学前教育丛书

幼儿保健学

本书编写组

上海教育出版社

需要全本请访问 www.ertongbook

学前教育丛书

幼 儿 保 健 学

本 书 编 写 组

上海教育出版社出版发行

（上海永福路 [illegible]）

（邮政编码：[illegible]）

各地 经销 上海○○印刷厂印刷

开本 [illegible] 印张 [illegible] 插页 [illegible] 字数 [illegible]

[illegible] 年 [illegible] 月第 [illegible] 版 [illegible] 年 [illegible] 月第 [illegible] 次印刷

印数 [illegible]

[illegible] 定价：（软精）[illegible] 元

说　明

该教材由上海市教育委员会师资处组织编写，供幼儿园在职教师进修成人高等师范专科学前教育专业使用。

设置幼儿园在职教师进修成人高等师范专科学前教育专业是以中国教育‘面向现代化、面向世界、面向未来’为指导，旨在全面提高幼儿园教师的思想政治、职业道德、专业知识、教育理论、教育教学能力、教育教学研究能力等素质，建立一支适应21世纪基础教育改革发展和需要的新型的幼儿园师资队伍。

编写学前教育专业的教材，力求从我国社会发展的客观要求和幼儿园在职教师的特点出发，体现时代的先进性和创新性，知识体系的科学性和系统性，师范教育的专业性和综合性，理论与实践的应用性和针对性。编者在编写时尽可能把最新的研究成果吸收并渗透到各课程教材中去；在专业知识体例安排上，注意与中等师范及高等师范本科阶段知识结构的衔接；在综合知识方面，针对幼儿园教师的实际情况，加强基础，拓宽知识面；在教材的编排体例上，根据幼儿园教师在职、成人、师范教育的特点，安排了学习提要、思考与练习、参考资料等，便于学员业余进修及自学。

为保证教材质量，我们在编写该教材的课程大纲时，请有关专家进行了论证。在教材完稿后，又请专家进行审定，然后修改定稿。

由于学前教育专业教材的编写对我们来说是一项全新的工作，不当之处在所难免，希望广大读者和专家给予批评、指正。

上海市教育委员会师资处

1998年4月

目　　录

第一章　幼儿保健学概述 ……（员）
第一节　幼儿保健学的研究对象 ……（员）
第二节　影响幼儿健康的因素 ……（缘）
一、环境因素 ……（远）
二、机体自身因素 ……（怨）
三、生活方式 ……（员园）
四、卫生保健设施 ……（员园）
第三节　托幼机构的保健 ……（员猿）
一、托幼机构保健的目的 ……（员猿）
二、托幼机构保健的特点 ……（员源）

第二章　幼儿的生长发育与保健 ……（员苑）
第一节　幼儿身体各系统的发育特点与保健 ……（员苑）
一、运动系统 ……（员苑）
二、呼吸系统 ……（圆园）
三、循环系统 ……（圆猿）
四、消化系统 ……（圆苑）
五、泌尿、生殖系统 ……（圆怨）
六、内分泌系统 ……（猿园）
七、皮肤 ……（猿员）
八、神经系统 ……（猿园）
九、感觉器官 ……（猿猿）

第二节 幼儿身体生长发育的原理 ……（1）
一、生长发育的可能性和现实性 ……（1）
二、生长发育的共同性 ……（2）
三、生长发育的差异性 ……（3）
第三节 幼儿心理发育的特征与保健 ……（5）
一、动作的发育 ……（5）
二、语言的发育 ……（6）
三、认知的发育 ……（6）
四、情绪、情感的发育 ……（7）
五、个性的发育 ……（7）

第三章 幼儿的健康检查和评价 ……（8）
第一节 托幼机构健康检查的种类 ……（8）
一、幼儿入园(所)前的健康检查 ……（8）
二、幼儿定期健康检查 ……（8）
第二节 健康检查的内容和方法 ……（8）
一、生长发育监测 ……（8）
二、身体各系统各器官的物理检查和化验检查 ……（9）
第三节 托幼机构集体儿童健康评价 ……（9）
一、生长发育的评价 ……（9）
二、集体儿童的患病率、发病率和感染率 ……（10）

第四章 托幼机构幼儿的健康问题与保健对策 ……（10）
第一节 幼儿身体疾病与保健对策 ……（10）
一、幼儿常见传染病与托幼机构的保健对策 ……（10）
二、幼儿常见病与托幼机构的保健对策 ……（11）
第二节 幼儿问题行为和心理障碍及其保健对策 ……（11）
一、儿童发育过程中的问题行为 ……（11）

需要全本请访问 www.ertongbook

二、幼儿的心身障碍……（怨圆）
第三节　幼儿意外事故的预防与急救处理……（怨源）
一、幼儿发生意外事故的原因……（怨缘）
二、托幼机构对幼儿意外事故的预防……（怨缘）
三、幼儿意外事故的急救处理……（怨苑）

第五章　托幼机构的保育、教育活动卫生与健康增进 ……（员愿猿）
第一节　合理组织和安排保育、教育活动的卫生学依据……（员愿猿）
一、生物节律……（员愿猿）
二、大脑皮层机能活动的特点……（员愿源）
三、活动和学习的负荷……（员愿缘）
四、情绪与幼儿活动、学习的效能 ……（员愿怨）
第二节　托幼机构的生活制度卫生……（员员园）
一、托幼机构一日生活制度的制定和执行……（员员员）
二、托幼机构一周生活制度的制定和执行……（员员怨）
三、托幼机构一年生活制度的制定和执行……（员圆园）
四、托幼机构生活制度与幼儿家庭生活的联系……（员圆园）
第三节　托幼机构的教育活动和游戏卫生……（员圆园）
一、托幼机构的教育活动卫生……（员圆园）
二、幼儿游戏卫生……（员猿猿）

第六章　幼儿营养卫生与托幼机构的膳食……（员猿苑）
第一节　幼儿对营养素和热量的需要……（员猿苑）
一、蛋白质……（员猿愿）
二、脂肪……（员源园）
三、碳水化合物……（员源缘）
四、热能……（员源苑）

五、无机盐……（页码）
六、维生素……（页码）
七、水……（页码）
第二节 托幼机构的膳食……（页码）
一、托幼机构的膳食计划……（页码）
二、托幼机构膳食的调查和评价……（页码）
三、托幼机构的饮食卫生……（页码）

第七章 托幼机构的环境卫生……（页码）
第一节 托幼机构健康的心理社会环境……（页码）
一、托幼机构内的心理社会环境……（页码）
二、其他各类生态环境与托幼机构的心理社会环境……（页码）
第二节 托幼机构合乎卫生要求的物理环境……（页码）
一、托幼机构的规划卫生……（页码）
二、托幼机构的建筑卫生……（页码）
三、托幼机构的设备和用具卫生……（页码）

第八章 幼儿健康教育……（页码）
第一节 幼儿健康教育的目的和任务……（页码）
第二节 幼儿健康教育的内容……（页码）
一、幼儿健康教育内容的组成……（页码）
二、选择和组织幼儿健康教育内容的原则……（页码）
三、幼儿健康教育的内容……（页码）
第三节 托幼机构健康教育的途径、策略和方法……（页码）
一、托幼机构健康教育的途径……（页码）
二、托幼机构健康教育的策略……（页码）
三、托幼机构健康教育的方法……（页码）

主要参考书目……（园源

附录……（园缘
一、推荐的每日膳食中营养素供给量……（园缘
二、营养素含量较高的食物一览表……（园苑
三、城市幼儿园建筑面积定额(试行)……（园园

后记……（园园

第一章　幼儿保健学概述

第一节　幼儿保健学的研究对象

幼儿保健学是研究保护和增进学龄前儿童，特别是猿-远岁幼儿健康的一门学科。

对于幼儿来说，健康是首位重要的。幼儿正处于迅速的生长发育时期，由于身心发育尚未完善，对各种自然环境和社会环境的适应能力差，对疾病的抵抗力和对压力的承受力弱，因此，能否对他们施行良好的保健，不仅关系到他们现时的健康成长，而且会对他们一生的身心健康产生持续的影响。幼儿保健学的研究任务是充分揭示各种环境因素对幼儿健康产生影响作用的性质、程度和规律，在查明幼儿对环境的适应和补偿作用的性质和限度的基础上，为制定卫生标准、提出卫生要求和采取相应的卫生措施提供科学依据，以保护和增进幼儿的身心健康和正常发育。

健康是人维持机体内环境相对稳定，并与外界环境取得动态平衡的完满状态。对健康含义的认识是随社会生产力的发展而不断发生变化的。随着现代科学技术和社会的发展，那种沿袭已久的所谓生理机能正常，没有缺陷和疾病就是健康的观念已经发生了变化。员怨源愿年，联合国世界卫生组织在其宪章中提出，健康‘是身体、心理和社会适应的健全状态，而不只是没有疾病或虚弱现象。无论种族、宗教、政治信仰和经济状况有何差别，所有人都拥有享受现有最高的健康标准这一基本权利”。员怨愿愿年，国际初级

卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》提出,“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”这些对健康概念的认识现已普遍地被接受,并指导人们把健康放置于一个更广阔的背景下,从生物、心理和社会等多方面去考察人的健康问题,制定更为全面和完善的保健目标,实施更为合理和有效的保健措施,从而获取有益于保护和增进健康的整体效益。

从 员源-员远世纪西欧兴起的文艺复兴运动开始,人们的儿童观和权益观发生了很大的变化,特别是第二次世界大战以后,国际社会普遍重视保护儿童的基本权利。

联合国 员怨缘怨年 员员月 圆缘日通过了《儿童权利宣言》,提出了儿童权利的 员园个原则,它们是:①所有儿童都平等享受本宣言中规定的一切权利。②儿童应受到特殊保护,在健康、正常、自由和爱护的环境中成长。③儿童出生后有权获得命名和国籍。④儿童应受到社会的保障,得到适当的营养、住所、娱乐和医疗服务。⑤低能儿童应得到特别的医治、教育和照顾。⑥儿童尤其是幼儿应得到父母的关心和照顾,社会和公共权力机构应照顾和帮助没有家庭和没有足够营养的儿童。⑦儿童至少在小学阶段享受免费义务教育。⑧在任何情况下,儿童都应首先受到保护和救济。⑨儿童不能被雇佣从事影响其体格和心理发展的活动。⑩儿童应在谅解、容忍、友谊、和平的精神影响下成长。这一宣言虽然不是法规,但是,它的精神在全世界范围内产生了深刻的影响,为保护和增进儿童的身心健康,使他们在体、智、德、美各方面得到和谐发展起了重要的作用。

员怨愿怨年 员员月 圆缘日,第 源员届联合国大会通过了《儿童权利公约》,为儿童的保护和福祉制订了一套全面的国际法律准则。该公约的不少条款都与保护和增进儿童身心健康有关联,例如,第 圆员条规定:员.缔约国确认儿童有权享有可达到的最高标准的健康,并享有医疗和康复设施。缔约国应努力确保没有任何儿童被剥夺

这种保健服务的权利。缔约国应致力充分实现这种权利，特别是应采取适当措施：①降低婴幼儿死亡率；②确保向所有儿童提供必要的医疗援助和保健，侧重发展初级保健；③消除疾病和营养不良现象，包括在初级保健范围内利用现有可得的技术与提供充足的营养食品和清洁饮水，要考虑到环境污染的危险和风险；④确保母亲得到适当的产前和产后保健；⑤确保向社会各阶层，特别是向父母和儿童介绍有关儿童保健和营养、母乳育婴优点、个人卫生和环境卫生，以及防止意外事故的基本知识，使他们得到这方面的教育，并帮助他们应用这些基本知识；⑥开展预防保健，对父母的指导以及计划生育教育和服务。又如，第 猿员条规定：缔约国确认儿童有权受到保护，以免受经济剥削和从事任何可能妨碍或影响儿童教育或有害儿童健康或身体、心理、精神、道德或社会发展的工作。缔约国应采取立法、行政、社会和教育措施，确保本条款得到执行。员怨愿园年 怨月，联合国在纽约召开了世界儿童问题首脑会议，会上提出，要求在 圆园园园年前努力结束当前存在的儿童死亡及营养不良状况，并为全世界儿童身心的正常发育提供必要的保护。

我国的宪法保护儿童的基本权利。我国是《儿童权利公约》的签约国，也参加了世界儿童问题首脑会议。近年来，我国制定了儿童和青少年的保护条例和政策，国家、地方政府、社会团体以及儿童的监护人都承担了保障儿童权利、促进儿童身心健康的责任和义务。健康是儿童的基本权利，通过保健，使儿童达到尽可能的健康水平，是我国的一项十分重要的社会性目标。

根据世界卫生组织对健康的定义，一个身体健康、心理健康和社会适应良好的人，才称得上是健康的人。身体健康，指的是体格发育正常，体质良好。心理健康，指的是人格完整，自我感觉良好，情绪积极且稳定，有较强的自控能力，有自尊、自爱、自信和自知之明，有充分的安全感，能保持正常的人际关系，对未来有明确的生

需要全本请访问 www.ertongbook

活目标,能切合实际地、不断地进取;有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱等是非观。社会适应良好,指的则是心理活动和行为能适应复杂的环境变化,能为他人理解和接受,能按社会规范和准则约束自我。世界卫生组织曾提出过关于健康的十条具体标准,它们是:①有充沛的精力,能从容不迫地担负日常的繁重工作,而不会感到过分紧张和疲劳;②处世乐观,态度积极,勇于承担责任,遇事不挑剔;③有充分的休息;④应变能力强,能适应外界环境的各种变化;⑤能抵抗一般感冒和传染病;⑥体重适当,身体发育匀称;⑦眼睛明亮,反应敏捷,伤口不易发炎;⑧牙齿清洁,无蛀齿,无疼痛,牙龈色泽正常,无出血现象;⑨头发有光泽,无头皮屑;⑩肌肉丰满,皮肤富有弹性。

生长发育、患病率和死亡率是衡量儿童健康状况的重要指标。

儿童新陈代谢的特点是同化作用明显大于异化作用,表现为机体的生长发育。生长发育是在机体与外界环境相互作用下实现的,是机体在中枢神经系统和内分泌系统的调节和控制下各系统、各器官协调活动,使机体成为统一的整体与外界环境发生联系,为适应外界环境而发生的相应变化。在正常情况下,儿童身体和心理的发育存在一个共同的模式;而在正常范围内,儿童在形态、生理机能和心理发育方面又存在着明显的个体差异,这种生长发育的共同模式和差异是由个体儿童生长发育潜力的范围以及发挥这种潜力的内在的和外界环境的各种因素所决定的。健康儿童的身心发育遵循正常儿童发育的共同模式和规律,并能在与外界环境的交互作用中发挥自身的最大发育潜能。能反映儿童生长发育的常用形态指标有体重、身高、头围、胸围、臂围等,生理机能指标有肺活量、脉搏、血压、肌力等,心理发育指标有智商、社会商等。

患病率指的是在一个时间点上患某种疾病的儿童数与全体儿童数的比率,死亡率指的是某年儿童死亡数与同年儿童总人数的比率。儿童的患病率和死亡率是与他们生长发育的年龄特点及他

们生活的环境条件密不可分的，因此，它们常被用以作为衡量群体儿童健康状况和评价保健工作效果的重要指标。

婴幼儿期是人的一生身心健康的奠基时期。在此时期，对儿童施行必要的保健，培养他们谋求保持和增进自身健康的能力，不仅能够有效地预防各种身心障碍或者疾病的产生和发展，更为重要的是能够促进他们在身体、认知、情感和个性等方面都得到健康发展，为保持和增进一生的健康打下基础。

保健，是以维护身心健康为目标的一种行动。身心健康固然有其客观标准，但是对每个个体而言，亦有其特有的情况和问题，即使是幼儿，也是如此。因此，幼儿保健应充分尊重幼儿的主体性，不可忽视甚至无视每个幼儿特有的个性、意愿和生活经验，按照统一的模式强行改变其身心状况。不加区别地采取强制性措施，其结果必然损伤幼儿的主体性，从而危害幼儿的身心健康。然而，幼儿在生长发育的过程中也常会发生身心健康受到伤害，而靠其自身力量无法克服的情况，在这时，保健的作用在于为幼儿提供支持、帮助和服务，使他们免受或少受损害，克服和解决所遇到的问题和困难，以保证他们健康发育和成长。

第二节　影响幼儿健康的因素

健康是许多相互交叉、渗透、影响和制约的因素相互作用的结果。幼儿身体、心理和社会适应的健全状态有赖于他们生存的良好的自然环境和社会环境，也有赖于其自身状况，还与幼儿作用于环境的方式以及环境对幼儿健康的保护等因素有关。布鲁姆（月[illegible]）曾提出过一个决定个体或群体健康状态的公式：

[illegible]

公式中“[illegible]”表示“健康状态”；“[illegible]”是函数符号；“[illegible]”表示“环境”；“[illegible]”表示“生物学因

素”；“ 绿 ”（ 表示“ 生活方式 ”；“ 粤 ”（ 表示“ 保健设施的易获得性 ”。

要将影响幼儿健康的诸多因素截然分割开来是困难的，甚至是不可能的，但是，将这些因素大致归类会有益于深入认识各种影响幼儿健康的因素。

一、环境因素

（一）自然环境因素

自然环境因素包括化学因素、物理因素、生物因素等，有些是自然界固有的，有些是人工制造的，但都以自然因素的形态对幼儿的健康产生影响作用。还有一些社会环境因素，也可以通过自然因素为中介，间接地影响儿童的健康。

自然界中的空气、阳光、水、动植物及有机物、无机物等都是人类赖以生存所不可缺少的条件，给人以必需的营养，维持人的正常生命活动。良好的自然环境会使人精神振奋、情绪愉悦、生机蓬勃、积极向上。但是，自然环境中也随时产生着、存在着和传播着危害人类的因素，它们对婴幼儿的健康的危害最为明显。

员．化学因素

化学因素是影响幼儿健康的自然因素的主要方面。自然环境中与幼儿发生交互作用的化学物质的适当程度，是保证幼儿保持健康状态的基本条件之一，化学物质的过量与不足，均可使幼儿的健康遭受伤害。

幼儿营养中摄入的各类营养素过多或者过少，会使机体内营养素的摄入量与消耗量之间长期失却平衡，从而导致营养过剩或者营养缺乏而引起的各种病症。例如，由于维生素 阅缺乏而产生的佝偻病和由于食物中铁摄入不足而产生的营养性缺铁性贫血是婴幼儿时期最为常见的四种疾病中的两种疾病。又如，过量摄入维生素 阅则会使幼儿体内血钙过高，各组织内钙盐沉着，产生明显病理变化，甚至发展为维生素 阅中毒症。

儿童生活环境中超过卫生标准的铅、砷、汞、镉、铬、锰等化学元素，都可能导致幼儿急性或者慢性中毒。例如，铅被广泛用于工业生产中，其废弃物可使大气、水体、土壤和农作物受到污染，并通过空气、水和食物在人体内蓄积，对人体神经、造血和消化系统产生毒害作用。有人认为，体内蓄积过量的铅可使儿童智力低下。

此外，全世界每年约有 [illegible] 种新的化学物质问世，进入生活环境，会通过各种渠道影响幼儿机体。

[illegible] 物理因素

气候的酷暑严寒，空气湿度、气压和气流的突变，电离辐射，噪声等都会有害于幼儿健康。长期高强度的噪声刺激会使幼儿大脑皮层的兴奋与抑制过程平衡失调，脑血管张力功能受损，植物神经系统功能紊乱，产生头痛、头晕、失眠或嗜睡、全身乏力等症状。外伤，包括生活及交通方面的各种外伤，也属物理因素，因外伤致死的儿童人数在儿童总死亡数中占相当的比例。

[illegible] 生物因素

生物因素是影响幼儿健康的自然因素的又一个重要方面。幼儿生活的环境中，存在着各种寄生虫、致病性细菌、病毒及其它各类致病的微生物，这些病原体可以通过空气、饮食、接触、虫媒、血行等传播途径，侵袭幼儿机体。幼儿是易感者，对病原体的侵袭缺乏免疫力，容易感染由这些病原体而导致的疾病。

化学、物理和生物等有害的自然环境因素往往与幼儿生存的气候条件、地理条件等联系在一起。例如，我国北方地区气候寒冷，幼儿由于缺少阳光照射而易罹患佝偻病；儿童传染病发病率呈现季节性波动，说明气候的变化会影响媒介昆虫的繁殖、活动及病原体本身的增减，也影响儿童对传染病的易感性。又如，儿童某些营养缺乏病常见于某些特定的地区，与该地区的地理条件有直接联系，水土中缺乏碘元素可使儿童发生地方性甲状腺肿和克汀病；火山地区和土壤含氟多的地带可使儿童引起氟中毒病。

（二）社会环境因素

幼儿与其他所有人群一样，都生活在具有复杂关系的社会文化体系之中，这个体系中的各种因素，包括政治制度、社会经济关系、伦理道德、宗教、风俗、文化变迁、社会人际关系、教育等，都会影响幼儿的健康和正常发育。

员.社会文化

社会文化反映了人的意识形态和信念系统，它可以直接制约人对健康的认识和行为，也可以通过影响人的伦理观念、道德观念、宗教信仰、风俗习惯及人生观等间接地制约人对健康的认识和行为。社会环境对幼儿健康产生的不良影响作用，往往是与社会文化变迁有关，特别是与工业化、都市化、生活现代技术化以及职业和地理上的人口流动等密切相连的文化变迁关系更为紧密。

圆.政治制度

国家采取行政、立法等手段，设立医药卫生、社会福利救济、人身安全、环境保护、文化体育和教育等职能部门，规定举办社会保险、社会救济和群众卫生事业，以保障人民享有健康的权利，并运用社会力量，消除各种不利于人民健康生活的社会因素，只有这样，才能从根本上保障幼儿的健康。

猿.社会经济

为幼儿健康营造良好的社会环境，有赖于社会的经济实力。社会只有投入相当的财力和资源，方能改善社会的健康环境。例如，治理三废、除害灭病、计划免疫等工作，离开社会的经费投入将是无所作为的。

源.社会人际关系

在社会生活中，人总是与其他人结成一定的社会关系而开展各种活动的。社会人际关系包括多方面的特征，例如，与人发生联系的范围、接触的强度、持续的时间、频率和相互作用的内容等。社会人际关系的失常可导致躯体和心理失调或障碍。幼儿的人际

关系尽管相对简单，但是，如果正常的人际关系受到损伤或破坏，会给幼儿健康带来很大的伤害，特别是家庭破裂、家庭成员意外伤亡、儿童受虐等对幼儿健康的影响更大。

缘圆社会地位和教育

有证据表明，较低社会阶层的人比中上社会阶层的人有更高的发病率和死亡率，其原因是多方面的。例如，社会地位决定人的生活条件，表现为不同的衣、食、住、行，而衣、食、住、行对健康的影响往往是通过自然因素来实现的。接受教育的程度是反映人的社会地位的一个方面，教育能改变人的认识、态度和行为，提高人的健康水平。对幼儿的教育不仅只是通过各级各类教育机构和家庭进行，还包括社会其他各个方面，特别是各种大众传播媒介，如影视、广播、书刊等。

二、机体自身因素

（一）遗传因素

遗传是指祖先的性状对其后裔的传递。亲代与子代之间传递遗传信息的物质是细胞核内构成染色体的主要物质——脱氧核糖核酸（DNA）。亲代通过遗传传递给子代的性状是多方面的，包括体态、体质、行为等方面，还可以传递给子代许多种隐性的或者显性的遗传疾病或遗传缺陷。

遗传因素在儿童的形态和生理机能发育方面的影响作用表现得十分明显，对孪生子的研究证明，同卵双生子由于遗传型相同，无论在外貌、指纹、血清型、抗体型、生理、生化等方面都极为相似，在良好的生活环境下成长的儿童，其成年身高在很大程度上取决于遗传。儿童体型、躯干和四肢的比例较少受环境因素的影响。遗传因素在儿童正常或异常行为的发生方面的影响作用是很复杂的，有研究表明，同卵双生子不仅在情绪、活力、思维能力和抽象能力等方面比异卵双生子更具相似性，而且还表现了从儿童时代到成人期种种倾向的不变性。

需要全本请访问 www.ertongbook