

经辽宁省中小学教学用书编审委员会 2004 年春审查通过

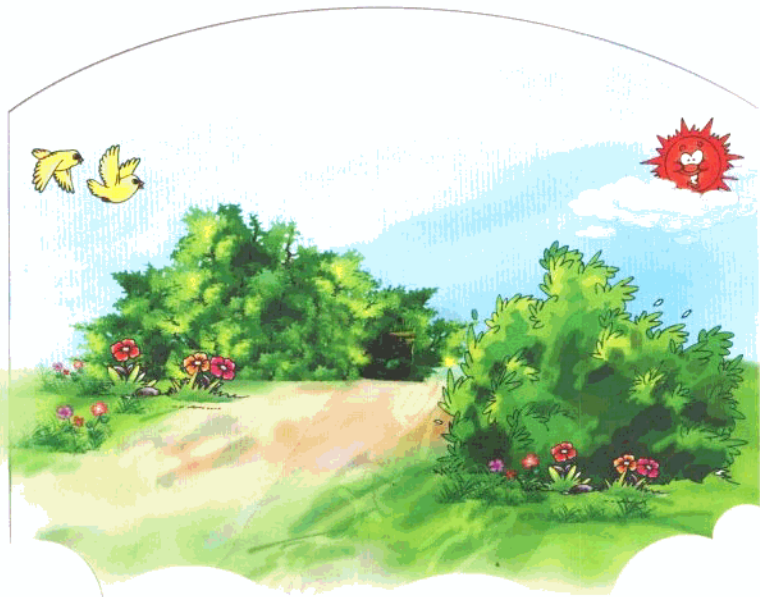
九年义务教育小学课本

学校公共卫生教育

xue xiao gong gong wei sheng jiao yu

二年级 上

辽宁省《学校公共卫生教育》教材编写组 编



辽海出版社

目 录

第一课	健康体检	1
第二课	保护视力	7
第三课	牙齿的作用	11
第四课	吃好一日三餐	15
第五课	注意个人卫生	19
第六课	蛲虫病	24
第七课	防止烧、烫、冻伤	28
第八课	我是遵守交通法规的好学生	33





dì yī kè
第一课

jiàn kāng tǐ jiǎn
健康体检

启思站

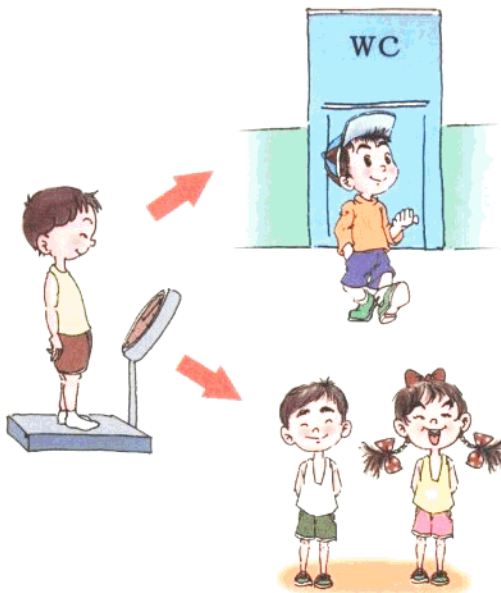
wǒ men měi nián dōu yào jìn xíng jiàn kāng tǐ jiǎn zhǔ yào xiàng mù
我们每年都要进行健康体检。主要项目
yǒu shēn gāo tǐ zhòng xiōng wéi shì lì yǎn yá chǐ hé xīn fèi
有：身高、体重、胸围、视力、眼、牙齿和心肺
děng tōng guò zhè xiē jiǎn chá néng zài zǎo qī fā xiàn jí bìng jí
等。通过这些检查，能在早期发现疾病，及
zǎo zhì liáo
早治疗。

你知道吗？

cè liang shēn gāo yào zuò dào sān
●测量身高要做到三
diǎn chéng yī xiàn
点成一线



cè tǐ zhòng yào pái jìng dà xiǎo biàn zhǐ chuān dān yī
●测体重要排净大小便、只穿单衣



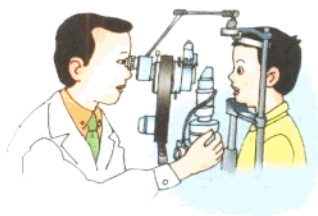
cè xiōng wéi
测胸围



cè shì lì
测视力



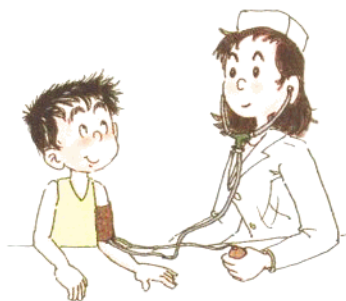
jiàn chá yǎn jīng
检查眼睛



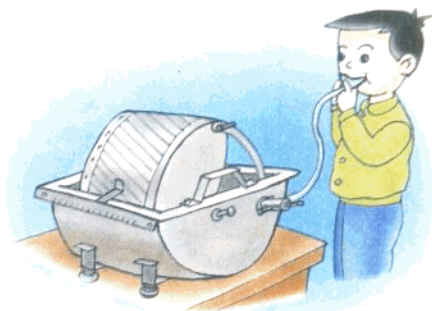
jiàn chá yá chǐ
检查牙齿



cè xuè yā mài bó qián bú yào jìn xíng yùn dòng
●测血压、脉搏前不要进行运动



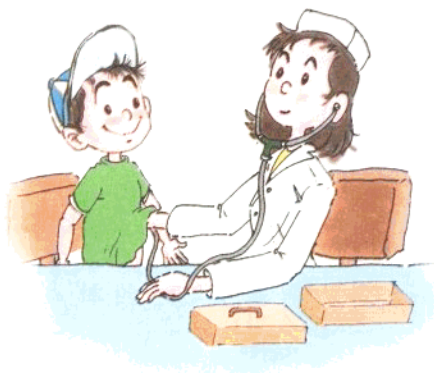
cè fēi huó liàng zhù yì bù yào lòu qì
● 测肺活量 注意不要漏气



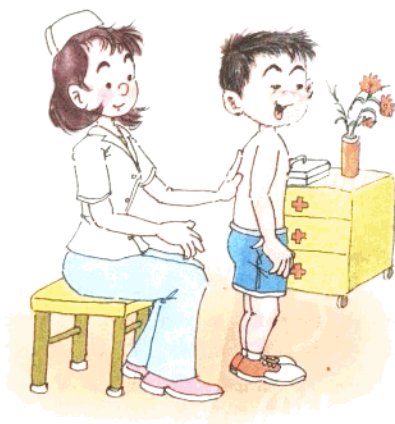
jiǎn chá pín xuè
检查贫血



tīng xīn fèi
听心肺



jiǎn chá jǐ zhù
检查脊柱



xiōng tòu
胸透



cè tǐ wēn
测体温



探究乐园

做一做

liàn xí zhèng què de tǐ jiǎn zī shì
练习正确的体检姿势。

说一说

- tǐ jiǎn shí yīng gāi zhù yì nǎ xiē shì xiàng
1. 体检时应该注意哪些事项？
- wèi shén me yào jīng cháng jìn xíng jiàn kāng jiǎn chá
2. 为什么要经常进行健康检查？
- nǐ huì cè liáng tǐ wēn ma zěn yàng cè tǐ wēn
3. 你会测量体温吗？怎样测体温？



dì èr kè
第二课

bǎo hù shì lì
保 护 视 力

启 思 站

yǎn jīng shì rén tǐ de zhòng yào qì guān wǒ men yào hǎo hǎo bǎo
眼睛是人体的重要器官，我们要好好保
hù tā
护它。

你 知 道 吗？

bǎo hù shì lì yào zuò dào dú shū xiě zì kàn diàn shì yào zhù
保护视力要做到：读书、写字、看电视要注
yì yòng yǎn wèi shēng wán shuǎ shí yào zhù yì yù fáng yǎn wài shāng
意用眼卫生；玩耍时要注意预防眼外伤；
bù yòng zāng shǒu róu yǎn jīng fā xiàn yǎn bìng jí shí zhì liáo
不用脏手揉眼睛；发现眼病及时治疗。

kàn shù xiě zì zuò dào sān gè yī
●看书写字做到“三个一”：



yǎn lí shū běn yì chǐ yuǎn
眼离书本一尺远。



xiōng lí zhuō yán yì quán yuǎn
胸离桌沿一拳远，
shǒu lí bǐ jiān yì cùn yuǎn
手离笔尖一寸远。

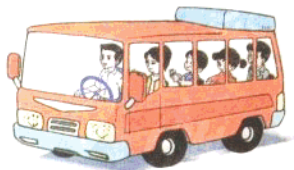
hái yīng zuò dào

● 还应做到：

bù yào zài àn guāng xià kàn shū
不要在暗光下看书。



bù yào zài chē shàng kàn shū
不要在车上看书。



bù yào zài qiáng guāng xià kàn shū
不要在强光下看书。



bù yào zǒu lù shí kàn shū
不要走路时看书。



bù yào tǎng zhe kàn shū
不要躺着看书。



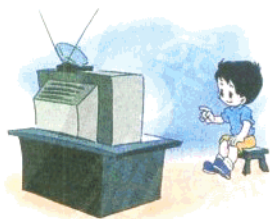
kàn shū bàn xiǎo shí hòu yào xiū xi
看书半小时后要休息
yí huì er
一会儿。



kàn diàn shì yào bǎo chí liǎng mǐ yǐ
看电视要保持两米以
shàng de jù lí
上的距离。



ying píng liàng dù bù yào
荧屏亮度不要
tài qiáng
太强。



shì nèi guāng xiàn bù yào tài àn
室内光线不要太暗。



kàn diàn shì yì xiǎo shí hòu yào xiū xi yí huì er
看电视一小时后要休息一会儿。



探究乐园

说一说

kàn shū xiě zì yào zuò dào sān gè yí zhǐ de shì nǎ sān gè
1. 看书写字要做到“三个一”指的是哪三个

yí
一?

kàn shū wǔ gè bù yào zhǐ de shì shén me
2. 看书“五个不要”指的是什,么?

kàn diàn shì yào zhù yì nǎ sì gè fāng miàn de wèn tí
3. 看电视要注意哪四个方面的问题?

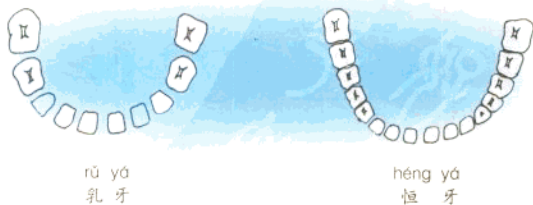


dì sān kè
第三课

yá chǐ de zuò yòng
牙齿的作用

启思站

yá chǐ shì yóu chǐ guān chǐ jǐng chǐ gēn sān bù fēn zǔ chéng
牙齿是由齿冠、齿颈、齿根三部分组成
de
的。



yá chǐ de zuò yòng

● 牙齿的作用：

qiē yá yòu jiào mén chǐ néng qiē duàn shí wù
切牙：又叫门齿，能切断食物。

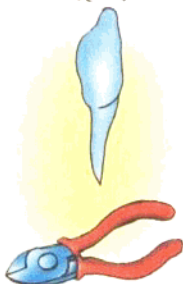
jiǎn yá yòu jiào quǎn chǐ néng sī liè shí wù
尖牙：又叫犬齿，能撕裂食物。

mó yá yòu jiào jiù chǐ néng mó suì shí wù
磨牙：又叫臼齿，能磨碎食物。

qiē yá
切牙



jiǎn yá
尖牙



mó yá
磨牙



你知道吗？

bǎo hù yá chǐ yīng gāi zuò dào

● 保护牙齿应该做到：

bǎo chí kǒu qiāng qīng jié
保持口腔清洁，

zǎo wǎn shuā yá fàn hòu shù
早晚刷牙，饭后漱

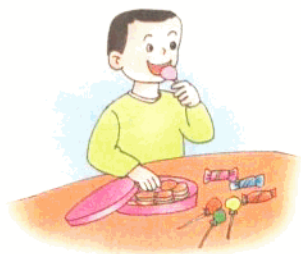
kǒu
口。



duō chī shū cài shuǐ guǒ
多吃蔬菜水果。



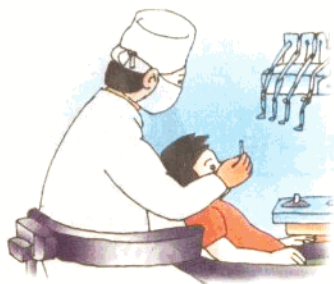
shǎo chī táng guǒ líng shí
少吃糖果零食。



bù yòng yá chǐ yǎo yìng wù
不用牙齿咬硬物。



dìng qī zuò kǒu qiāng jiǎn
定期做口腔检
chá , fā xiàn yá bìng jǐ zǎo zhì
查, 发现牙病及早治
liáo
疗。



bù piān shí tiào shí
不偏食、挑食



duàn liàn shēn tǐ
锻炼身体



探究乐园

做一做

tóng zhuō hù xiāng kàn yí kàn shuí de yá chǐ gèng jié bái
1. 同桌互相看一看，谁的牙齿更洁白。

duì zhe jìng zi kàn yí kàn nǐ yǒu méi yǒu huàn yá néng fēn
2. 对着镜子看一看，你有没有换牙，能分

chū rǔ yá hé héng yá ma
出乳牙和恒牙吗？

说一说

zěn yàng bǎo hù yá chǐ
1. 怎样保护牙齿？

héng yá diào le hái néng zhǎng chū lái ma
2. 恒牙掉了还能长出来吗？



dì sì kè
第四课

chī hǎo yī rì sān cān
吃好一日三餐

启思站

yào xiǎng shēn tǐ zhǎng de hǎo jiù yào chī hǎo yī rì sān cān
要想身体长得好，就要吃好一日三餐。

你知道吗？

zěn yàng cái néng chī hǎo yī rì sān cān ne yào zuò dào yī rì
怎样才能吃好一日三餐呢？要做到：一日
sān cān dìng shí dìng liàng bù piān shí tiāo shí shǎo chī líng shí
三餐定时定量；不偏食、挑食；少吃零食。

