作，但是抱的时候，不要只托孩子的屁股，要注意扶直孩子的腰、背和脖子。

四、五个月的孩子，手指会动了，差不多在醒着的时候都乱碰乱抓周围的东西，这时最好预备一些带把的玩具，如响铃等，培养孩子拿东西的动作；七、八个月的孩子还能练得把手里的东西摇动、扔掉，从一只手放到另一只手上；两岁以后，孩子就能开始做一些细小的动作了，这时候可以让孩子自己学吃饭、穿衣服、脱袜子、搓肥皂、洗手等动作。

孩子到六、七个月时才会坐，有的母亲见孩子坐不稳，常用被褥、枕头等将孩子围坐着起来，这是非常有害的，会使孩子脊椎骨发育弯曲，形成驼背，甚至胸部受压迫，肌肉发育不好。孩子四个半月左右，会自己翻身。我们应该训练和帮助他翻身，加强他四肢、胸部和腹部肌肉的力量。到七、八个月孩子能用肚子稍微向前移动的时候，可在孩子前放些玩具，引逗他往前爬。孩子会爬了，最容易碰着、摔着，应将孩子放在安全的地方，如在炕边用东西拦住，使孩子快乐而安全的玩耍，这样可以促进孩子全身肌肉和组织的发育。

孩子六、七个月时，应训练他脚的支持力，大人可以扶着孩子的腋下让孩子练习起、蹲，使孩子的骨盆、关节和膝盖都能伸得直直的，加强脚的支持力。九、十个月的孩子一般地就可以扶着东西站起来或试着迈步，如果孩子不太会站立时，可以扶着他站立，站累了再帮助他坐下，但孩子发育不好时，不要勉强他过早地学站或迈步，这样会使孩子的腿部骨骼发育成畸形。

十一个月的孩子扶着东西或拉着大人的手就能走路了。一岁以后可以训练孩子不扶着东西走。十五、六个月的孩子开始能自己走路了，这时可以带着孩子到外边走走，但要注意活动的时间不可太长，因为孩子才学走路容易疲倦，两岁左右的孩子开始能跑步，这时我们要细心的照顾孩子，告诉他什么东西碰人，什么东西烫手等。四至七岁的孩子就满地乱跑乱跳，这时应该把有危

險的东西放在孩子去不到的地方。

(二) 視力、听力：孩子到一个月以后，醒着的时候，就比较長了，能够听见尖锐的、巨大的声音，这些声音会吓着孩子，应该不讓孩子听到；孩子在兩三个月时，能够看着周圍的人和有点亮的东西，到四个月，他的眼睛和头部也能跟随搖动的东西和响声而轉动了，如果孩子哭时，可把他抱到比較亮的地方或在他旁边拍手，他就会立刻停止哭叫，瞪着眼去看。

(三) 語言：孩子在四、五个月时，就会笑出声音，也会“呵！喝！唔！”。六个月左右，开始想說話。八九个月的孩子开始能懂大人的語言了，这时我們要教导孩子說話；叫出东西的名称来引起他的注意，如“媽媽”、“飯飯”等。一岁半以后，孩子逐漸懂得話多了，我們可以經常用啓發的口吻提高孩子懂話的能力，如“把小鈴拾起来”、“給我拿帽帽来”等。这样到兩岁半以后就会說普通的一些話了。此时大人說要簡單、清楚，發音准确，不可当着孩子罵人或說粗魯的話，因为大人怎么說孩子怎么学。

(四) 情緒：兩三个月的孩子，能够看見东西，听见悅耳的声音，这时他就会开始發生快乐的感觉，有时摆动手、脚来表示很高兴。一岁以后的孩子，愿意大人亲热他、爱撫他，开始能表达高兴、生气、同情和害怕等情緒。兩岁以后的孩子，情緒是不够稳定的，一时高兴、一时哭鬧，爱發脾气。这时应当用說服的方法糾正他，不要百依百隨的溺爱孩子，因为这样容易养成孩子任性不听话，不合群的等等不良習慣。可是也不要吓唬孩子，如“再鬧叫大夫給你打針、吃藥”，使孩子胆小怕打針，生病时也不敢見医生，更不可欺騙或打罵孩子。否則就会引起孩子哭鬧或无条件的馴服。致使孩子因为怕受責罰不敢說实話。另外孩子哭鬧打架弄坏东西时，我們要耐心地講道理，告訴孩子这样做有什么害

处，应该怎样做才对，多鼓励表扬孩子，不要随便责骂和欧打孩子。

(五) 观察力：一岁以后的孩子，对一切事物都感到兴趣，什么都想看看、摸摸，喜欢颜色鲜明的新衣服、玩具；喜欢看活的有声音的东西，两三岁的孩子，非常好动，有好奇心，如：对盒子、纸包等都想拆开或摇响敲打几下，以便了解里面到底是什么。这时我们应尽量给孩子讲明白，并经常带孩子到外面看些自然界的花、草、树木与小鳥以及春耕、秋收等。使孩子增加兴趣，认识更多的东西。孩子越大，观察事物的时间越长，有时对有颜色的图画或带图的書，可给孩子们看十几分钟，以培养孩子的观察能力，与敏感地接受新事物。

托儿所、幼儿园对孩子一天的生活，必须要有适当的安排，建立有助于孩子进一步发育的生活日程表。（附表一、于后）

乙、兒童的营养

一、营养的重要

孩子的飲食和大人不一样，他除了补充一天的生活需要外，还必须有一定的养料供给他身体的生长。如果一个孩子过了三、四个月体重不见增加或是增加的很少，经医生检查也没有病，可能就是营养不好的原故，这时会减低孩子的消化能力与抵抗疾病的能力。所以对孩子的飲食，我们必须特别注意：

(一) 母乳的营养：不到一岁的孩子，吃母亲的奶是最合适的，比吃什么东西都好，因为母亲的奶新鲜、干净、不冷不热、养料丰富、容易消化。所以孩子身体结实少生病。因此母亲的奶不论多少，都要给孩子吃。母乳虽然是孩子最合适的食物，若是母亲

得了肺結核，或严重的心臟病，腸胃病和急性傳染病的时候，对孩子健康有危害，就不要再吃母乳了。

(二) 要按时喂奶：孩子喂奶最好每隔三、四个鐘头一次，千万不要小孩一哭就喂。因为小孩吃多了，就会鬧病。孩子到三、四个月，夜間就可不用喂奶了，养成孩子按时吃奶的好习惯，在兩次喂奶中間，要喂点溫开水，尤其是夏天，因天热出汗，每天适当多喂几次。

(三) 为什么要添加补充食品？小孩長到五、六个月，母乳的养料就不能滿足小孩的生長需要。如果只吃奶，不吃別的食物，就会影响身体正常發育。所以除了吃奶外，还要适当吃些容易消化、吸收的食物。在农村里有很多东西可以給小孩吃。小孩滿了月每天可以喂一次青菜水或西紅柿水，从半湯匙喂起，慢慢增到半茶杯。小孩到五、六个月可以加些小米粥或煮爛的嫩菜叶、白薯、土豆、挂面，最好每天再喂半个鷄蛋黃。孩子快要長牙的时候，每天烤点饅头片或窩窝头片給他吃，讓他磨磨牙床好長牙。給孩子吃的食物要一样一样的加，不要同时加几样，份量也要由少而多，先喂食物后喂奶。不論小孩吃什么东西，都要讓他自己嚼吃，大人不要用嘴嚼的东西喂給小孩吃，这最不衛生，最容易傳染病。

(四) 小孩怎样断奶：从小孩第七个月起，就要作好断奶的准备，小孩到了周岁，断奶就比較容易。如果正赶上天热或者小孩生病就不要断奶了。等到秋凉或小孩病好了，再断奶。孩子还没有到周岁，母亲又怀了孕，那就要給孩子断奶。如母亲怀了孕还喂奶，对母亲和小孩以及胎儿都是不利的。断奶后的孩子，要特別注意他的飲食，有很多孩子都在这个时期，由于飲食照顧不好，引起很多疾病，如消化不良、肚脹、拉肚子、貧血或其他傳染疾病等，并有的造成死亡。这时除讓孩子，每天吃三頓飯外，

最好再加一次好消化的點心。

二、几種營養素

孩子的飲食，我們要注意選擇一些養料豐富，容易消化對孩子的身體發育有極大幫助的東西。下面介紹各種飲食所含的養料和對身體的功用：

(一) 蛋白質：豆类、蛋類、乳類、肉、魚、鷄等都含有很多的蛋白質。它可以促進身體生長和發育，並能修補日常所消耗的細胞。如果缺乏蛋白，容易形成營養不良性的脫水、貧血、肌肉軟弱、精神委頓，發育不良等。

(二) 脂肪：動物油、植物油、肥肉等含量較多，它能保護體溫和體內各種組織。如果缺乏脂肪可引起食欲減退，體重減輕。

(三) 碳水化合物：糖類、五穀、水果、土豆、白薯等含量較多，它可以供給身體熱力。

(四) 無機鹽類：在身體內功用最為顯著的有以下几种：

①鈣：乳類、蛋黃等含鈣最多，鈣是構成兒童骨骼和牙齒的主要成份，又能鎮靜神經。

②磷：乳類、魚、肉、蛋、豆类及米麥的胚芽中含磷最多，磷也是構造骨骼的主要成份。

③鐵：蛋黃、肝、瘦肉、菠菜、杏、桃、柿子等都含有多量的鐵，如果體內缺乏鐵即得貧血病。

④碘：凡是海里的動植物，如海帶、海苔、魚、蝦、蟹等都含有碘的養份，如體內缺乏碘即可使甲狀腺腫大（粗脖子病）。

(五) 水：水是人體不可缺少的東西，水能溶解食物，助長消化，調節體溫，尤其是吃羊、牛肉的孩子，更要多喂開水。水份充足的孩子如有發燒、嘔吐、腹泄等病時，也不易發生嚴重的脫

水症狀。所以無論孩子吃什么東西，都要給他喝水。

(六) 維生素：

①甲種維生素：青菜、胡蘿卜，西紅柿、蛋黃、乳類和肝等都富有甲種維生素。它可以加強孩子身體里的抵抗力，幫助生長和發育，並能防止干眼病和夜盲症（雀盲眼）。

②一號乙種維生素：多含在五穀粗糧，青菜、蛋類、肉類等里面，它可以幫助消化，增進食欲，並能抵抗腳氣病。

③二號乙種維生素：多含在菠菜、豌豆、蜂蜜、牛奶、雞蛋、瘦肉和肝等，可以使舌、眼、嘴角等處不發炎（不紅腫或爛）。

④丙種維生素：綠葉菜、蘿卜、西紅柿、桔子和其他水果、鮮辣椒、鮮棗等都含有它。可以增加抵抗力，保持牙齒和骨骼的健康；更能防止壞血病（牙齦出血腐爛或其他部份常出血）。

⑤丁種維生素：是最省錢又省事而且容易得到的，就是陽光和新鮮空氣。所以孩子們要經常曬太陽，作屋外活動，吸收陽光的紫外綫，屋內要常開窗戶，使空氣流通，這樣不但可以增加食欲，而且還可避免軟骨病（羅圈腿）的發生。

從營養方面來保證孩子的健康，是一件非常細致而重要的工作。因此，托兒所、幼兒園應根據前面所講的一些原則，訂出切實可行的食譜，以便保證孩子的充分營養。（附“二、三、四”食譜表於后供作參考）。

丙、托兒所、幼兒園的保健工作

一、環境衛生及個人衛生

(一) 環境衛生：

1. 所、園地址的選擇：托兒所、幼兒園應選擇安靜不潮濕，空氣新鮮的地点。應遠離傳染病院及牲畜圈等處。

2. 污物的處理

①糞便的處理：小孩大、小便後，立刻把糞便倒淨，並刷洗便盆。大小便盆不要放在室內，以免使室氣污濁，傳染疾病。廁所要有專人負責打掃，經常保持清潔，糞坑加蓋，大、小便後撒石灰，防止蚊蠅孳生。

②污水和垃圾的處理：經常注意下水道是否暢通，所、園內應有固定傾倒污水的地点和垃圾堆，要每日清理保持干淨，並要遠離孩子的房屋。

3. 房屋及用品的衛生

無論新建或改建的房屋，盡量創造條件，使之合乎衛生要求，怎樣才合乎衛生條件呢？

①房屋要堅固、安全、干燥、朝陽。

②房屋要合理的分配，每組孩子最好有一套房間。隔離室要有單獨的出入口，孩子在生活室內不要過分擁擠。這一切對傳染病的管理有很大關係；

③室內空氣要流通，可以利用開窗換氣的方法，把室內不潔的空氣，灰塵，細菌驅出，以保證空氣新鮮，房屋前，後面最好同時開設窗戶使空氣對流。

④室內溫度要合適：孩子房間的溫度最好在攝氏十八至二十

度左、右，溫度須保持均衡，不可忽高忽低；為便于掌握溫，室內應備有溫度計。

⑤房屋要保持清潔衛生：除隨時整理外還要有一定的清潔制度，定期由專人分區負責打掃。室內應備有防蚊防蠅設備與打掃用具，並應放在固定地點。

⑥孩子用品的衛生

孩子被服用具，每人一份，並隨時和按期進行清潔整理。

孩子食具，每人一分，用後煮沸消毒，消毒後放在消過毒的器皿中蓋好，避免染污。

孩子洗臉用具，最好用流動水的設備（自來水式的），手巾每人一條，便盆最好每人一個，如經濟條件困難可用凹形的木板放在便椅上，每天消毒一次，以避免傳染疾病。

玩具以化學、橡皮、木制的為適宜。每天玩後用熱肥皂水洗淨，布玩具每天曬一次。

4.院子的清潔：托兒所、幼兒園的院子，應種些花草樹木，使空氣新鮮與防風，及避免烈日的照射。院內每天要有專人來打掃。

5.安全衛生設備

①安裝防火設備，並要教會工作人員使用。

②火爐、樓梯、井台應裝有保護設備。

③藥品及危險性的物品，如刀、剪等，應放在安全而固定的地方。

④玩具應避免用尖角或易刺人的，桌椅要圓角，木制玩具要平滑，院子不要鋪尖角的瓦塊，並要經常檢查修理，以免發生危險。

（二）個人衛生：

為了作好托兒所、幼兒園保健工作，全所工作人員必須注意個人衛生，保證自己的身體健康，防止因病傳染孩子、以保證孩子的健康：