# 幼儿园大班春季保健知识（合集）

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-01-11

*第一篇：幼儿园大班春季保健知识《大班春季保健知识》是一篇幼儿园保健知识，家长朋友们，孩子的健康是我们共同的希望，让我们共同努力，和他们一起健康快乐地渡过这个美丽的季节吧，快来看看吧。万物复苏、生机勃勃的春天来了，这个季节乍暖还寒,气温变化...*

**第一篇：幼儿园大班春季保健知识**

《大班春季保健知识》是一篇幼儿园保健知识，家长朋友们，孩子的健康是我们共同的希望，让我们共同努力，和他们一起健康快乐地渡过这个美丽的季节吧，快来看看吧。

万物复苏、生机勃勃的春天来了，这个季节乍暖还寒,气温变化多端，幼儿抵抗力低,容易使病毒和细菌大量繁殖,导致幼儿呼吸道反复感染，如何有效预防呢?

一、家园配合，培养良好习惯。

幼儿园和家庭一起培养幼儿良好的卫生习惯：如勤洗手,不乱摸鼻子和眼睛,教会幼儿正确的擦拭鼻涕的方法,建议家长早晚可以用冷水为幼儿洗脸洗鼻,以增强幼儿鼻黏膜对冷空气的适应能力。冷水洗脸最好是在夏天或春天天气渐暖时开始进行。室内要经常开窗通风,保持房间的空气流通，必要时可采取一些家庭消毒措施，幼儿床单被褥勤洗勤晒，此外,家长在打扫卫生时,尽量避免尘土飞扬。

二、经常锻炼，增强幼儿体质。

孩子在幼儿园每天都有足够的户外活动时间,让幼儿得到足够的日光照射,充分呼吸新鲜空气,还为幼儿安排多样化的体育锻炼,以提高幼儿自身的抵抗力。建议幼儿家长充分利用双休日和平时饭后散步时间,进行幼儿乐于接受的亲子游戏活动,循序渐进地加大幼儿的运动量。同时还要保证幼儿有足够的睡眠时间，注意早睡早起，因为人体睡眠时生长激素分泌旺盛，这对孩子的生长具有积极的意义。

三、合理营养，科学安排膳食。

幼儿正处在长身体的关键阶段，家长一方面可以为幼儿准备多样化,色香味全的营养食谱,力求营养全面、均衡，保证幼儿获得足够的蛋白质和维生素,满足幼儿的生长需要，另一方面,家园同步,家长在家要鼓励幼儿多吃新鲜水果和青菜、粗粮等,增强幼儿的抵抗力，粗纤维还可以疏通大肠，完成消化的最后一道工序。春季气候干燥，幼儿还应多喝水,活动量加大使幼儿体内缺少水份，多饮水有利于体内有毒物质的排出，有利于体内新陈代谢，减少患病的机率。

四、悉心保育，防患未然。

春季气候变化无常,家长应及时为幼儿增减衣服,避免幼儿受凉。在幼儿户外活动时间较长时,穿得较多极易出汗,一旦活动结束,就容易着凉,体质较弱的孩子常常会感冒，所以,家长在带领孩子进行户外活动前,要给穿得多的孩子脱减1件衣服并帮他们把衣裤塞好,以免肚子受凉,同时,随身带着隔汗毛巾,随时观察幼儿的出汗情况并及时为幼儿擦汗,待活动完毕后及时为幼儿穿上衣服。另外还有一点也非常重要,就是要在幼儿开始活动前提醒他们喝水,这样,既可避免因出汗而导致的失水状态,又能防止因口渴而诱发的咽喉炎等。

除以上几点做法外,春季感冒流行时家长尽量少带幼儿去公共场所，若家庭成员有感冒症状,则应及早做好幼儿的防护工作,以避免和减少幼儿呼吸道感染的机会。

家长朋友们，孩子的健康是我们共同的希望，让我们共同努力，和他们一起健康快乐地渡过这个美丽的季节吧!

**第二篇：幼儿园大班春季保健知识**

《大班春季保健知识》是一篇幼儿园保健知识，家长朋友们，孩子的健康是我们共同的希望，让我们共同努力，和他们一起健康快乐地渡过这个美丽的季节吧，快来看看吧。

万物复苏、生机勃勃的春天来了，这个季节乍暖还寒,气温变化多端，幼儿抵抗力低,容易使病毒和细菌大量繁殖,导致幼儿呼吸道反复感染，如何有效预防呢?

一、家园配合，培养良好习惯。

幼儿园和家庭一起培养幼儿良好的卫生习惯：如勤洗手,不乱摸鼻子和眼睛,教会幼儿正确的擦拭鼻涕的方法,建议家长早晚可以用冷水为幼儿洗脸洗鼻,以增强幼儿鼻黏膜对冷空气的适应能力。冷水洗脸最好是在夏天或春天天气渐暖时开始进行。室内要经常开窗通风,保持房间的空气流通，必要时可采取一些家庭消毒措施，幼儿床单被褥勤洗勤晒，此外,家长在打扫卫生时,尽量避免尘土飞扬。

二、经常锻炼，增强幼儿体质。

孩子在幼儿园每天都有足够的户外活动时间,让幼儿得到足够的日光照射,充分呼吸新鲜空气,还为幼儿安排多样化的体育锻炼,以提高幼儿自身的抵抗力。建议幼儿家长充分利用双休日和平时饭后散步时间,进行幼儿乐于接受的亲子游戏活动,循序渐进地加大幼儿的运动量。同时还要保证幼儿有足够的睡眠时间，注意早睡早起，因为人体睡眠时生长激素分泌旺盛，这对孩子的生长具有积极的意义。

三、合理营养，科学安排膳食。

幼儿正处在长身体的关键阶段，家长一方面可以为幼儿准备多样化,色香味全的营养食谱,力求营养全面、均衡，保证幼儿获得足够的蛋白质和维生素,满足幼儿的生长需要，另一方面,家园同步,家长在家要鼓励幼儿多吃新鲜水果和青菜、粗粮等,增强幼儿的抵抗力，粗纤维还可以疏通大肠，完成消化的最后一道工序。春季气候干燥，幼儿还应多喝水,活动量加大使幼儿体内缺少水份，多饮水有利于体内有毒物质的排出，有利于体内新陈代谢，减少患病的机率。

四、悉心保育，防患未然。

春季气候变化无常,家长应及时为幼儿增减衣服,避免幼儿受凉。在幼儿户外活动时间较长时,穿得较多极易出汗,一旦活动结束,就容易着凉,体质较弱的孩子常常会感冒，所以,家长在带领孩子进行户外活动前,要给穿得多的孩子脱减1件衣服并帮他们把衣裤塞好,以免肚子受凉,同时,随身带着隔汗毛巾,随时观察幼儿的出汗情况并及时为幼儿擦汗,待活动完毕后及时为幼儿穿上衣服。另外还有一点也非常重要,就是要在幼儿开始活动前提醒他们喝水,这样,既可避免因出汗而导致的失水状态,又能防止因口渴而诱发的咽喉炎等。

除以上几点做法外,春季感冒流行时家长尽量少带幼儿去公共场所，若家庭成员有感冒症状,则应及早做好幼儿的防护工作,以避免和减少幼儿呼吸道感染的机会。

家长朋友们，孩子的健康是我们共同的希望，让我们共同努力，和他们一起健康快乐地渡过这个美丽的季节吧!

**第三篇：幼儿园春季保健知识**

《春季保健知识》是一篇幼儿园春季保健知识，万物复苏、生机勃勃的春天来了。春季乍暖还寒,气温变化无常时，是疾病的多发季节，幼儿正处于生长发育时期，身体各器官发育尚不完善，幼儿抵抗力低, 肌肤薄,寒冷不能自调,且鼻腔短小，黏膜血管丰富,当局部粘膜血管收缩，血液循环发生障碍导致抵抗力降低时，容易使病毒和细菌大量繁殖，导致幼儿呼吸道反复感染，就容易引发各种疾病，快来看看吧。

一、家园配合，培养良好习惯。

培养幼儿良好的卫生习惯,如勤洗手,不乱摸鼻子和眼睛,不随地吐痰等,要教会幼儿正确的擦拭鼻涕的方法,建议家长早晚用冷水为幼儿洗脸洗鼻,以增强幼儿鼻黏膜对冷空气的适应能力。冷水洗脸最好是在夏天或春天天气渐暖时开始进行，一旦开始，便要坚持，即使冬天也不要间断。室内要经常开窗通风,保持房间的湿度。幼儿床单被褥勤洗勤晒，此外，在打扫卫生时，尽量避免尘土扬。

二、经常锻炼，增强幼儿体质。

在寒冷的冬季，幼儿的室外活动相应减少，春季来临，如果骤然增加室外活动量，由于温度的差异，势必增加幼儿的发病率。因此，冬季也要常带幼儿到户外活动，增强其身体的抵抗力和对外界环境的适应能力。春季气候适宜，阳光灿烂，通过适量的户外活动增加幼儿抗病能力，改善体温调节功能，以减少春季疾病的发生。春季阳光中的紫外线能刺激造血功能，加速血液循环，促进维生素的生成，从而有效地促进体内钙的吸收，提高骨骼对钙的摄取能力;孩子在幼儿园每天都有足够的户外活动时间,让幼儿得到足够的日光照射,充分呼吸新鲜空气,幼儿园为幼儿安排了多样化的体育锻炼项目，以提高幼儿自身的抵抗，循序渐进地加大幼儿的运动量。

三、合理营养，科学安排膳食。

一方面，应为幼儿准备多样化的，色香味全的营养食谱，力求营养均衡，保证幼儿获得足够的蛋白质和维生素，满足幼儿的生长需要，鼓励幼儿多吃新鲜水果和蔬菜等，以增强幼儿的抵抗力，春季气候干燥，幼儿还应多喝水，活动量加大使幼儿体内缺少水份，多饮水有利于体内有毒物质的排出，有利于体内新陈代谢，减少患病的机率。另外还有一点也非常重要，就是要在幼儿开始活动前提醒他们喝水，这样既可避免因出汗而导致的失水状态，又能防止因口渴而诱发的咽喉炎等。①维生素C：具有抗病毒和增强抵抗力的功能。如青菜、小白菜、雪里红、番茄等。②维生素A：具有保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞的功能，能抵抗各种病菌的侵蚀。如胡萝卜、苋菜及一些黄绿蔬菜等。③食用菌：内含丰富的铁和钙，能促进生长发育，提高肌体抵抗力。如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等。对于有佝偻病或手足抽搐症的幼儿，春天还应当酌情补充钙剂和维生素。

四、悉心保育，防患于未然。

春季气温变化大，而且多风，要注意幼儿衣物的增减，孩子身体的适应能力较差，最好不要轻易脱去冬衣，多焐焐更利于孩子的健康，虽然原则上要“春焐”，但也不宜穿的密不透风，限制孩子运动，不仅不利于汗液蒸发，风一吹更容易受凉。户外活动前，要给穿得多的孩子脱减1--2件衣服并帮他们把衣裤塞好，以免肚子受凉，待活动完毕后及时为他们穿上衣，孩子出汗后应拿快干毛巾垫在幼儿背部，帮助汗液的吸收。

五、充足的睡眠。

幼儿要有充足的睡眠，注意早睡早起，人体睡眠时分泌旺盛的生长激素，对孩子的生长具有积极的意义，为了克服春困，可以安排午休时间，以弥补睡眠不足。此外，春季各种病原微生物肆虐，要保证儿童的住所有充分的光照并注意经常开窗换气，采取一些消毒措施。

除以上几点做法外，春季感冒流行时家长尽量少带幼儿去公共场所，若老师或家庭成员有感冒症状，则应及早做好幼儿的防护工作，以避免和减少幼儿呼吸道感染的机会。要注意孩子保暖尤其是双脚的保暖，因为双脚是肢体的末端，血循环差，如果脚部着凉，会返射引起鼻、咽、气管等上呼吸道粘膜的改变，使抵抗病原体的能力下降，潜伏在体内的致病菌会大量生长繁殖，使患儿发病。

孩子的健康是我们共同的希望，让我们共同努力，和他们一起健康快乐地渡过这个美丽的季节吧。

**第四篇：大班春季育儿保健知识**

春季育儿保健知识

春天是孩子生长发育较快的一个季节，了解更多的春季育儿保健知识，以便使幼儿适应春季干燥的气候，同时，家长在安排孩子的饮食时，要注意以下几方面以确保孩健康成长。

1.多补充维生素c维生。素c在人体内的作用是提高脑神经的灵敏程度，使脑对刺激的反应灵活，还能提高免疫力和抗病能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用。补充维生素c的方式也有两种：其一是服用维生素c片，其二是尽量多吃些含维生素c的蔬菜和水果。

2.粗粮、杂粮有好处粗粮、杂粮首先是能给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌、锰、铜、钙、磷等。

3.多吃含自然糖分的食物。春季气候转暖，户外活动时间也大为加长，使孩子经常感到饥饿因此，春季可以用加餐的方式给孩子补充热量和营养物质。

4.保证钙质的充足供应春天是孩子长个的好季节，孩子长高主要是骨骼发育的结果骨的主要成分是钙。因此，春季应供应孩子充足的钙。补钙一般有两个办法：一个是药补，另一个是食补最好采用食补法，含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、胡萝卜、海带等再就是排骨汤或骨头汤，这些汤不仅含钙丰富，而且有助于身体对钙的吸收。

春季传染病预防小知识

随着春天的脚步向我们走来，各种传染病也悄悄的来到我们身边。春季是各种传染病的高发季节，而儿童为传染病的高发人群。

1.幼儿免疫系统发育还不成熟，为生理性免疫功能低下时期。

2.幼儿上呼吸道功能不健全，特别容易受到侵害。3.上呼吸道直接与外界相连，正常情况下，咽部有病毒、细菌等微生物寄生，当突然受凉、抵抗力低下时，局部组织极易受到细菌的侵害，引起炎症。

4.幼儿对周围环境冷热变化的适应力和对疾病的抵抗力都比较差。

作为家长，可以为孩子做些什么呢？

1.室内经常开窗通风，保持空气流畅，定期用各种空气消毒剂喷酒房间。注意室内环境的温度、湿度、空气新鲜度。

2.加强体育锻炼、增强体质，提高机体对病原菌的抵抗力。3.注意孩子的衣着，孩子穿衣要适当，随气温变化增减，衣着要以脊背无汗为适度。

4.注意给孩子平衡膳食，这样可以增强身体的抵抗力。在饮食上可以多给孩子补充些维生素，多给孩子喝水也可以达到预防的目的。

5.严格按照儿童计划免疫接种程序按时注射疫苗，提高对传染病的免疫力，以预防传染病。6.教育孩子讲究饮食卫生、个人卫生和文明的生活方式。养成餐前便后洗手的习惯。尽量少去公共场所和人群较为拥挤的地方。

**第五篇：大班春季育儿保健知识**

大班春季育儿保健知识

大四班

春天是孩子生长发育较快的一个季节，了解更多的春季育儿保健知识，以便使幼儿适应春季干燥的气候，同时，家长在安排孩子的饮食时，要注意以下几方面以确保孩健康成长。

一、多补充维生素c维生素c在人体内的作用是提高脑神经的灵敏程度，使脑对刺激的反应灵活，还能提高免疫力和抗病幼儿园春季育儿知识能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用春季多风，气候干燥，易引发出血症。维生素c对防止出血有很好的作用，必须及时供给补充维生素c的方式也有两种：其一是服用维生素c片，其二是尽量多吃些含维生素c的蔬菜和水果。

二、粗粮、杂粮有好处粗粮、杂粮首先是能给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌、锰、铜、钙、磷等。其次是纤维素和各种维生素，幼儿园托班育儿知识再次是具有特殊结构的有机化合物，如芳香物质、氨基酸等而且食物的多样化对促进食欲、引发孩子胃口和增强孩子的消化吸收能力也很有帮助常可食用的粗、杂粮有玉米、小米、糯米、绿豆、黄豆等。健康知识

三、多吃含自然糖分的食物春季气候转暖和昼长夜短，使孩子的代谢机能旺盛，户外活动时间也大为加长，暖量和营养物质的消耗就会相对加大，使孩子经常感到饥饿因此，春季可以用加餐的方式给孩子补充热量和营养物质适宜的加餐时间为上午10-11时，下午3-5时加餐食品可选花生米、红薯干、栗子、葡萄干、果脯、蜂蜜水等含有自然糖分的食品。

四、保证钙质的充足供应春天是孩子长个的好季节，孩子长高主要是骨骼发育的结果骨的主要成分是钙。因此，春季应供应孩子充足的钙孩子天天需要的钙量是700-800毫克适宜的供给量是每科学育儿知识日不少于1000毫克补钙一般有两个办法：一个是药补，另一个是食补最好采用食补法，含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等再就是排骨汤或骨头汤，这些汤不仅含钙丰富，而且有助于身体对钙的吸收不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，能阻碍钙在体内代谢。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！