

《小学教育学》小学生的卫生保健 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/55/2021\\_2022\\_\\_E3\\_80\\_8A\\_E5\\_B0\\_8F\\_E5\\_AD\\_A6\\_E6\\_c38\\_55346.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/55/2021_2022__E3_80_8A_E5_B0_8F_E5_AD_A6_E6_c38_55346.htm)

小学生的卫生保健是小学工作的重要环节。学校体育工作只有和卫生保健工作结合起来，才能达到增强学生体质、提高学生健康水平的最终目的。因此，学生除了开展体育活动，使学生进行身体锻炼之外，还必须重视卫生保健工作。学校卫生保健工作的任务是：教给学生初步的卫生知识，养成良好的卫生习惯和生活习惯，预防疾病，保证和促进学生的身心的正常发育，保护和增进学生的身体健康；使学生从小就树立起“讲卫生光荣，不讲卫生可耻”的新风尚。（一）小学卫生保健工作的主要内容1．教学卫生保健学生的学习活动主要是通过课堂进行的。因此，课堂教学中的卫生保健工作在学校卫生保健工作中占有重要的地位。注意教学中的卫生问题，不仅关系到学生的生长发育，而且也直接影响着教学的质量。教学卫生主要是指学生的用脑卫生和用眼卫生。人脑的潜在力量是非常大的，但必须科学用脑才能发挥其作用。特别是小学生的大脑正处在发育成熟阶段，易于兴奋，也易于疲劳。如果违背大脑活动规律，让学生大脑长时间处于紧张状态，就会产生过度疲劳现象，轻者注意力不集中，思维迟钝，头昏脑胀，重者会导致兴奋与抑制机能紊乱，头痛失眠，精神萎靡不振，记忆力和注意力减退，进而出现神经衰弱，严重损害学生健康，使学生学业成绩下降，甚至不能再坚持学习。所以，在教学中一定要预防和克服学生负担过重的现象。学生的用眼卫生也应该引起充分注意。如果学生的视力受到损害，近

者会给学生的学习带来困难，影响学生的阅读效果和记忆程度，影响学生观察力的提高，使学生智力发展受到限制；远则会给学生将来的工作造成困难，使之不能从事某些专业工作，限制他的才能的发挥，对社会主义建设也是一个损失。造成学生视力减退的原因很多，但主要原因之一是不注意用眼卫生。如看书时间持续太长，看书、写字的姿势不正确，光线不足，印刷品、桌凳不合适等。因此，学校要在可能的条件下提高教室的照明度，给不同年级的学生配备不同型号的课桌椅，同时要教育学生注意用眼卫生，不要长时间看书，不要在光线不足的地方看书，看书写字时眼睛和书本要有30厘米的距离，要经常做眼保健操等。

2. 个人卫生保健学生个人饮食起居卫生也是学校卫生保健工作的一项重要内容。大多数小学生都住在家里，做好个人卫生的关键在家庭。学校除同家长配合好外，也应向学生提出合理的卫生要求和必要的指导。如要按时饮食，饭前饭后要洗手，不在马路上吃东西，不边吃边玩，不贪食，不喝生水，不吃腐烂水果，生吃瓜果要洗净或消毒等，尤其要注意克服学生吃零食等坏习惯。要教育学生保持身体的清洁。每天睡觉之前、起床以后要洗脸刷牙，要经常剪指甲，有条件的要经常洗澡。身体的清洁卫生可清除细菌的寄生条件，预防疾病。

3. 环境卫生学校是学生主要的活动场所，要不断美化绿化校园，搞好学校建筑设备的清洁卫生，做到教室、阅览室、宿舍、厕所、饭厅、运动场以及劳动场所和其他设备都清洁卫生。学校要建立健全的环境卫生制度，一般应每天一次小扫除，每周一次大清理。

4. 合理的作息制度合理的作息制度是保证学生有规律地进行学习、劳动和休息，使他们健康成长的必要条件

。学校生活作息制度的制订，要根据教学计划，兼顾学生的学习、娱乐、睡眠、休息等方面，还要适合学生的年龄特征。学校生活作息制度主要反映在课程表和作息时间表上，它包括各科学习时间的安排，课外活动（体育锻炼、社会活动、课外小组活动等）的时间规定，饮食、睡眠和休息时间的安排等。必须保证学生有足够的睡眠时间。睡眠是消除疲劳、保护健康的基本生理要求。小学生要有十小时左右的睡眠时间，要教育学生养成良好的睡眠习惯。如早睡早起，睡前洗脸洗脚，睡前不吃东西，不躺在床上看书说话等。特别要注意保证学生早餐的供应量。一般来说，学生如果早餐摄入量不足，就会影响上午第三第四节课的学习。据卫生部门调查，现在学生体育、劳动和学习活动所消耗的热量，超过了摄取的热量，这是值得注意的。研究表明，吃热量充分的早餐，对于集中学生的注意力，提高学生的精神状态是有积极意义的。有条件的学校可以在第二节课以后增加一次早点。

（二）怎样做好小学生的卫生保健工作学校的校长、教导主任和每个教师都有责任做好学校卫生保健工作。但为了有专人具体负责，规模大的学校应设专职的校医或保健教师；规模小的学校可聘请附近卫生院的医生担任校医，或指定一位教师负责全校的卫生保健工作，协助校长督促检查学校的环境设备是否符合卫生条件，组织全校师生开展爱国卫生活动。要做好小学生的卫生保健工作，应注意以下几点。1. 进行卫生保健的宣传教育经常给学生讲解一些生理卫生和公共卫生的基本知识，提出预防疾病的措施和要求，教育学生掌握一些常见小病的医药知识和治疗方法。开展卫生保健的宣传教育要和爱国卫生运动结合。可以根据不同季节疾病流行的

情况进行不同内容的宣传，如夏季进行饮食卫生的宣传，冬季进行预防感冒的宣传。宣传的方式应该多种多样，可以利用广播、幻灯、电影、图片、黑板报等，也可以举办卫生展览或专题讲座。有些学校用显微镜组织学生观察腐烂食物中、指甲中的细菌，取得了良好的宣传效果。

2. 建立各种卫生保健制度培养学生良好的卫生习惯，除了建立合理的作息制度、清洁卫生制度以外，还要定期对学生进行体格检查，建立学生的健康卡片，发现疾病及时治疗。对学生的个人卫生要做到天天检查，可以开展评比和竞赛活动，颁发卫生流动红旗，以提高学生对卫生保健工作的积极性和主动性。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)