# 幼儿园暑假保健知识（合集）

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-02-06

*第一篇：幼儿园暑假保健知识《暑假保健知识》是一篇幼儿园保健知识，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，快来看看吧。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...*

**第一篇：幼儿园暑假保健知识**

《暑假保健知识》是一篇幼儿园保健知识，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，快来看看吧。

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。

**第二篇：幼儿园暑假保健知识**

《暑假保健知识》是一篇幼儿园保健知识，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，快来看看吧。

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。

**第三篇：幼儿园保健知识**

春季保健常识

（一）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

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。

2024.2.25 春季卫生保健常识

（二）在当今社会，随着科学技术的发展和生活节奏的日益加快，现代人每天所承受的社会心理压力越来越大，因而十分需要具有良好的自我调节进行心理的自我保护以更适应社会。对处于关键期的幼儿来讲，培养良好的自我调节能力，进行心理的自我保护更是十分重要。所谓自我调节能力是指幼儿在认识、交往过程中，当受到外界刺激影响而产生不稳定的心理状态时，能够利用自己的内因去有效地调节自己的心理状态，以最大限度地适应当前环境的能力。因此有良好自我调节能力的幼儿更易形成活泼、开朗、自信、进取等良好个性心理品质，减轻不必要的心理负担，从而获得身心的和谐发展，适应社会。因为现代社会对一个健康的人的标准是包括心理、生理的健康外，还包括良好的适应社会能力。因此具有良好的自我调节能力是幼儿健康的重要方面。

为了适应这一特点，也为了适应春季干燥的气候，家长在安排孩子的饮食时，要注意以下几个方面补钙一般有两个办法：一是药补，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、箩卜、胡萝卜、海带、虾皮等。再就是排骨汤和骨头汤。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。

补春季多风，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。

粗粮、杂粮有好处粗粮、杂粮首先是给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌等，其次是纤维素和各种维生素，再次是具有特殊结构的有机化合物。常可食用的粗、杂粮有玉米、小米、绿豆、黄豆等。

2024.3.18

春季小常识

问题：春天到了，气温多变，宝宝在幼儿园里容易生病，有哪些方面要注意的呢？幼儿园春季健康知识有哪些？

回答：春季气温变化多端,幼儿的抵抗力比较低,就容易使病毒和细菌大量繁殖,从而导致幼儿呼吸道反复感染，那么如何有效预防呢？让我们来看看幼儿园春季小常识有哪些：

一、家园配合，培养良好习惯

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等。

二、经常锻炼，增强幼儿体质

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力.家长应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。

三、合理营养，科学安排幼儿膳食

为幼儿准备多样化的,色香味全的营养食谱,力求营养均衡。

四、悉心保育，防患于未然

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服。

2024.4.1

孩子多吃蔬菜的7个好处

对很多孩子来说，蔬菜的味道寡淡，口感似乎没有肉类那么鲜美，孩子常常拒绝食用。但是无论是养生专家还是营养学家都建议孩子要多吃蔬菜，以下，我们就来谈谈多吃蔬菜的7大好处。

是维生素的重要来源

食物中只有蔬菜和水果含有VC和VA原的胡萝卜素,还含有VB1、B2及尼克酸、VP等。VC能防治坏血病,VA可保持视力,防止干眼病及夜盲症。

是矿物质的重要来源

蔬菜中含有钙、铁、铜等矿物质,其中钙是孩子骨骼和牙齿发育的主要物质,还可防治佝偻病;铁和铜能促进血色素的合成,刺激红细胞发育,防止孩子食欲不振、贫血,促进生长发育;矿物质可使蔬菜成为碱性食物,与五谷和肉类等酸性食物中和,具有调整体液酸碱平衡的作用。

是纤维素的重要来源

蔬菜中含有丰富的纤维素,能刺激胃液分泌和肠道蠕动,增加食物与消化液的接触面积,有助于人体消化吸收食物,促进代谢废物排出,并防止便秘。

是挥发性芳香油的重要来源

有些蔬菜含有挥发性芳香油,味道特别,如姜、葱、蒜等含有辛辣香气。这种独特的香气有刺激食欲的作用,并可防治某些疾病。

多吃蔬菜也能帮身体补钙

牛奶中的磷含量相当高,以致钙磷比例不适当。钙磷比例不合适便会影响钙在体内的吸收。蔬菜中的钙虽然没有牛奶那么高,并易受到植酸或草酸的影响而减少在肠道的吸收率,但人体对有些蔬菜的钙吸收甚至高于牛奶,如芥菜、黄豆芽菜等。因此,一些不习惯喝牛奶的孩子,他们身体所需的钙也可以通过蔬菜补充一些。

多吃蔬菜有利于牙齿健康

孩子的咀嚼动作有利于牙齿健康,而能够促使牙齿进行咀嚼的食物首推蔬菜,尤其以胡萝卜、芹菜、卷心菜、菠菜、黄瓜为佳。

常吃蔬菜可使牙齿中的钼元素增加,增强牙齿硬度和牢固度。因此,厌食蔬菜和肉类的孩子,牙骨密度比正常吃蔬菜和肉类的孩子的要低。

常吃蔬菜还能防龋齿,蔬菜含有90%的水分和丰富的纤维素,咀嚼时可稀释糖分,改善口腔环境,抑制细菌生长。另外,纤维素还有洁齿作用。

可提高蛋白质的吸收率

蔬菜吃得过少的孩子不仅各种维生素和微量元素摄取得少,易患营养缺乏症,使免疫力和健康水平迅速降低,还会影响蛋白质的吸收量。如果在吃肉时加吃蔬菜,蛋白质吸收就会高达87%,比单纯吃肉类高出20%。

2024.4.15 给孩子补充营养的误区

如今生活水平提高了，物质如此的丰富，“什么营养吃什么”已成为人们生活的准则，作为未来希望的孩子更是不能亏待了，然而，孩子吃了营养的东西真能营养健康吗？慢慢地，家长们踏入了一个又一个孩子营养补充的误区。

误区1：牛奶+鸡蛋的早餐方式

实际上早餐如果没有谷类食品，如馒头、面条、稀饭等，很容易影响孩子的身高发育。另外，孩子喝完牛奶后，最好喝少量水清洁口腔。

误区2：多给孩子吃钙片

补钙专家认为，婴幼儿体内并不缺钙，而是缺乏促使钙被人体吸收的维生素D。与其花高价买钙片，倒不如进行食补，或是买少量鱼肝油滴剂直接滴入孩子口中。

误区3：孩子营养全靠“汤”

无论什么汤，汤中的营养都比不上肉类本身。汤虽味鲜，但只含少量蛋白质分解出的氨基酸、脂肪和很少的维生素、矿物质。

误区4：豆制品是蔬菜

实际上，豆制品可看作荤菜，如果孩子光吃肉末豆腐，就会缺乏蔬菜类所含的营养。

误区5：大便干燥只需吃香蕉

吃这些并不完全管用，最重要的是使孩子养成良好的排便习惯，排便时间要相对固定。

误区6：内脏等于肝脏

动物内脏对孩子的发育大有裨益，很多家长拼命给孩子吃肝脏，以为这样就行了。实际上，动物内脏还包括心、肺、腰，而肝脏内经常存有有害成分，不宜多吃。因此家长应该多给孩子吃些其他动物内脏。

误区7：蔬菜削皮吃有营养

其实蔬菜连皮煮汤很有营养，如带皮煮的萝卜汤、丝瓜汤。另外，菜叶比菜梗有营养，比如煮青菜汤就很有营养。

误区8：吃高蛋白就会营养好

孩子的肾脏尚娇嫩，如果天天摄入“高蛋白”，天长日久，难免不堪重负。“高蛋白”不等于营养好，营养好是指膳食合理，多样、平衡、适量。

误区9：多吃水果可以不吃青菜

从膳食的合理结构上看，水果和蔬菜不宜互代。水果果肉细腻，利于消化，可以补充水分、果糖和维生素C，但含无机盐少，含糖多，吃多了饱人；蔬菜粗纤维含量多，利于肠蠕动不易引起便秘，而且无机盐含量高，是含钙、铁等食物的来源。

误区10：幼儿不喜欢吃肉

其实孩子不喜欢吃的是那种难以咀嚼的肉类，像鸡肉、牛肉、羊肉，而偏爱吃那种易咀嚼的肉类，如牛蛙、虾仁、黄蟮。父母可在烹饪方法上加以改善，避免孩子挑食。

2024.4.29

春季美味食谱助孩子长高

春天是孩子长身体的最佳季节，家长们可别错过了这大好时机，周末、假期，多带孩子参加一些户外运动，增加阳光的吸收率，适当的阳光和运动对骨骼的发育有很好的作用，除此家长们还应该为孩子长高准备所需的营养，让孩子赢得这场长高比赛。以下小编就推荐2款助孩子长高的美食。

气锅鸡

做法：新鲜的小公鸡一只，葱、蒜、姜末、料酒、食盐、白糖各少许。以上材料放入气锅，注意：气锅中不用加水，直接放入材料搅拌好就可以了。然后放进高压锅或者铁锅之中，开火蒸。等鸡肉蒸至酥烂即可食用。

牡蛎豆腐饺

原料：新鲜牡蛎肉200克，嫩豆腐2小块，猪肉、鲜蘑、精盐、葱末、姜汁、水淀粉、蛋清、味精、香油、鸡汤适量。

做法：先将牡蛎肉、猪肉剁成碎末，加入蛋清、水淀粉、精盐、味精、葱末、姜汁、香油、鸡汤等搅拌成稠糊状，用手挤捏成小肉丸；再将豆腐切成1厘米厚度、大小相等的三角形小片，在每片上放一个小肉丸后，再在上面盖上同样大小的三角形豆腐小片；将两片豆腐以水淀粉轻压成饺状，上锅蒸15分钟；蘑菇切碎后加入鸡汤、精盐翻炒，然后放入豆腐饺盘中即成。

小贴士：牡蛎肉不仅富含蛋白和钙质，还含有丰富的锌元素，而锌元素非常有利于小儿生长发育。

2024.5.13

春季，孩子饮食的注意事项

春天，万物复苏，也是孩子快高长大的季节。正是因为这样的季节特点，家长在安排孩子的饮食时要比平时花更多的心思。那春天孩子在饮食上应该注意哪些呢? 含钙多的食物

冬天宝宝容易缺钙，而春天是身高增长最快的季节，生长发育所需要的钙量大大增加。因此，在这个季节，给孩子补钙尤为重要。一般来说，孩子每天需要的钙量约700～800毫克。在吃喝上，家长应给宝宝多选用含钙量较多的食物，如奶制品、豆制品、骨头汤、鱼、虾、芝麻、胡萝卜、还带、芥菜、黄花菜等。这些食物不仅含钙丰富，而且有助于身体对钙的吸收。另外，应少给宝宝吃含有较多磷酸盐的食物，如糖、巧克力、蛋糕等甜品，这些食物容易阻碍钙在体内的代谢。

适量的脂肪食物

脂肪，可以滋润整个身体，使人面色光润，又能在代谢过程中转化成热量，供给孩子活动中使用，还能经代谢扩大脑容量。因此，给孩子提供足量的脂肪是非常必要的。另外，春季脑发育也较快，脑团体中包括两种不达到最高限度脂肪酸，他们是组成前脑的主要成分，假如匮缺将会影响智力发育。因为体内不可以自行合成，务必从食品中摄取。所以应给宝宝多吃些富含不达到最高限度脂肪酸的食物，如核桃、茶油、油橄榄油、芝麻、兔肉、鲜贝等。鱼肉鲜美，包括浩博的“脑金子”，可烹调法或烹调法，但不要油炸，否则营养成分失去净尽。

优质氨基酸

宝宝春季然生成长发育加速，器官与团体对优质蛋白的需要也随之增加。多选用鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、牛肉、豆制品、小米、红豆等食物，对宝宝成长有很大的帮助。另外，鲜罗汉豆中包括前脑发育所不可少的蛋白质，也是春季饭桌上选食物。

有补养效用的食物

给宝宝多吃一点“药食同源”的食品，如红枣、龙眼肉、食用菌、香菇、黑食用木耳、枸杞子、薯蓣、米仁、核桃肉等，这些个食品包括丰富的营养成分，性味甘平，副效用很少，适合体弱多病的宝宝食用。

富含维他命及矿物质的食物

春季多风，气候干燥，宝宝易患嘴边炎，牙龈易出血，皮肤易干燥，所以要多吃富含维他命及矿事物的食物，尤其是富含维生素c的食物。如芹菜、菠菜、油菜、卷心菜、西红柿、胡羅蔔、白羅蔔、甘薯、马铃薯、花椰菜等。也合适吃一点野菜和糙粮，如荠菜、香椿、玉茭、燕麦片、倭瓜等。这些食物都含有丰富的维生素、矿物质、纤维素和氨基酸，对宝宝的生长发育十分有利。

2024.6.3

咳嗽高发期四款汤品推荐

春天的温度变化很不稳定，忽冷忽热，就像坐过山车。所以春季是孩子感冒咳嗽的高发期。对于咳嗽的孩子，饮食则应该清淡、清补。忌肥腻、煎炸、生冷食品。除此，小编再为家长们推出四款靓汤,但因为咳嗽可以分为寒热虚实四类,所以在选择汤水的时候,也要区分好,这样才能“对症喝汤”。寒咳食疗汤品

宝宝寒咳表现为鼻流清涕、咽痒、咳嗽频频、痰白稀薄。所以适宜食用可以祛风散寒、温肺化痰止咳的食物。

姜蛋汤

材料:鸡蛋1只,生姜2片。

做法:

1、生姜切细丝。

2、铁锅烧热后用少许食油将鸡蛋煎到金黄色,加入姜丝,再加适量白开水,煮5-6分钟,约煮成大半碗,用盐调味即可。

热咳食疗汤品

宝宝热咳的症状是痰黄稠、口苦咽干、喉咙肿痛、小便短黄。所以,应该给宝宝食用清热化痰的食物。

白萝卜淡菜瘦肉汤

材料:白萝卜1000克,川贝10克,淡菜30克,瘦肉150克。

做法:

1、白萝卜洗干净后切块,瘦肉飞水切块。

2、将步骤一的材料放到锅中,加入适量的清水,武火煮沸,转文火煲4个钟头,用少许盐调味,就可以饮用了。

小编提示:选用的白萝卜最好是选长形的耙齿萝卜。如果宝宝黄痰多,这款汤水建议连续服用3-5次。

燥咳食疗汤品

小宝宝如果是热咳,则表现为干咳无痰或者痰少粘稠难咯,鼻燥咽干。所以应该服用可以清肺燥润的食物。

银耳百合玉竹汤

材料:银耳30克,百合30克,玉竹30克。腱肉250克,蜜枣3枚。

做法:

1、将猪腱肉切块,飞水去除肉腥味,银耳用清水浸透,切去硬实蒂部,切小朵。

2、将这些材料放到锅中,加入适量清水,武火煮沸后,转文火煲1-2小时,用盐调味,即可食用。

肺脾气虚食疗汤品

如果宝宝肺脾气虚,会表现为痰多而清稀,呼吸气短,体弱多汗。咳嗽久了之后,出现脸色发白,所以宝宝这个时候应该多吃健脾益气、化痰止咳的食物。

无花果莲子百合猪腱汤

材料:无糖无花果30克,莲子肉25克,百合25克,猪腱肉200克。

做法:

1、猪腱肉飞水去肉腥味,上料一起放入锅中,加入适量的清水。

2、用武火煮沸转文火,煲1-2个钟头,用少许盐调味,即可食用。

2024.6.17

**第四篇：幼儿园保健知识**

晨间接待

1、擦净桌椅、窗台，扫净楼梯、走廊，开窗通风。2、7：00在活动室门口热情接待家长。询问幼儿在家情况，叠放好幼儿衣物；接待孩子和家长要热情。如在室活动，教师要在活动室门口迎接孩子，不做与晨间接待无关的事情。

3、教育幼儿有礼貌并使用礼貌用语。如问：“老师早上好，爸爸或妈妈再见”等。早操

1、按时出操。

2、教师精神饱满地带操，不穿裙子，不穿高跟鞋。

3、幼儿有良好的做操秩序，动作整齐、规范。进餐

一、开饭要求：

1、教师提前5分钟打饭。

2、餐前

1）

负责组织幼儿分组洗手。

2）

规范擦餐桌、擦洗的桌子要放置再污染（如幼儿趴在桌上乱摸等）。

3）

教师取拿饭菜要用流水肥皂洗手。

3、所有餐具不能放在地上。

二、进餐要求：

1、饭菜进班后，主班教室讲解主副食物的名称和营养。

2、培养幼儿良好的饮食习惯；进餐时间不过长或过短。

3、幼儿进餐时，教师不能坐着，应随时帮助幼儿添饭并观察、督促幼儿进餐情况及建立维护班级的进餐常规。给予进餐困难（慢、体弱、患病）的幼儿帮助。随时纠正幼儿不正确的进餐姿势。

4、进餐不批评或不处理问题，让幼儿愉快进餐，以免妨碍消化或食物卡在身体内引起危险。

5、每次饭菜不要盛的太满，馒头包子要分在托盘内，不要放在桌子上。

6、幼儿撒了饭及时擦干净，对食欲不振、精神不好或呕吐的幼儿要及时处理。

7、餐后教会幼儿用温开水漱口。

三、餐后要求：

1、餐后，当班教师组织幼儿进行安静活动（如散步等），活动确保15分钟左右。

2、保育员教师擦干净桌子；地面先扫后拖，幼儿进入厕所小便、盥洗、午睡，晚班教师协助主班教师做好配班工作。洗手

一、幼儿集中洗手时，盥洗室一定要有教师，职责如下：

1、防止幼儿意外事故发生。

2、帮助幼儿提裤、卷袖。

3、督促幼儿正确洗手、擦手。

4、在盥洗室的教师必须等最后一位幼儿洗完手后方可离开。

二、幼儿洗手时间：

1、饭前便后。

2、户外活动。

3、传染病期间，应加强洗手次数。

三、洗手步骤如下：

1、卷起袖子，难卷的幼儿教师帮助卷袖子。

2、流水肥皂洗手，从手指到手腕，双手必须搓后用流水冲洗干净。

3、洗完手后，双手在池内甩三下，防止水滴在地上。

4、擦手时，用毛巾将手心手背擦干。

5、教师帮助洗完手的困难幼儿拉下袖子。

四、保育教师随时清洗整理肥皂袋。教育活动

1、按时进行活动，活动内容按计划进行。

2、做好课前准备，备好课，准备好教具。

3、幼儿有良好的课堂常规。

4、课堂气氛活跃。户外活动

1、所有幼儿组织在视野之内，教师可以参与到活动中，不能坐着或与别班教师闲聊。

2、户外活动，有组织，由内容，保障安全。午睡

1、幼儿午睡时，须脱外衣裤，外衣裤不能放在枕头下。

2、值班教师必须加强对幼儿午睡的护理。巡视观察及时发现异常情况，教师不允许睡、靠、坐在幼儿床上，更不允许用孩子的寝具。

3、对于体弱多汗的幼儿要加强午睡护理。

4、午睡室睡前睡后开窗通风。

5、在规定时间内起床，不拖拉。学习整理床铺。（中、大班）饮水

1、幼儿新陈代谢旺盛，保育教师应提供幼儿随时饮水的条件。保温桶应始终有适宜温度的开水。

2、随时关注班级饮水桶内水量和水温，保证幼儿随时饮用水，每次消毒前，应将机动的杯子取出供幼儿随时饮用水。离园

1、饭后组织幼儿离园活动，活动有组织、有内容。

2、严格使用接送卡。

3、高度负责，把每一位幼儿安区交给家长，不准出现幼儿自己离园、离班被陌生人接走的现象，有陌生人接幼儿时，首先与家长取得联系，确实得到家长同意，并请陌生人在交接记录上签字后，方可把幼儿交给陌生人，慎重对待有特殊家庭背景的幼儿离园。

4、理园前，打扫好本班室内外环境卫生，关好门窗，检查水、电阀门开关。托幼机构十项卫生保健制度

托幼园所的卫生保健制度，是保证幼儿健康成长、防止和控制疾病发生或在园内传播的基本措施。托幼园所必须建立并严格执行各项卫生保健制度。

一、生活制度

（一）生活制度的意义 托幼园所的生活制度，指按科学的依据把幼儿每日在园内的主要活动，如入园、进餐、睡眠、游戏、户外活动、教育活动、离园等在时间和顺序上合理地固定下来，并形成一种制度。

托幼园所制定并实施合理的生活制度，可以使婴幼儿在园内的生活既丰富多彩又有规律性，劳逸结合，动静交替这不仅有利于婴幼儿的生长发育和健康，而且还有助于培养婴幼儿有规律的生活习惯，同时，也为保教人员顺利地做好保育和教育工作提供了重要的条件。

（二）制定生活制度的依据 托幼园所在制定生活制度时，必须综合地考虑与之有关的各种因素，制定出既切合本园实际情况又符合幼儿发展特点的合理的生活制度。一般来说，在制定生活制度时主要依据以下几个方面:

1、婴幼儿的年龄特点

婴幼儿期是生长发育十分迅速的时期，托幼园所的生活制度必须首先满足幼儿生长发育的需要，因此，在制定生活制度时，应合理地安排婴幼儿的进餐时间，保证婴幼儿有充足的睡眠以及户外活动的时间。另一方面，还应该考虑到不同年龄阶段幼儿的具体特点，使不同年龄阶段的幼儿在生活制度的安排上有所区别。例如:幼儿年龄越小，其进餐的次数就越多，睡眠的时间就越长，而每次游戏活动或教育活动的时间则越短随着幼儿年龄的增长，其进餐的次数以及睡眠时间可以逐渐减少，而每次游戏活动或教育活动的时间与次数则可以逐渐增长和增多。

2、婴幼儿生理活动的特点

根据神经生理学的理论，人在从事某种活动时，大脑皮层只有相应部分的神经细胞处于兴奋和工作状态，其它部分的神经细胞则处于抑制和休息状态，从而形成工作区和休息区。工作区和休息区可以随着活动性质和活动方式的改变而发生交互变化，这种镶嵌式的活动方式，可以使大脑皮层各区轮换休息，以保持机体正常的工作能力，防止过度疲劳。婴幼儿神经系统尚未发育成熟，如果某一种性质的活动持续时间过长，就会引起大脑皮层相应区域神经细胞的疲劳，因此，婴幼儿在从事某一种活动一定时间以后，应该及时变换活动的性质，这样，才能使婴幼儿大脑皮层的神经细胞得到充分的休息，避免疲劳，以保持较好的工作能力。

为此，托幼园所在制定生活制度时，应考虑到不同性质的活动轮换进行，做到劳逸结合、动静交替，例如:在教育活动之后，可以安排幼儿自由的游戏活动在室内较安静的活动之后，可以让幼儿到户外进行体育活动等，这样，便可以使幼儿大脑皮层各机能E的神经细胞以及身体的各器官系统既能得到充分的调动和锻炼，又能得到轮流的、充分的休息，从而促进幼儿身心健康的发展。

3、地区特点以及季节变化 我国地域辽阔，具有较大的南北气候差异以及东西时间差异，各园所应根据本地区的具体地理特征以及本园的实际情况，制定相应的生活制度。同时，在制定生活制度时，还应考虑到不同季节的特点，对生活制度中的部分环节进行适当的调整。例如，夏季昼长夜短，幼儿入园的时间可适当提前，寄宿制幼儿园早晨起床的时间也可以适当提前，而幼儿晚上睡觉的时间也可以适当推迟，为了保证幼儿每天有足够的睡眠时间，中午可适当地延长幼儿午睡的时间等。必要的话，托幼园所可以根据当地的具体情况和需要，制定出不同季节的生活制度。

4、家长的需要

幼儿的年龄特点决定了幼儿入园以及离园都必须由家长亲自接送，因此，托幼园所在制定生活制度时，还应该考虑幼儿家长的实际情况和需要，更好地为家长服务。例如，幼儿入园的时间，可以根据家长的需要适当地提前，而离园的时间也可以适当地推迟托幼园所为幼儿提供的膳食，可以由一餐两点增加到三餐一点或三餐两点等。

（三）生活制度的实施

幼儿生活制度建立以后，应该严格地加以实施，以保证幼儿在园内生活的规律性。但由于幼儿在园内的活动并不是一成不变的，有时会有一些特殊的活动介入，例如开幼儿运动会、组织幼儿外出进行远足活动、进行健康检查等。因此，幼儿一日生活的安排，既应该保证一定的稳定性和规律性，同时又应该具有相对的灵活性。

幼儿之间存在着较大的差异性，例如有的幼儿精力十分旺盛、睡眠的需要较少而有的幼儿由于体质较弱等原因，往往需要比其他人更多的睡眠时间再如有的幼儿吃饭的动作较慢，吃饭需要较长的时间等。对此，生活制度在具体实施的过程中，还应该兼顾到幼儿的个别差异，适当地加以区别对待，以适应不同幼儿的特点，满足幼儿的不同需要。

二、健康检查制度

托幼园所应建立和健全健康检查的制度。健康检查的对象应包括新入园的幼儿、在园的幼儿以及托幼园所中的全体工作人员。

（一）幼儿的健康检查

对幼儿进行定期的和不定期的健康检查，可以了解到每个幼儿的生长发育情况和健康状况，以便采取相应的措施，更好地促进幼儿健康的成长，同时，对疾病也可以做到早发现、早隔离和早治疗。

1、入园前的健康检查 即将进入托幼园所生活的幼儿，在入园前必须进行全面的健康检查，以鉴定该幼儿是否能过集体生活，预防将某些传染病带人到托幼园所中而且，入园前的健康检查还能为托幼园所更好地了解和掌握每名幼儿生长发育的特点以及健康状况提供重要的资料。

幼儿人园前健康检查的主要内容:(1)了解幼儿的疾病史、传染病史、过敏史、家族疾病史等。

(2)检查幼儿当前的生长发育与健康状况，如:身高、体重、胸围、头围、心肺功能、视力、听力、皮肤、牙齿的发育、脊柱的发育、血红蛋白、肝功能等。(3)了解幼儿预防接种完成的情况等。幼儿人园前的健康检查，通常是在当地的妇幼卫生保健院所进行，目前，许多城市都有统一规定的幼儿人园前健康检查的项目。幼儿大园前的健康检查，只在一个月内有效。

2、人园后的定期健康检查

幼儿人园后应定期迸行健康检查。一般来说，1岁以内的婴儿，每季度应体检一次1岁至3岁的婴儿，每半年体检一次，每季度量体重一次3岁以上的幼儿，每年体检一次，每半年测量身高、视力一次，每季度量体重一次。

托幼园所应为每名幼儿建立健康档案，以便全面了解和判断每名幼儿生长发育的情况。幼儿每次健康检查以后，医务保健人员都应对幼儿个人以及集体进行健康分析、评价以及疾病统计，并据此提出在促进幼儿健康成长方面的相应措施。

3、每日的健康观察 幼儿每日人园以后，医务保健人员和保教人员应该对其进行每日的健康检查和观察，发现疾病及早进行隔离和治疗，防止疾病的加重或在园内传播。幼儿每日的健康观察主要包括人园时的晨检和全日的观察。①入园晨检

晨检是托幼园所卫生保健工作的一个重要环节。通过这一环节，不仅可以及早发现疾病，而且，对于一些不安全的因素，也可以及时加以处埋。同时，也能了解到幼儿在家庭中的生活情况，有利于保教人员更好地做好当日的工作以及密切家园的联系。晨检工作应在幼儿每天清晨大园时进行，寄宿制幼儿园应在幼儿早晨起床以后进行。负责晨检工作的人员可以是医务保健人员，也可以是具有初步医学知识的保教人员。

幼儿晨检的主要内容概括起来是:」摸、二看、三问、四查。“一摸”是指摸摸幼儿的前额部位，粗知幼儿的体温是否正常，摸摸幼儿颈部淋巴结是否肿大“二看”是指认真查看幼儿的咽喉部位是否发红，观察幼儿的皮肤、脸色以及精神状况等有无异常“三问”是指询问一下家长，幼儿在家里饮食、睡眠、排便等生活情况“四查”是指检查幼儿有无携带不安全的物品到园内来，发现问题及时处理。晨检中如果发现幼儿有身体不适或疾病迹象，应劝说家长带幼儿去医院检查，或暂时将该幼儿隔离，请保健医生进一步检查，然后再确定是否入班。②全日观察 幼儿人园以后，保教人员在对幼儿进行日常保育和教育的过程中，应随时观察幼儿有无异常表现，重视疾病的早发现。全日观察的重点是:幼儿的精神状况、食欲状况、大小便状况、睡眠状况、体温等。平时活泼爱动的幼儿，突然变得不爱说话、不爱活动、没精打采了幼儿吃饭时没有食欲，甚至出现呕吐等现象幼儿小便颜色加重、大便次数增多或拉稀了等等，都反映出幼儿身体的异常，应进一步对幼儿进行身体检查，以确定幼儿是否生病。

（二）工作人员的健康检查 为了保证幼儿的健康，托幼园所的工作人员在迸人托幼园所工作以前，都必须进行严格的健康检查，健康检查合格者方能迸人到托幼园所中从事工作。

1、工作人员上岗前必须进行健康检查，同时要接受每年一次的定期检查。

2、体检必须到当地妇幼保健机构进行检查，并由体检单位按规定填写健康检查表。

3、工作人员体检合格，由体检单位签发健康证明书后，方能上岗工作。

4、对患有国家法定传染病及乙肝表面抗原阳性、滴虫性、霉菌性阴道炎、化脓性皮肤病、精神病、肢体残疾者不得从事保教工作、炊事员工作。

5、在工作中发现患有急慢性传染病（包括疑似病人）及病原携带者以及有碍婴幼儿童身心健康的疾病，要及时隔离和调离，待病愈后持妇幼保健机构的健康证明方可恢复工作。

6、保教人员健康检查项目（1）身体检查（2）实验室检查（3）医技检查

三、卫生消毒、隔离制度

（一）环境卫生

1、室内外环境每日湿拭清扫，应保持清洁整齐。室内空气流通新鲜。冬季每半日通风1次，每次10—15分钟。夏季要安装防蚊、蝇设备，及时消灭蚊、蝇、鼠、蟑螂、蚂蚁等病媒昆虫动物。垃圾污物要有带盖容器集中存放及时消除。

2、玩具每周最少消毒一次，图书要经常放在日光下暴晒。

3、小儿桌、椅高度应符合卫生要求。

4、门把、饮用水龙头、冲手用水龙头要保持清洁，每天要消毒1—2次

5、各班级清洁用具（如扫帚、拖布、抹布等）要专用，每次用后要及时处理干净。

6、厕所要儿童专用，做到清洁、无臭味，每天至少要消毒一次，便器用后要及时清洗消毒。

（二）个人卫生消毒

1、保证园（所）内儿童每人一杯一巾，每天消毒一次，毛巾间距10厘米。要认真做到饭前、便后用肥皂和流动水洗水。

2、饭后要漱口，大、中班幼儿每日早晚刷牙。

3、班上老师每周为儿童剪指甲一次，日托应与家长合作，使儿童每周能洗澡、洗头。全托园必须每天洗脚、洗屁股，洗屁股巾个人专用，每天消毒。

4、儿童手绢个人专用，每日换洗。婴儿尿布及时更换，洗净后用开水烫或日光暴哂。

5、被褥做到专人专用，每2周换洗床单，枕巾一次。被褥保持清洁、干燥，每月晒被褥并洗被套一次，有污物时要及时更换拆洗。

6、保护儿童视力，室内要注意采光。看电视一次时间不宜过长，看时不要离得太近。电视机安放高度要适中。

（三）消毒隔离制度

1、各园（所）要设立保健室，要根据本园（所）条件建立隔离室或观察床（全托园、所必须建立隔离室）。隔离室用品必须要专用。

2、儿童及工作人员患传染病应立即隔离治疗，所在班要彻底消毒。患者待隔离期满痊愈后，经医生证明方可回园（所）或班。

3、对患儿要专人护理，仔细观察，按时服药或喂饭。

4、对患传染病的婴幼儿所在班和传染病患者接触过的婴幼儿进行检疫、隔离、观察，检疫期间不收新儿童，在园（所）儿童不混班、不窜班。检疫期满后无症状者方可解除隔离。

5、幼儿离园（所）一个月以上或外出（离开本市）返回时，应向家长询问有无传染病接触史。并要经过医务人员重新检查。未接触传染病的要观察两周。有传染病接触史的待检疫期满后方可回班。

6、工作人员家中及幼儿家中发现传染病人应及时报告园（所）领导，采取必要措施。

四、托幼机构弱儿管理制度

（一）体弱儿的范围：

缺铁性贫血；佝偻病活动期；消瘦、生长迟缓、严重慢性营养不良；先心病室间隔缺损在0.5厘米以下，无心脏扩大及昏劂；反复呼吸道感染、哮喘。

（二）管理要求

1、园所长、保健员要全面关心体弱儿童的生活、保健、护理、治疗、教养工作，并负责指导检查，督促保教人员按要求执行任务，定期学习卫生保健知识。

2、全面体弱儿应进行登记，建立体弱儿专案管理，管理方法可参照有关疾病的治疗及结案要求。

五、安全制度

（一）活动场所

1、清除园所办房屋、场地的不安全因素。

2、大型玩具应定期检修，发现隐患停止使用，儿童玩耍时要有人在旁照顾。

3、室内火炉应有安全措施，暖气管道应加罩，防止发生煤气中毒及烫碰伤。

4、要经常检查电器、电线是否漏电。室内电器插座应安装在1.6米以上，电线应用暗线以免儿童工接触。

5、不允许儿童进入伙房、锅炉房、洗衣房。

（二）生活用品及玩具：

1、热水瓶、热烫锅、电器、火柴、刀剪等应放到儿童取不到的地方，以免发生烫伤、烧伤、触电及割伤。2、3岁以前儿童睡的床应有床栏，床栏插销应安装在儿童摸不到的地方，以防坠床。

3、不给儿童玩体积小、锐利、带有毒性物质的玩具及物品，以免误塞误吞，造成伤害。

（三）、药物：

1、医务人员必须合理用药，认真计算用药剂量。

2、一切药品妥善存放，不让儿童随便取到。

3、班内不准存放剧毒药品，消毒液禁止存放在儿童的寝室及活动室。

4、儿童服药前，老师负责仔细核对，并做好交接班工作。

（四）食物：

1、切实加强食品卫生管理，防止发生食物中毒。

2、儿童的齿未完全萌出前，不应给整粒的瓜子、花生、豆子及带刺、带骨、带核的食物。

3、培养儿童良好的饮食习惯，进餐时保持安静，细嚼慢咽，防止食物吸人。

（五）防止儿童走失：

1、建立接送制度，接送儿童时老师与家长见面。

2、外出时做到两清点人数（走时及返回时），交接班时也要清点儿童数。

六、体格锻炼制度

（一）根据园（所）儿童年龄分布，结合季节变化，制定出本园（所）儿童体格锻炼计划。

（二）园长负责监督、检查儿童体格锻炼执行情况，保健医（保健员）负责进行医学监护。仔细观察儿童对锻炼的反应，及时采取措施预防运动创伤。

（三）制定体格锻炼计划的原则：

1、体格锻炼应坚持不懈、持之以恒，要循序渐进，由简到繁，由易到难，时间从短到长，逐渐提高锻炼强度。

2、结合年龄、季节变化，安排内容多样化的体格锻炼，创造条件开展日光浴、水浴、空气浴锻炼，开展各年龄组的体操锻炼。

3、对不同年龄、性别和健康状况的儿童、注意个别对待，选择锻炼的方法应有所不同，活动中注意对体弱儿童进行特殊照顾（活动量、衣着、持续时间）。

4、要有营养、良好护理、合理生活制度的保证，保证儿童有充足的休息及眨眼以解除疲劳。

5、儿童体格锻炼要有准备活动和整理活动。

七、预防疾病制度

（一）严格贯彻预防为主的方针，做好经常性的疾病预防工作，积极采取措施降低发病率。

（二）有计划的进行卫生宣教，并根据季节和疫情及时投服预防药。

（三）对传染病做到早预防、早发现、早诊断、早隔离、早治疗，并按各种传染病规定的检疫期进行检疫。检疫期间不混班、不串班（检疫班要有标志），不收托新儿童，不转出儿童，检疫期满后无症状者方可解除隔离。

（四）积极采取各种办法，降低传染病发病率。

（五）传染病无爆发，肝炎、痢疾无续发。

（六）在传染病流行期间不要带幼儿到公共场所。

（七）加强体格锻炼，增强儿童体质，提高对疾病的抵抗力。

八、托幼机构儿童营养管理制度

（一）儿童营养管理要求：

1、一、二类园（所）要成立伙委会，由园（所）长、保健医（保健员）及保育员、教养员、炊事员、财会人员代表组成。要定期召开会议，结合营养计算结果和儿童生长发育、发病情况进行研究，要有会议记录。

2、制定采购验收制度，建立出入库帐目。

3、成人与儿童的伙食帐及物品严格分开。

4、每天各班统计出勤，报告厨房，以便按量做饭，做到少剩饭，不浪费。

5、准时开饭，两餐间隔不少于三小时半。

6、伙食费专款专用，计划开支，出入库帐目清楚，每月结算，全年伙食费盈亏不超过2％。

7、每两周换一次食谱，1岁以下、1——2岁、3——6—岁的饮食制作应有区别。

8、食谱要科学：（1）注意蛋白质的互补作用，充分利用豆制食品。（2）午、晚两餐都要有菜，要按食谱做饭，买不到所定食品可以用同类食物代替，并要在食谱上更改。

（3）注意干稀搭配，荤素搭配，少吃油炸和甜食。

9、分级管理：按托幼机构的不同类别分四级，根据本单位的具体情况逐步提高伙食管理水平。

（二）饮食卫生：

1、食堂工作人员参加工作前必须做体格检查，以后每年体检一次，炊事员要勤洗头、常换衣、常剪

指甲，不佩带手镯和戒指。上班前、入厕所后要用肥皂洗手，入厕前脱掉工作服，工作服要保持干净。操作时不吸烟。

2、厨房要清洁卫生，有通风及防蝇设备，厨房用具（刀、案板、盆、筐、抹布等）要做到生熟分开，洗刷干净。

3、食具每餐用后洗净消毒，消毒方法参照市卫生监督所的要求。

4、不买、不加工腐烂变质的食物，买来的熟食要加热处理后再吃。水果要先用食物洗涤剂刷洗，后用清水冲洗干净，或洗净削皮后再吃。预防食物中毒及肠道传染病发生。

（三）积极做好儿童进餐护理工作：

1、儿童在饭前不作剧烈活动，避免过度兴奋。

2、饭前组织儿童用流动水洗水，随洗随吃，年幼体弱儿和吃饭慢的幼儿要先洗先吃，洗手和吃饭时都要有人照顾。

3、掌握进食量：进餐时间不少于20分钟，保证每餐吃饱、吃好。不催饭，对食欲不好的儿童要分析原因给予照顾。

4、对1岁半的小儿开始培养自己用勺，两岁学会独立吃饭，两岁半时饭菜可分开，四岁以上学用筷子吃饭，培养独立进餐能力。

5、纠正偏食，培养不挑食的好习惯。

6、吃饭过程中不擦地、扫地、不铺床，保证吃饭时的卫生。

九、家长联系制度

1、采取多种方式，同家长加强联系，争取家长配合。

2、定期召开家长会，经常向家长宣传儿童保健知识。

3、儿童如无故缺席，要及时和家长联系，调查缺勤儿童原因。

十、卫生保健登记和统计制度

托幼机构卫生保健工作的内容、质量、儿童受益状况往往需要用工作记录、统计数字等加以反映，统计数字又来源于常规登记的建立与完善。在获得完整、准确的原始数据资料后，经过科学分析与统计学的处理得出最终的结论。它不仅可以使保健人员从中获得有益的信息，反馈出本园保健工作的质量，还通过各级妇幼保健部门将这些材料逐级汇总，最终可反映出我国集居儿童的身心发育状况，为领导部门做出科学的决策提供可靠的依据

**第五篇：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。

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！