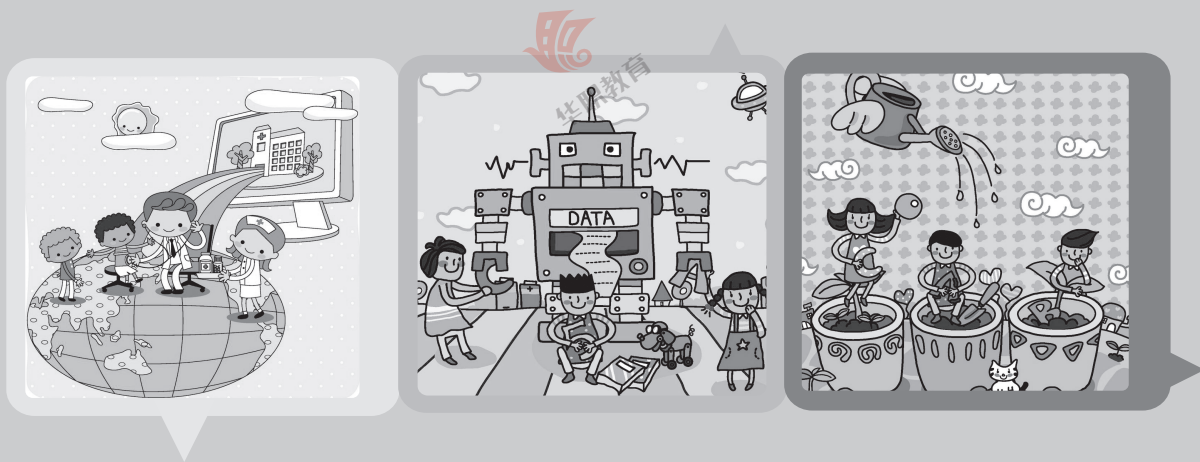




全国师范院校教育专业创新教材

幼儿卫生保健

车启芬 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿卫生保健/车启芬主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2012. 6
全国师范院校教育专业创新教材
ISBN 978-7-307-09877-0

I. ①幼… II. ①车… III. ①婴幼儿—妇幼保健—高等师范院校—教材
IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 118978 号



责任编辑:李雪莲

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:三河市鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:11.5 字数:239千字

版次:2012年6月第1版 2014年10月第2次印刷

ISBN 978-7-307-09877-0/R·164 定价:28.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

内 容 简 介

本书是在贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》的前提下,经过长期调研,根据学前教育专业人才培养目标及要求,遵循学前教育教学特点,针对学前教育专业学生的实际情况,结合教学实践而编写的。

按照科学、实用的原则,本书分为八章,包括幼儿卫生保健概述、幼儿生理特点与卫生保健、幼儿心理发展特点与卫生保健、幼儿膳食营养与卫生保健、幼儿的四季卫生保健、幼儿常见疾病的卫生保健、幼儿常见意外事故及急救、幼儿园卫生保健。这八章内容全面涵盖了幼儿卫生保健的相关知识,目的在于为幼儿教师提供切实可行的帮助,促进我国幼儿卫生事业的发展,从而保证幼儿健康、快乐地成长。

本书可作为学前教育专业教材,也可作为幼儿教师的培训教材,还可以作为在职人员的参考用书。





前言

PREFACE

进入 21 世纪以来,学前教育越来越受到全社会的重视。国家对学前教育的师资力量和师资培养提出了更高的要求,学前教育专业也被赋予了培养更多优秀幼儿教师的重任。因此,为了适应和满足学前教育快速发展的需要,我们在贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》的前提下,经过长期调研,根据学前教育专业人才培养目标及要求,遵循学前教育教学特点,针对学前教育专业学生的实际情况,结合教学实践,编写了本套“全国师范院校教育专业创新教材”。

《幼儿园教育指导纲要(试行)》指出:“幼儿园教育是基础教育的重要组成部分,是我国学校教育和终身教育的奠基阶段。城乡各类幼儿园都应从实际出发,因地制宜地实施素质教育,为幼儿一生的发展打好基础。”其中对教育内容和要求、教育活动的组织与实施、教育评价等做了严格的规定。卫生保健工作是幼儿园工作中的一个重要组成部分,让每一个孩子健康成长是幼儿园的首要责任。幼儿园是幼儿集体活动的场所,是易感人群集中的地方,卫生保健工作是幼儿园的重要工作,是贯彻“预防为主”的方针,实现幼儿培养目标和落实《幼儿园教育指导纲要(试行)》的重要手段。

国家卫生健康委员会、教育部发布的《托儿所幼儿园卫生保健管理办法》第三条指出:“托幼机构应当贯彻保教结合、预防为主的方针,认真做好卫生保健工作。”幼儿正处于身体不断生长发育的阶段,各器官的生理功能尚不够完善,机体的免疫功能低下。这一时期也是幼儿心理发育的关键阶段。因此,做好各项卫生保健工作,实行保育和教育相结合的管理,坚持卫生保健和教育并重,才能保证幼儿的健康发育,促进幼儿的健康成长。幼儿是国家的未来和希望,他们的健康成长是幼儿园保育、教育的目标。卫生保健工作是做好保教工作的基础和保障,我们要充分意识到卫生保健工作在幼儿园工作中的重要性。

按照科学、实用的原则,本书分为八章,包括幼儿卫生保健概述、幼儿生



理特点与卫生保健、幼儿心理发展特点与卫生保健、幼儿膳食营养与卫生保健、幼儿的四季卫生保健、幼儿常见疾病的卫生保健、幼儿常见意外事故及急救、幼儿园卫生保健。这八章内容全面涵盖了幼儿卫生保健的相关知识,目的在于为幼儿教师提供切实可行的帮助,促进我国幼儿卫生事业的发展,从而保证幼儿健康、快乐地成长。

全书在编排上,打破以往的传统模式,注重内容充实、体例新颖,意在提高学生的学习兴趣,进而更好地掌握理论知识。在每一节中,设有“至理名言”,即与本书所讲内容相关的名言、警句;“案例分析”,即所讲知识的相关案例,并作简要分析;“友情提示”,即理论知识的相关提示和需要注意的问题;“深入思考”,即针对相关知识所提出的思考与讨论题;“活动体验”,希望同学们能够通过实践来提升自己的专业素养。

本书体例设计如下:

本章导读:每章开篇前都有一段导读,既是对每章所讲知识的概述,又是引出每章内容的导语。

目标透视:对每章内容提出学习的目标和要求。

情境感悟:创设与本章内容有关的情境,提出问题,引导学生关注本章知识。

理论知识:每节知识的理论部分,其中相应理论知识配有有助于学生理解理论知识的“至理名言”“案例分析”“友情提示”“深入思考”和相关图片等,以提高学生的学习兴趣。

知识回顾:每章结束后,针对一章内容做一小结,提炼本章重点内容。

活动体验:针对每一章理论知识编设的训练题,题型以实践演练形式出现,意在使学生参与到活动中,达到学以致用目的。

本书由抚顺师范高等专科学校车启芬主编。由于作者水平有限,书中难免存在不妥之处,敬请各位专家及广大读者提出宝贵意见,以便修订时改进。

编者

目 录

CONTENTS

第一章 / 幼儿卫生保健概述	1
第一节 健康新概念	2
第二节 幼儿卫生保健学概述	7
第二章 / 幼儿生理特点与卫生保健	13
第一节 幼儿生理卫生保健	14
第二节 幼儿生长发育的规律及影响因素	32
第三章 / 幼儿心理发展特点与卫生保健	39
第一节 幼儿心理发展概述	40
第二节 幼儿心理卫生保健	42
第三节 幼儿心理发展的影响因素	50
第四节 幼儿常见心理问题及保健	54
第四章 / 幼儿膳食营养与卫生保健	63
第一节 营养学基础知识	64
第二节 幼儿的膳食安排	73
第三节 幼儿园的膳食管理	79
第五章 / 幼儿的四季卫生保健	85
第一节 春季幼儿保健知识	86
第二节 夏季幼儿保健知识	89
第三节 秋季幼儿保健知识	92
第四节 冬季幼儿保健知识	94

第六章	幼儿常见疾病的卫生保健	99
第一节	疾病基础知识	100
第二节	幼儿常见病的卫生保健	104
第三节	幼儿传染性疾病的卫生保健	116
第七章	幼儿常见意外事故及急救	125
第一节	幼儿常见的意外事故	126
第二节	常用护理和急救技术	134
第八章	幼儿园卫生保健	147
第一节	幼儿的生活制度	148
第二节	幼儿园的卫生保健管理	155





第一章

幼儿卫生保健概述

本章导读

幼儿教育是一个崇高和令人尊敬的职业,即将步入工作岗位的同学们已经学习了
很多幼儿教育的专业知识,掌握了很多方法和技能。那么,大家一定也明白,一名合格
的幼儿教育工作者的工作职责不仅仅是传授知识,还要保证幼儿的身心健康。这就
要求同学们在学习基础技能的同时,必须掌握幼儿的卫生保健知识。

目标透视

1. 了解健康的概念和内涵。
2. 掌握影响幼儿健康的各种因素。
3. 掌握保健学的概念和幼儿卫生保健学的研究内容。

情境感悟

刚刚参加工作不久的王老师最近发现一个现象:自己的“得意弟子”东东常常一个
人在角落里摆弄玩具,自由活动的时候也不与其他小朋友交流。东东一直受到王老
师的特别关注,他刚入园的时候是一个十分活泼、机灵的孩子,并且特别聪明,学习
东西也特别快,王老师一直非常喜欢这个孩子,也给予了他很多照顾。王老师试着
让东东和小朋友一起游戏,但在游戏中,东东总是要自己说了算,玩具也由他来分
配才行,导致很多小朋友都有意疏远东东。王老师也很纳闷,聪明伶俐的东东为
什么得不到大家的认可呢?东东的性格又是什么时候变得这么骄横、强势了呢?



幼儿教师的职责不仅是给孩子传授知识,更要促进他们的心理健康。案例中王老师没有意识到,自己对东东格外的关心和照顾,无形中使东东养成了唯我独尊的个性,同时,也造成其他小朋友心理上的不平衡。教师在保证孩子生命安全、身体健康的同时,一定要关注孩子的心理健康成长。

第一节 健康新概念

一 对于健康的理解

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观念是“无病即健康”,认为能跑能跳、能吃能睡、没有疾病就是健康,这里的“健康”特指身体上的健康。1989年,世界卫生组织对健康做出了最新定义:“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。”因此,现代人的健康内容应该包括躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利,是人生最宝贵的财富之一。

幸福的首要条件在于健康。

——柯蒂斯

儿童健康是我国卫生事业的重点。儿童是人类的未来和希望,儿童的身心健康关系到国家的发展前途和整个民族的兴衰。1949年《中国人民政治协商会议共同纲领》规定,要“注意保护母亲、婴儿和儿童的健康”。从我国的第一部宪法开始,每部都有保护儿童的专门条款。儿童保健事业不仅事关医学的发展,更关系到整个社会的进步和国家的发展。

二 幼儿健康概况

我国幼儿教育家陈鹤琴先生指出“幼稚园第一要注意的是儿童的健康”“强国必先强种,强种必先强身,要强身先要注意幼年的儿童”。幼儿的健康是民族强大、国家昌盛的基础。

幼儿年龄尚小,对外界环境的适应能力、对疾病的抵抗能力都很弱,因此需要特别重视幼儿的健康问题。幼儿健康可以从以下几个方面来衡量:身体健康没有疾病;有充沛的精力,心情开朗、愉快、乐观;态度积极主动;乐于和小朋友相处,在集体中受到信任和欢迎;活泼可爱,有良好的行为生活习惯;注意力集中;睡眠好。然而,幼儿的身体和心理正处于不断发展和发育的过程中,不能简单地依据这些特征来衡量幼儿是否健康,应当为幼儿创造良好的物质与精神条件,通过科学的卫生保健工作使幼儿达到真正的健康。幼儿卫生保健的学习是以实现幼儿的身心健康为目标,为提高幼儿对健康的认识水平,改善幼儿对待个人健康和公共卫生的态度,培养幼儿的良好习惯所实施的教育。

友情提示

传统上,人们往往重视幼儿的身体健康而忽略了心理健康。幼儿时期常见的心理问题包括:①不良的进食习惯、睡眠习惯和大小便习惯;②负面情绪,如自卑、抑郁、焦虑;③多动,如注意力不集中、粗心大意、过度活动。有些问题如果日常不对幼儿进行细心的观察很难发现,但是这些问题若得不到及时纠正,可能会成为幼儿产生严重心理障碍的隐患。

三 影响幼儿健康的因素

1. 自然环境

幼儿时期是人最脆弱的时期,幼儿免疫系统还未发育完全,不能有效抵抗因环境恶化导致的各种传染病和环境污染物的侵害。在历史上,由病原微生物引起的霍乱、伤寒、脊髓灰质炎等疾病曾经严重威胁人类生命。而幼儿遭受的灾难更大,幼儿的防御感染、自我稳定以及免疫监视功能都较为薄弱。因此,疾病感染等生物因素不仅影响了幼儿身体组织、结构与功能的发育,而且增加了幼儿疾病感染的可能性,直接或间接威胁幼儿的健康。有报告统计,5岁以下幼儿所患疾病中,有超过33%是由于环境问题造成的,环境问题对幼儿造成的疾病有腹泻、上呼吸道感染、各种形式的意外伤害等。基于环境对儿童的影响,世界卫生组织成立了“关注儿童健康环境联盟”,该联盟主要在国家级水平上针对包括水资源和卫生设施在内的,威胁儿童健康成长的环境因素开展工作。环境对于儿童健康的影响日益受到人们的关注。

友情提示

室内装修或家具中的有害物质释放造成的室内环境污染,可对儿童发育及健康造成非常不利的影晌。

甲醛污染对儿童健康的危害:甲醛是一种无色易溶的刺激性气体。甲醛释放到空气中可以造成儿童鼻咽不适、咳嗽、哮喘、急慢性支气管炎等呼吸系统疾病;还可造成儿童皮肤过敏,眼角膜、结膜充血发炎;污染严重时,可引起儿童恶心、呕吐、胃肠功能紊乱。长期接触低剂量甲醛可以引起慢性呼吸系统疾病,使新生儿体质下降,造成儿童心脏病。据美国医学部门调查,甲醛是造成3~5岁儿童哮喘病增加的主要原因。

苯污染对儿童健康的危害:苯是世界卫生组织公布的有毒物质,可致癌、致突变。苯是近年来造成儿童白血病患者增多的一大诱因。调查数据表明,在城市儿童白血病



友情提示

患者中,90%的病童家庭一年内进行过室内装修。人在短时间内吸入高浓度甲苯、二甲苯时,可出现中枢神经系统麻醉作用,轻者有头晕、头痛、恶心、胸闷、乏力、意识模糊等症状,严重者可导致昏迷,甚至因呼吸、循环系统衰竭而死亡。如果长期接触一定浓度的甲苯、二甲苯会引起慢性中毒,可出现头痛、失眠、精神萎靡、记忆力减退等神经衰弱症候群。苯化合物已经被世界卫生组织确定为强烈致癌物质。

总挥发性有机化合物污染对儿童健康的危害:总挥发性有机化合物是容易在室温和正常大气压下蒸发的化合物总称,是造成儿童神经系统、血液系统、儿童后天心脏疾患的重要原因。经科研人员证实,生活在总挥发性有机化合物污染环境中的孕妇,造成胎儿畸形的概率远远高于常人,并且有可能对孩子今后的智力发育造成影响。短期接触超标挥发性有机化合物气体,会出现不同程度的眼睛不适、喉咙干燥、呼吸短促、哮喘、头痛、贫血、头昏、疲乏、水肿等症状;长期接触可导致癌变。

室内氡污染对儿童健康的危害:氡是室内环境中的放射性惰性气体,比空气重,常悬浮于室内一米以下空气中。过量氡污染可引发肺癌。儿童因身高等因素,比成年人吸入氡的机会更多。世界卫生组织曾将氡列为19种致癌物质之一,并已被确认为室内可导致肺癌发病率增加的潜在污染物。氡的危害主要是被人体吸入后,其衰变产生的 α 粒子会对细胞造成损伤,受损伤的细胞有可能发生变异,形成癌细胞,受机体免疫力等因素影响,就会发展成肺癌。

室内环境中其他有害物质对儿童健康造成的不利影响:油漆、内墙涂料中的重金属元素铅,可引起儿童免疫力低下、生长发育迟缓、学习困难、智商下降,还可能造成孩子性格改变,变得易被激怒,出现攻击性行为。易存在于儿童毛绒玩具中的尘螨是人类过敏性哮喘病的一种过敏原,尘螨变态反应已被国际公认为全球的保健问题之一。来自室内装饰材料中的添加剂、增白剂含有的氨进入肺后容易通过肺泡进入血液,与血红蛋白结合,破坏运氧功能。短期内吸入大量氨气后可出现流泪、咽痛、声音嘶哑、咳嗽、痰带血丝、胸闷、呼吸困难等症状,严重者可引发肺水肿、成人呼吸窘迫综合征,同时可能发生呼吸道刺激症状。

2. 社会环境

幼儿的身心健康发展受到错综复杂的社会因素影响。文化、政治、经济以及家庭的社会地位等都会影响幼儿的身心发展。几乎每种自身损害性疾病都可以找到社会文化的根源。社会因素,特别是文化因素,首先影响人们对儿童心理行为问题的定义。同一种行为,在一种文化条件下可以受到人们的广泛赞赏或宽容,在另一种文化条件下则可能遭到惩罚或非议。例如,在美国好朋友见面接吻可能被看作是正常的,可是在中国这样的行为就可能被理解为是异常的。行为的健康意味着一个人的行为同所在社会的主流文化的主导模式一致。

中国主流文化中有一种较明显的重身体、轻心理的倾向。在这种文化氛围中,父母和教

师倾向于过分重视和保护孩子的身体而抹杀他们的意志。我国青少年较普遍地对父母过分依赖和怨恨不满,这种心理冲突往往成为影响儿童心理行为健康发展的根源。

3. 自身因素的相互作用

在具有神经生理异常的学习障碍儿童中发现有家族遗传因素,这种家族遗传因素被认为是由一个或一组基因的遗传而引起的。人类的遗传是通过父亲的精子与母亲的卵细胞结合而实现的,精子和卵细胞又分别各由 23 对染色体组成,每个染色体又由成千上万个基因所组成,这些基因都是人类在繁衍过程中不断适应环境的变化而进化来的,使每个人都具有人类的生理特征。许多观察实验研究表明,动物界遗传的不仅仅是种系的生物特征,有许多心理特质也是通过遗传来实现的,如认知结构、认知方式、行为模式等。尽管人类的心理发展是后天在环境的作用下发生发展的,但其发生发展离不开其生理基础——大脑组织结构。就好像每个孩子出生时的相貌与父母相似一样,孩子出生时的大脑结构与父母的大脑结构在解剖学上也是基本一致的,只不过相貌在环境的作用下变化不是很大,而大脑则具有很强的可塑性。

后天损伤等因素导致的幼儿某一器官或者生理功能的缺陷,会影响到其他生理功能或者心理健康。人体是一个有机整体,各组织、器官间相互影响、相互作用。如先天或者后天失聪的幼儿,虽然在身体成长、生理发育等方面与正常幼儿没有太大的区别,但是由于听力障碍导致的言语丧失,使他们在智力、认知、人际交往、社会适应等方面的发展受到严重的阻碍。

4. 生活方式

生活方式是一个人采取的行为或习惯的总体表现,受风俗习惯、文化信仰、个性特点及经济条件的影响。生活方式对个体健康具有很大的影响。幼儿时期养成的生活方式将会影响其一生,所以健康的生活方式要从小培养,然而现代幼儿的生活方式存在很多不合理之处。

第一,营养过剩,过于进补。随着生活水平的提高,一些家长对孩子食补加药补,孩子摄入了过多的营养素不仅引起肥胖,而且对其身心健康非常不利。

第二,睡眠不足。很多家长对自己的孩子寄予了太大的希望,孩子幼小的肩膀上承担了太大的责任,除了上幼儿园外,要参加英语班、舞蹈班、美术班等。这都是以牺牲幼儿的睡眠和休息时间为代价的。

第三,缺乏运动。现在的生活方式和居住条件限制了孩子的活动范围,代步工具的出现更是降低了人们活动的机会。有的家长过于溺爱孩子,对孩子凡事包办,严格限制孩子户外活动,怕孩子累着或是发生危险。导致孩子运动量不够,体质及抵抗力严重下降。





案例分析

随着生活方式的变化,在西方发达国家引起高度关注的肥胖问题,也成为中国人面临的重要健康问题。近年来多项流行病学调查表明,我国城市中3~6岁幼儿患肥胖症的人数呈逐年递增趋势。对这些幼儿的调查发现,他们的一个共性就是喜欢高热量的饮食,一部分幼儿几乎常年以饮料代替白开水,每周都要吃快餐、油炸食品。

分析:幼儿处于身体发育的关键时期,但是摄入热量过多消耗不掉,就会以脂肪的形式储存起来,导致幼儿肥胖。按照现在的生活水平,我国大部分地区已经很少出现营养不良的情况,因此,对于幼儿的进补一定要适时、适量。

5. 幼儿园基本服务设施

幼儿园的环境状况对幼儿的卫生保健起着关键的作用。如果幼儿园所在地区环境污染严重,周围有大型加工厂的噪音污染或其他污染,那么幼儿园的选址工作就是失败的。幼儿园内部的布局和配备是否全面、合理对幼儿的健康影响也非常大。如果幼儿园缺乏保健室、隔离室、文体活动室等基础设施的配备,在幼儿突发疾病或者发生意外事故时,幼儿的健康就会处于十分危险的境地。试想,如果幼教工作者发现一个幼儿患了急性传染性疾病,因为园内并没有配备隔离室,只能让患儿和其他孩子共处一室,对健康的幼儿来说,该患儿就是一个传染源。因此,幼儿园的设施配备一定要齐全并要有专业人员管理。

随着生活水平的提高,相应的幼儿卫生保健配套设施也要跟上发展。政府也在加大对幼儿卫生保健工作的投入,开展多种儿童保健服务,配置相关的保健设施,如听力筛查设备、智力筛查设备、基本的活动设施等。



幼儿的室内活动

 深入思考

结合身边幼儿的情况,想一想影响幼儿健康的因素还有哪些?

第二节 幼儿卫生保健学概述

一 几个重要的概念

(一) 保健学

保健学是从人体健康的新概念出发,研究人体健康、疾病与自然环境、社会环境之间的相互关系,对个人和群体采取卫生保健相结合的综合措施,控制健康的各种影响因素,提高环境质量和生活质量,以达到保护健康、预防疾病和延长寿命为目的的一门综合性课程。

即使是普通的孩子,只要教育得法,也会成为不平凡的人。

——爱尔维修

(二) 婴幼儿保健

婴幼儿时期,身体生长发育特别快,所需热量大,而身体各个器官的功能发育尚不完善,稍有不慎,即可引起营养代谢紊乱或其他疾病。指导养育者对婴幼儿进行合理喂养和正确护理极为重要。当婴幼儿能独立行走时,他们与外界环境的接触日渐增多,保健工作除合理喂养、正确护理、体格锻炼、按期按计划完成各种预防接种措施以外,还应该结合日常生活,培养良好的习惯。可通过定期的健康检查,了解婴幼儿生长发育情况及存在的问题,再根据家庭的具体条件,尽早矫正生长发育的不足。

(三) 幼儿卫生保健学

幼儿卫生保健学是研究幼儿(3~6岁)身心生长发育的规律及其影响因素,通过对幼儿群体和个体采取有效的干预措施,达到保护和促进幼儿身心健康和社会适应能力的一门科学。幼儿保健学是一门综合性学科,既包含预防医学,又包含教育科学。幼儿保健工作主要在于贯彻“预防为主、防治结合”的方针,以健康教育为手段,增强幼儿自我保健能力,培养幼儿科学文明的生活习惯,提高幼儿的健康水平,增强幼儿体质,促进幼儿身心健康,并且对幼儿园的环境和卫生给予指导。



友情提示

2016年《中国儿童发展纲要(2011~2020年)》报告显示,婴儿死亡率和5岁以下儿童死亡率持续下降,婴儿死亡率为7.5%,5岁以下儿童死亡率为10.2%,分别比2010年下降5.6和6.2个千分点,均已实现《纲要》目标。

二

幼儿卫生保健学的内容

(一) 幼儿的生理发展特点与卫生保健

幼儿期通常指3~6岁的年龄阶段,这个时期幼儿的身体发育相比3岁以前发育速度相对减缓,但是比后期发育速度还是要快得多。在3~6岁这个阶段,幼儿的身高每年增长4~7cm,体重每年增加4kg左右。由于幼儿的各项生理发育速度很快,因此新陈代谢比较旺盛,但是身体的生物机能发育还不成熟,对外界环境的适应能力以及对疾病的抵抗能力都较弱。

幼儿的骨骼硬度较小,但是弹性非常大、可塑性强,需要柔韧性的运动,如舞蹈、体操、武术等项目的训练从这个阶段就可以开始了。也正因为如此,如果幼儿长期姿势不正确或受到外伤,就会引起骨骼变形或骨折。幼儿肌肉的发育处于不平衡阶段,大肌肉群发育得早,小肌肉群发育得还不完善,而且肌肉的力量差,特别容易受损伤。幼儿阶段肌肉发育的特点为跑、跳已经很熟练,但是手的动作还很笨拙,一些比较精细的动作还不能成功完成。

幼儿的皮肤非常娇嫩,特别容易受伤或受到感染,对温度的调节功能比成人差,因此当外界温度突变时,容易受凉或中暑,因此要及时增减衣服。

幼儿心肺功能比成人要差很多,心肺体积比例大,心脏的收缩力差,平均每分钟心跳90~110次。幼儿肺的弹性较差,对空气的交换量较少,所以大强度的运动会增加幼儿的心肺负担,影响身体健康。

幼儿园教师对幼儿身体发育特点和发育规律的认识,有益于其采取合适的保健措施。对幼儿体格发育进行监测、评价,可以了解群体幼儿体格发育水平及健康状况,判断个体幼儿营养状况及生长发育过程中的偏离,及时采取干预措施,促进幼儿健康成长。

(二) 幼儿的心理发展与卫生保健

幼儿的神经系统发育很快,3岁时脑重约1000g;7岁时可达1300g。此时大脑细胞活动能力增强,可从事复杂的智力活动。第二信号系统活动增强,词汇在综合分析活动中的作用加强,有利于学习更多的知识。此时期的孩子能独立观察事物,但随机性很明显,且不会系统观察,这与被动注意占优势有关,此时的主动注意不稳定、易转移。此外幼儿的记忆具有明显具体形象性和机械性,对抽象的词句记忆较差。幼儿的想象很活跃,但多为随意思

★ 视频



幼儿体操《小宝贝》

象,有时可能把想象与现实混为一体。此时期言语发展很快,孩子已能运用一些复合句来表达自己的思想。思维主要是形象思维,性格倾向初步形成。

随着社会的发展、医学的进步,医学模式从单纯的生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变。幼儿处于身心发育关键时期,从小培养其健康的心理具有重要意义。幼儿园作为幼儿早期教育的场所,对于促进幼儿健康成长至关重要。幼儿心理发展是遗传因素和社会环境因素相互作用的结果。环境在心理发展中起着重要作用,幼儿园要努力创造良好的生活环境,促进幼儿心理健康发展。幼儿园应该将幼儿心理卫生保健纳入常规保健中,开展全员、全方位的心理卫生健康教育,分析影响幼儿心理健康的因素,帮助有需要的幼儿早日恢复健康和自信,提高幼儿园心理卫生保健管理水平。

（三）幼儿的膳食营养与卫生保健

为了维持生命活动和生长发育,人体需要从食物中获得各种营养物质,这些营养物质称为营养素。人体需要的营养素有矿物质、脂类、蛋白质、维生素、碳水化合物、水和膳食纤维七大类。这些营养素在人体内的作用可以概括为三个方面:一是作为能源物质,供给人体所需能量;二是作为“建筑”材料,构成和修补身体组织;三是作为调节物质,维持正常的生理功能。幼儿时期生长发育快,代谢旺盛,对营养素的需要相对较多,且由于消化、吸收功能尚未成熟,影响营养素的吸收和利用,所以对幼儿营养物质的供给,一方面要照顾到不同年龄段幼儿的生理需要,另一方面要注意到幼儿胃肠道的消化、吸收功能。若营养摄入不足,不仅会影响其生长发育,导致营养不良,还会影响智力的发育。若膳食结构不合理、营养过剩也可带来各种疾病。

幼儿园为幼儿提供合理膳食的一个重要环节就是膳食计划的制订。首先,幼儿园要分析幼儿每天所需的食物种类和数量,编制食谱,并制订膳食制度。再次,要定期进行膳食调查,了解幼儿营养摄入量,根据膳食调查,及时调整食谱,保证幼儿的营养供给量。再次,幼儿时期是培养饮食习惯的重要时期,饮食习惯直接关系到幼儿的营养状况,幼儿园要让幼儿养成良好的饮食习惯。最后,要严格遵循中国营养学会的膳食指南:食物多样,谷类为主;吃动平衡,健康体重;多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒。

（四）幼儿常见病与卫生保健

幼儿正处在生长发育的关键时期,对外界环境的适应能力和对病原体的免疫力较差,往往会由于生活环境不良以及某种诱因产生各种疾病。幼儿时期常见疾病包括:上呼吸道感染、发热、腹泻、贫血、肥胖症、肺炎等。

作为一名幼教工作者,应该对幼儿的常见疾病和传染病有所认识 and 了解,要掌握疾病发生、发展、预后和治疗的规律,在幼儿出现这些疾病时,能够在第一时间采取相应的保健措施,有效地控制疾病的发生、发展。此外,幼儿园是幼儿集中生活的地方,如有传染病发生,很容易传播流行,威胁幼儿健康,影响幼儿园的正常工作秩序。为此,幼儿园始终要把预防传染病的工作放在重要位置,采取早预防、早发现、早隔离、早治疗的综合措施。

（五）幼儿意外伤害与急救

幼儿活泼好动,对任何事物都充满好奇心,但由于身体协调性较差,缺乏自我保护意识,



常常不能预见自己的行为会产生什么样的后果,导致擦伤、摔伤、骨折等常见意外事故。幼儿园肩负着保护幼儿健康、安全的重大责任。预防意外事故的发生,也是保护幼儿健康的一个重要环节。幼儿园应加强安全管理工作的力度,杜绝各种安全隐患。幼儿教师应该掌握必要的救治手段和方法。教师要加强安全意识和预防措施,对意外事故的发生有预见性,具备预防意外事故的常识,能够发现和排除可能造成意外事故的危险因素,才能防止或减少意外事故的发生。

案例分析

李老师领着孩子在操场上玩丢沙包的游戏,沙包不小心摔在了一个小朋友的脸上,顿时,小朋友的脸肿了起来,颜色发青。另外一个老师赶紧跑过来给这个小朋友揉搓,李老师赶紧制止了这种行为,把小朋友带回室内用冰块冷敷。事后,李老师向大家讲解了为什么出现这种状况不能揉搓,不能热敷而应采取冷敷治疗的原因。

分析:幼儿园内经常会出现类似的意外事故,如何及时地对这些意外事故做出有效的处理,是将伤害降到最低的关键。

(六) 幼儿园的卫生保健制度

幼儿园的卫生保健制度是保证幼儿健康成长,防止和控制疾病发生、传播的基本措施。幼儿园必须建立并严格执行各项卫生保健制度,卫生保健制度一般包括:生活饮食、体格锻炼、健康检查、卫生与消毒、疾病预防与管理、健康教育、卫生保健登记等。

一天之中,幼儿的大部分时间都是在幼儿园度过,幼儿园制订一份合理的幼儿生活制度十分重要。首先,有利于培养幼儿良好的生活习惯;其次,健康、合理的生活制度有利于幼儿的身心发展;最后,有了这样一份制度,幼儿教师和管理上 and 日常安排上有很大便利。在制订生活制度的时候要依据幼儿的身心发展特点,还要考虑家长的意见和建议,并结合所在幼儿园的实际情况做出调整。

如果幼儿园的工作人员严格执行各项规章制度,定期为幼儿做健康检查、健康教育,做好每天的园内卫生保健工作,幼儿的健康成长就有了一份保障。



深入思考

幼儿卫生保健包括哪些方面?针对这些方面你能不能想到一些措施呢?

知识回顾

这一章主要概括地讲述了健康的概念和幼儿卫生保健的知识。健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。了解健康的概念后,又学习了影响幼儿健康的各种因素,包括自然环境、社会环境、自身因素的相互作用、生活方式、幼儿园基本服务设施五个方面。在此基础上,讲解了幼儿卫生保健的相关概念和研究内容。幼儿卫生保健学应从六大方面入手进行学习:幼儿的生理发展特点与卫生保健、幼儿的心理发展与卫生保健、幼儿的膳食营养与卫生保健、幼儿常见病与卫生保健、幼儿意外伤害与急救、幼儿园的卫生保健制度。

活动体验

1. 借助图书馆和网络资源,查找一些关于幼儿心理问题的案例进行分析,试着提出解决方案。
2. 整理一份当前幼儿健康状况表,对现在幼儿的常见问题和营养状况有一个整体认识。



