# 幼儿园春季小班保健知识（合集）

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-02-04

*第一篇：幼儿园春季小班保健知识《春季小班保健知识》是一篇幼儿园春季小班保健知识，春季容易发生呼吸道传染病，如手足口病、水痘、流感、人感染高致病性禽流感等。这几种病主要通过空气飞沫经呼吸道传播，也可通过接触表面沾有病毒或细菌的物品而受到感染...*

**第一篇：幼儿园春季小班保健知识**

《春季小班保健知识》是一篇幼儿园春季小班保健知识，春季容易发生呼吸道传染病，如手足口病、水痘、流感、人感染高致病性禽流感等。这几种病主要通过空气飞沫经呼吸道传播，也可通过接触表面沾有病毒或细菌的物品而受到感染，快来看看吧。

手 足 口 病

传播途径：手足口病通过空气、接触传染，多发于3—7岁儿童。

临床表现：

1.潜伏期3—5天;

2.病初期时，主要表现为手掌、脚掌表面发生米粒大小水泡，圆形或椭圆形，泡壁薄，内为澄清液，周围有红晕，与皮疹同时或稍前在口腔出现疼痛性水泡，周围绕以红晕，迅速破溃，成灰白色糜烂或浅溃疡(严重时影响进食);

3.发病严重时伴有发烧。

4.一般病程一周左右，多数能自愈。

禽流感

传播途径：

1.经过呼吸道飞沫与空气传播。

2.经过消化道感染。

3.经过损伤的皮肤和眼结膜容易感染H5N1病毒而发病。

临床症状有：

1.急性起病，早期表现类似普通流感，主要为发热、流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、头痛、全身不适。有些患者可见眼结膜炎。

2.体温大多持续在39℃以上，热程1～7天，一般为2～3天。

3.部分患者可有恶心、腹痛、腹泻、稀水样便等消化道症状。

急性结膜炎

急性结膜炎也是常见传染病之一。

防护措施：

发现自己或周围有人出现上述症状或出现集体发热的情况时，请向幼儿园报告并到医院就诊，向医生说明情况。

得了呼吸道传染病要休息，不要带病坚持来园。

尽量远离病人，必须与病人接触时要带口罩。

不要与病人共用洗漱用具、喝水杯以及碗筷等。

注意经常开窗通风、勤洗手。

**第二篇：幼儿园春季小班保健知识**

《春季小班保健知识》是一篇幼儿园春季小班保健知识，春季容易发生呼吸道传染病，如手足口病、水痘、流感、人感染高致病性禽流感等。这几种病主要通过空气飞沫经呼吸道传播，也可通过接触表面沾有病毒或细菌的物品而受到感染，快来看看吧。

手 足 口 病

传播途径：手足口病通过空气、接触传染，多发于3—7岁儿童。

临床表现：

1.潜伏期3—5天;

2.病初期时，主要表现为手掌、脚掌表面发生米粒大小水泡，圆形或椭圆形，泡壁薄，内为澄清液，周围有红晕，与皮疹同时或稍前在口腔出现疼痛性水泡，周围绕以红晕，迅速破溃，成灰白色糜烂或浅溃疡(严重时影响进食);

3.发病严重时伴有发烧。

4.一般病程一周左右，多数能自愈。

禽流感

传播途径：

1.经过呼吸道飞沫与空气传播。

2.经过消化道感染。

3.经过损伤的皮肤和眼结膜容易感染H5N1病毒而发病。

临床症状有：

1.急性起病，早期表现类似普通流感，主要为发热、流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、头痛、全身不适。有些患者可见眼结膜炎。

2.体温大多持续在39℃以上，热程1～7天，一般为2～3天。

3.部分患者可有恶心、腹痛、腹泻、稀水样便等消化道症状。

急性结膜炎

急性结膜炎也是常见传染病之一。

防护措施：

发现自己或周围有人出现上述症状或出现集体发热的情况时，请向幼儿园报告并到医院就诊，向医生说明情况。

得了呼吸道传染病要休息，不要带病坚持来园。

尽量远离病人，必须与病人接触时要带口罩。

不要与病人共用洗漱用具、喝水杯以及碗筷等。

注意经常开窗通风、勤洗手。

**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：幼儿园小班保健知识2024**

幼儿园小班保健知识

入秋季节，早晚温差较大，加上气候干燥，幼儿容易感冒和喉咙不适，因此幼儿的衣、食、住、行需要家长注意。

1.衣：由于温差较大，幼儿早晚应比白天多加一件衣服。对于好动、易出汗的幼儿，在其玩耍时可在其背后垫一块毛巾或玩后及时给他更换衣服。同时幼儿的鞋子应以轻便的运动鞋为主，少穿皮鞋.2.食：多让幼儿吃一些含维生素丰富的食物，尤其是含维生素A、C多的食物，它们对预防上呼吸道感染有帮助。在秋季，大蒜、萝卜、生姜、韭菜都是可以增加幼儿抵抗力的食物，可能幼儿不喜欢吃，但家长可以通过改变食用方法让幼儿食用，比如在做菜时增加蒜末的添加，平时给幼儿煮点萝卜水、生姜水等。对于常在秋季咳嗽的幼儿，家长可以多炖些冰糖生梨水给幼儿吃。秋季也是吃蟹的季节，蟹属寒性，幼儿的脾胃嫩，不可以多吃。另外，是药三分毒，不要把服药作为预防幼儿生病的途径。

3.住：虽然天气会逐渐变冷，但在家时还是要保证一定时间的开窗通风，保持室内空气的流通。幼儿的被子需要经常晒太阳，家长可在每个周末把幼儿的被子洗、晒一下。

4.行：秋天最适合户外运动，家长有时间应多带幼儿到户外活动，多晒太阳，促进体内钙的吸收。

**第五篇：幼儿园小班保健知识**

幼儿园小班保健知识

小（3）班 第一期

一、幼儿良好的卫生与养成幼儿良好的卫生习惯包括:良好的卫生习惯和良好的生活习惯。

卫生习惯包括:个人卫生。洗手洗脸的习惯,洗头、洗脚和洗澡的习惯,早晚刷牙和饭后漱口的习惯,剪指甲和保持衣服整洁的习惯等。除个人卫生外,还要养成不随地吐痰、大小便,不乱扔纸屑瓜果皮等。

生活习惯包括:饮食习惯。饮食要定时定量、不挑食、不偏食等。遵守时间习惯。要有生活规律,在规定的时间里就餐、睡觉、休息、学习和游戏活动等,养成有规律的生活习惯。生活自理习惯。根据孩子年龄的特点,让孩子做一些自身的、家庭的力所能及的活,诸如:自己吃饭、擦脸洗脸、穿脱鞋袜、系鞋带、穿脱衣服、洗碗、扫地等。睡眠习惯。要培养幼儿养成独自上床、按时睡觉起床、保持正确的睡眠姿势、不骚扰他人等。

二、培养幼儿良好卫生习惯的方法

幼儿良好卫生习惯不是一天两天就可以形成的,它是一个不断养成、不断巩固提高的过程,所以一定要有耐心、持之以恒。干任何事情都贵在坚持,不要今天这样,明天那样,应让幼儿“有章可循,违章必究”。在幼儿园中要建立合理的作息制度和必要的规则,可以帮助幼儿形成良好的卫生习惯。如:幼儿每天回幼儿园必须用毛巾擦手、喝水;饭前便后一定要洗手等,这些规则的制定幼儿必须遵守,最后习以为常,形成自觉的行动,严格地要求和幼儿的反复练习促进了良好卫生习惯的形成。

幼儿的模仿力极强,他们模仿的主要对象是教师,教师在幼儿的眼中是最伟大、最有权威的偶像,言行举止具有很大的感染力。为此,作为老师我们首先检点自己的行为,真正成为孩子的表率。幼儿在教师良好行为的潜移默化的影响下自然也形成了好的习惯。另外,故事、诗歌、歌曲、影视作品中的艺术形象也有很强的榜样力和感染力,幼儿也很喜欢模仿。因此,教师注重引导幼儿接触好的艺术作品,通过这些最直接、最具体、最形象的影响来培养幼儿良好的卫生习惯。

幼儿夏日的保健

小（3）班 第二期

盛夏酷暑，对于各器官尚未发育成熟的幼儿来说是一场严峻的考验，那么幼儿怎样才能安全度过盛夏呢？

一、预防中暑

夏天气温高，人体排汗较多，不能及时补入水分、盐分，或在烈日下照射太长时间都会中暑，幼儿也不例外。因此年轻的父母要注意不要让幼儿在烈日下玩耍，小儿外出要戴遮阳帽，多给小儿吃些富含维生素的蔬菜、水果，多喝点糖水、盐水、绿豆汤、酸梅汤、西瓜汁等。

二、防治腹泻

腹泻是夏季幼儿的多发病，严重时，影响幼儿的营养吸收和健康，防止幼儿发生腹泻，要做到科学喂养，定时定量有规律，注意食具、食品和个人卫生。

三、预防皮肤病

幼儿夏天常发生的皮肤病有痱子、疖子、脓疮，蚊虫叮咬皮肤引起感染等。防止这些皮肤病的发生，要注意幼儿的个人卫生和防蚊防虫工作，要勤洗澡、勤换衣，衣服要注意保持清洁干燥，要勤剪指甲，以防抓破皮肤促发感染化脓。

四、防止肠道传染病

炎热的夏天是细菌性痢疾、伤寒及肝炎等各种肠道传染病的流行季节，这些传染病都是经过饮食或者食物传染的，所以特别要注意幼儿的饮食卫生和个人卫生，不吃腐烂变质的饭菜和腐烂瓜果，不贪吃冷饮冷食，不生吃水产品，饭前便后要洗手，把好病从口入关。

幼儿发烧的处理

小（3）班 第三期

幼儿感冒或患病，常发烧，胃口不好，家长不必太着急，必需合理进行他食调理，就可维持正常生长需要，促使肠胃蠕动，增强食欲，促进身体康复。幼儿发烧应进行嗽下饮食调理： 1．补充水分

水胜过药，发热身体出汗多，勤喂温水进行补充很有必要。半岁以内婴儿，继续采苊母乳喂养。母乳易消化，能保证营养需求，可补充水分。人工喂养，可喂稀释全脂奶，即2份奶钝加1份水（2：l），此时婴儿虽然奶量减少些，但补充了水分，更利于幼儿消化吸收。

幼儿发热宜以饮白开水，可适当喂些白开水，以补充人体的维生素C，增强抗病。饮水量的保持口唇滋润力度，不必过多。2.流质饮食

发热幼儿，饮食调理以流食为主，如奶类、藕粉、奶类（少油）等。也可喝些绿豆汤、冰西瓜、以助降温，利尿抗病。

但对伴有腹泻的幼儿（6个月以内），抵抗力差，胃的蠕动弱，冒粘膜耐受性差，则冷饮不利于身体康复，应禁食之。当孩子体温下降，食欲好转时，可喂半流质，如肉末粥、面条、稀饭、蛋花粥、配些易消化的某（清花鱼）。3．服糖盐水 幼儿发热伴腹泻，可多次服用。服糖盐水。配置比例500毫升水加一小匙糖和半酒瓶盖盐混合。4小时内可眼500毫升。同时可补充电解质食物如柑桔、香蕉等水果（钾、钠较多）奶类与豆浆（含钙）、米汤、面食（含锌）。症状较重者，暂禁食，同时打“吊针”以补充水份和电解质。腹泻、呕吐缓解后可进流质食物，如米汤、过滤菜汁、藕粉等，但应禁食牛奶和豆浆（易产气）。

小儿气管有遂物怎么办

小（3）班 第四期

小儿气管异物是由苴小儿的咳嗽反射及喉头保护性反射尚不成熟，功能不良所引起的。当小儿在进食时哭闹、嬉笑、跑跳或口内含着小物品忽然深吸气时，就非常容易将异物吸入气管中。随着呼吸的作用，异物就会进入气管、支气管或其深部，可以引起小儿咳呛、青紫、呼吸困难。进入气管的异物有的没有及时发现，常常继盯感染，出现发热、咳嗽等蔻状，与慢性支气管炎、肺炎或肺肿脓的表现相似。较大的异物被吸入后可以因阻塞在声门或气管腔，使其受到强烈刺激而发生气管痉挛或声门紧闭，小儿可立即出现青紫、窒息而死亡。

小儿气管异物直接危及小儿的生命安全，因此家长应充分认识其危害性，注意预防小儿气管异物的发生。

一旦小儿发生气管异物，家长不能存有任何侥兴心思，应该立即争分夺秒，急送小儿到医院治疗。这是因为小儿气管异物自然咳出的机会很少，只有在医院手术室赌条件下，用喉镜或气管镜才能取出异物。所以家长必须认识到及时治疗的重要性，万万不可贻误时间，否则后果不堪设想。

为了预防小儿气管异物的发生，要避免小儿在吃东西时哭闹、嬉笑、跑跳，吃饭要细嚼慢咽。同时不要给幼小的小儿吃炒豆子、花生、瓜子等不易咬嚼的食物，更不要给小儿强迫喂药，这些都容易造成小儿气管异物的发生。在小儿的活动范围内应避免存放小物品，如小钮扣、图钉等，防止出现意外。

这里特别提醒家长，有时小儿吃东西出现呛咳蕻后，仍长期反复咳嗽，按气管炎治疗仍不见好转时，就应考虑是否有支气管异物的可能，应到医院进行透视，做进一步的检查才能确定。

如何预防小儿肺炎

小（3）班 第五期

如何预防小儿肺炎是好多家长比较关心的问题。肺炎是小儿最常见的一种呼吸道疾病，3岁以内的婴幼儿在冬、春季节患肺炎较多，由细菌和病毒引起的肺炎最为多见。婴幼儿肺炎不论是由什么病原体引起的，统称为支气管肺炎，又称小叶性肺炎。肺炎(pneumonia)是由不同病原体或其他因素(吸入或过敏反应等)．所致的肺部炎症，其临床以发热、咳嗽、气促、呼吸困难和肺部细湿罗音为主要表现。肺炎是婴幼儿时期重要的常见病，回顾性调查表明，小儿肺炎为中国小儿第一位死亡原因。所以家长掌握一些预防小儿肺炎的知识是必要的。

如何预防：

1、预防感冒

好多小儿的肺炎是由于感冒引起的，所以预防小儿肺炎就要预防感冒，不要让孩子到各种公众场所，特别是不要轻易去医院，因为那里是病人集中的地方，细菌及病毒在空气中的浓度最大，最容易使孩子发生感染。家人感冒要采取隔离措施，要进行室内的空气消毒。孩子要进行耐寒锻炼，最好的耐寒锻炼就是所谓的三浴锻炼，即空气浴、日光浴和水浴。也就是说利用大自然的各种因素对孩子进行锻炼，以达到增强体质，抵抗感冒侵袭的目的。

2、增强身体素质

加强护理和体格锻炼是预防小儿肺炎的关键。婴儿时期应注意营养，按时添加辅食，多晒太阳，防止小儿营养性贫血和佝偻病的发生。要从小锻炼体格，经常到户外活动，使身体的耐寒和对环境温度变化的适应能力增强。体质虚弱或患有贫血和佝偻病，就容易发生肺炎，而且这些孩子的治疗效果远不如体质好的儿童。

3、防止交叉感染

少带孩子到公共场所去，防止交叉感染十分重要。尤其不能让孩子接触有呼吸道感染、百日咳、麻疹和流感等病人。少去大医院也是预防肺炎，尤其是预防金黄色葡萄球菌肺炎和腺病毒肺炎的一个重要措施。因为大医院重病人多，空气中含金葡菌、腺病毒等病原体较多，对原本无病或只有轻病的孩子构成威胁。因此，进行健康咨询、体格检查以及治疗感冒等普通疾病，最好就近就医

食物中毒应如何处理

小（3）班 第六期

在日常生活中，经常发生宝宝饮食不适，食物中毒的现象。一旦宝宝发生食物中毒，家长往往慌乱不已，不知道该采取什么措施。下面专家就教您几招应对宝宝食物中毒的技巧，让您在宝宝送医之前给予宝宝及时、恰当的救治。

首先，一定要清楚食物中毒的症状，如果宝宝发生不适，家长要能清楚地判断出宝宝是不是食物中毒。食物中毒的突出特征是肚子不舒服，一般首先感到腹胀，严重者会发生腹痛和腹泻。同时，宝宝还会感到恶心，有呕吐症状。如果宝宝出现上述症状，就是食物中毒无疑了。

如果宝宝食物中毒，家长只需要记住这一要点：要在第一时间让宝宝把吃的有毒食物吐出来或者排泄出去，尽量减少毒物在体内的残留量，减少毒物在体内引起的危害和并发症。

具体分为以下几个急救步骤： 首先立即停用可疑食物。

一旦发现宝宝食物中毒，一定要停止让宝宝继续食用吃过的东西，切断中毒源。其次展开恰当的家庭急救。

宝宝吃过的食物要保留，便于送往医院检查中毒源，同时采取以下几种措施：

1、如果宝宝的食物中毒时间是在2-4小时内，那么要及时进行催吐。比如可以用手或者筷子刺激宝宝的喉咙，让胃里有毒的食物尽快吐出来，防止身体对毒素的吸收。

2、如果宝宝进食的时间超过了4小时，毒素就已经进入了血液，这时要给宝宝喝大量的淡盐水，来稀释毒素，同时用以上方法催吐。

3、宝宝吃过的食物，怀疑变质或者有毒时，要保存起来，交给医生急救时分析处理。

4、上述方法只是一个短时间的抢救，家长在发现宝宝食物中毒后一定要第一时间打电话通知医生，送往医院检查救治。

白开水才是儿童最好的饮料

小（3）班 第七期

盛夏季节，各种饮料充斥市场，其中儿童是饮料消费的“主力军”。但有关专家的研究表明，与各种饮料相比，温开水能提高脏器中乳酸脱氢酶的活性，有利于较快降低累积于肌肉中的“疲劳素”——乳酸，从而达到而消除疲劳，焕发精神的目的。

另外，水还有一般的饮料中含有的物质所不具备的生理功能：

１、人体组织和细胞的养分及代谢物在体内运转，都需要水作载体。

２、水可以调节体温，使人体温度不会波动太大。

３、水是人体组织之间磨擦的润滑剂。

４、水有极强的溶解性，多种无机和有机物都易溶于水中，体内代谢废物在水的作用下易清除到体外。

所以，专家强调，对于儿童来说，白开水才是最好的饮料。

小儿腹泻的饮食调理

小（3）班 第八期

腹泻是小儿的常见病、多发病。轻者，大便次数增多，每日数次至十余次，呈黄色或绿色，衡粗状或蛋花汤样，有酸臭，排便前有啼哭不安现象；重者，伴有发热，精神不振，大便稀水样，最多，伴脱水及全身中毒症状。一旦发生小儿腹泻，除了吃药打针之外，适当的饮食调理，从某种意义上讲，更具治疗作用。饮食调理要根据中医分型调剂食品，才能更好地配合药物治疗。

中医认为，小儿腹泻可分为湿热泻、伤食泻、虚寒泻3种，湿热泻一般指肠道内感染类病症，表现为暴注下迫，倾泻而出，其气臭秽，并见发热、口渴等。此时，饮食应忌乳食（包括牛奶及奶制品）、生冷瓜果、瓜子、果仁、巧克力及油腻之品，特别要禁食不易消化和不洁食物，蔬菜类也最好榨汁饮用，可食些稀粥，等疾病好转再逐渐增食。

伤食泻，一般指饮食不节，暴饮暴食，过多食入不易消化之品引发表现为肚腹胀痛，痛则欲泻后痛减，大便如蛋花，或豆渣，气味酸腐，舌苔厚腻。此时，要禁食不易消化食物，如油煎食品、油腻刺激性食物，可以食半流质的粥汤或葡萄糖水等到，也可加喂些促消化的食物，如淮山、山楂水等，等病好后再慢慢恢复正常饮食。

虚寒泻，多因脾胃虚弱消化不良，再感受风寒所致，表现为大便溏薄，完谷不化，食后即泻，便色白而不臭或有腥味，并伴食欲不佳，面色不华，精神倦怠，手脚欠温等。调治之法为禁食生冷及难消化之物，粗硬食物也尽量小吃。各种寒性食物如冬瓜、西瓜、海味、鳖、龟等少吃为佳，即使平时腹泻未发作，上述食物也最好不吃，以养胃气。

孩子腹泻病愈，阳气未复，马上给予在量营养品，只会加重孩子脾气负担，影响期康复，因此应该尽量避免。

儿童铅中毒，父母别不当回事

小（3）班 第九期

在今年国庆黄金周7天里，济南市儿童医院接诊了248名前来进行铅检测的儿童，结果铅中毒者120例，中毒率高达48.4%。专家提醒说，重视儿童铅中毒的预防工作刻不容缓。

节日期间，临沂市一名母亲带着8个月的儿子到该院就诊。经了解，孩子出生后不好好吃饭，睡觉也不安稳，还经常哭闹。该院为患儿进行铅检测后发现，患儿体内铅水平高达300多微克/升，为重度铅中毒。医生说，这与装修污染、饮食不当等有着密切关系。经服药治疗后，目前孩子症状基本消失。

据统计，在今年前10个月中，该院共为2177名儿童进行铅检测，其中铅中毒者745人；该院在十一黄金周期间为248名、0岁—14岁的患者进行的铅检测中，铅中毒者120名，中毒率达48.4%。其中，年龄最小的为几个月，最大的为14岁，大部分铅中毒者集中在6岁—12岁这个年龄段。

据悉，铅是一种具有神经毒性的重金属元素，其理想的血液浓度应为“零”，一旦不为“零”就会对人体产生损害。目前儿童铅水平正常值在100微克/升，如果超过这个数值就会铅中毒。由于儿童吸收多、排泄少、储存铅的流动性大等特点，相对来说更容易患铅中毒，一旦发生铅中毒，将对儿童的心理、智力、行为发育造成不可逆转的损伤，对儿童体格发育影响重大。

从目前的研究结果来看，铅进入儿童体内的主要途径是儿童玩具及文教具、家庭装修、大气污染、汽车尾气等。此外，松花蛋、爆米花等食品则属于高铅食品，如果食用过量更易导致儿童铅中毒。

据专家介绍，避免或减少儿童铅中毒要做到：减少在马路上的停留时间；定期做室内清扫，清扫时用湿布擦拭，以减少铅尘的飞扬；室内要经常通风，尽量使用环保涂料。此外，少吃高铅食品，多喝牛奶，多吃新鲜蔬菜、豆制品、海产品等食品

冬季幼儿保健小常识

小（3）班 第十期

一、保护皮肤

冬季寒冷干燥，幼儿皮肤中的水分散失较多，皮脂腺分泌较少，皮肤容易出现干裂发痒，要让幼儿多吃蔬菜、水果，多喝开水，并常用热水洗手、脚、脸，再适当搽点护肤霜。

二、坚持户外活动

有些父母惟恐孩子冻着，天气一凉，就不让小儿出屋，小儿呼吸道长期不接受外界空气的刺激，得不到耐寒锻炼，接触了感冒病人后，因对病原菌抵抗力差，很易患病。所以，应该坚持让小儿做户外活动，天气冷太阳光充足、风较小的时候，让小儿在大自然中活动半小时到一小时，可提高小儿的体质。同时不坐凉地，冬季地面温度很低，幼儿坐在上面，体内的热量就会大量散失，容易感冒、腹泻。

三、合理饮食

冬季是感冒的高发季节，合理的饮食能增加机体的抗病能力。母乳不仅是孩子体格和智力发育的最佳食品，含有对呼吸道黏膜有保护作用的几种免疫球蛋白，可减少呼吸道疾病的发生。除了母乳喂养外，应根据小儿生长发育的需要，及时添加辅食，补充富含维生素的食物，如新鲜的水果、蔬菜、蛋鱼及肉类，均衡营养，防止偏食及挑食，以防维生素及微量元素缺乏使小儿机体抵抗力下降，适量补充水分，防止呼吸道干燥，以减少呼吸道疾病的发生。

四、注意节制饮食

“若要小儿安，三分饥与寒。”现在有些父母总担心孩子吃得少，吃不饱，总想让孩子多吃一点儿。孩子吃多了，几天下来就容易形成食积便秘。因为中医认为，“肺与大肠相表里”，即大肠有病会影响到肺的功能。研究表明，大肠的粪食燥结，能够引起巨噬细胞死亡率增高，肺组织抵抗力下降，进而引起反复的肺及呼吸道感染。

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！