# 幼儿园春季保健知识《春季幼儿卫生保健常识》（合集）

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-05-11

*第一篇：幼儿园春季保健知识《春季幼儿卫生保健常识》《春季幼儿卫生保健常识》是一篇幼儿园保健知识，春季天气变化无常，又是传染病的多发季节，为了能保证幼儿的健康，使幼儿在春季减少生病的机会，特向家长介绍几种幼儿保健常识，快来看看吧。一、春季天...*

**第一篇：幼儿园春季保健知识《春季幼儿卫生保健常识》**

《春季幼儿卫生保健常识》是一篇幼儿园保健知识，春季天气变化无常，又是传染病的多发季节，为了能保证幼儿的健康，使幼儿在春季减少生病的机会，特向家长介绍几种幼儿保健常识，快来看看吧。

一、春季天气变化无常，又是传染病的多发季节，为了能保证幼儿的健康，使幼儿在春季减少生病的机会，特向家长介绍几种幼儿保健常识。

1.幼儿衣服的增减要适当，最好能根据当天天气来决定穿多少衣服。

2.在春季传染病多发季节，注意家中空气的流通。

3.带孩子外出时注意不要去人多的地方。

4.教育孩子注意卫生，防止病从口入。

5.孩子运动后容易出汗着凉，请在孩子运动前先脱去一件外衣，运动后再及时穿上。

6.盐水的妙用：家长可以为幼儿用盐水刷牙，也可以用盐水为幼儿漱口，以保持口腔清洁，还可以在早晨让幼儿喝点盐水，对肠胃有清洁和清热解毒的功效。

二、春天是孩子生长发育较快的一个季节。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。

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。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。

多补充维生素 C

维生素C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。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。补充方法也有两个：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。如：柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

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。

**第二篇：幼儿园春季保健知识《春季幼儿卫生保健常识》**

《春季幼儿卫生保健常识》是一篇幼儿园保健知识，春季天气变化无常，又是传染病的多发季节，为了能保证幼儿的健康，使幼儿在春季减少生病的机会，特向家长介绍几种幼儿保健常识，快来看看吧。

一、春季天气变化无常，又是传染病的多发季节，为了能保证幼儿的健康，使幼儿在春季减少生病的机会，特向家长介绍几种幼儿保健常识。

1.幼儿衣服的增减要适当，最好能根据当天天气来决定穿多少衣服。

2.在春季传染病多发季节，注意家中空气的流通。

3.带孩子外出时注意不要去人多的地方。

4.教育孩子注意卫生，防止病从口入。

5.孩子运动后容易出汗着凉，请在孩子运动前先脱去一件外衣，运动后再及时穿上。

6.盐水的妙用：家长可以为幼儿用盐水刷牙，也可以用盐水为幼儿漱口，以保持口腔清洁，还可以在早晨让幼儿喝点盐水，对肠胃有清洁和清热解毒的功效。

二、春天是孩子生长发育较快的一个季节。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。

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。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。

多补充维生素 C

维生素C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。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。补充方法也有两个：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。如：柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

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。

**第三篇：幼儿春季卫生保健常识**

幼儿春季卫生保健常识

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。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。

多补充维生素 C

维生素C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。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。补充方法也有两个：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。如：柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。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。

多吃含自然糖分的食物

春季由于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，热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。

富含植物性脂肪的食品要常吃

脂肪既可以滋润整个身体，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，还能经代谢转化为脑的结构物质，扩大脑容量。因为人脑的50-80%是脂肪，而且主要是由植物脂肪构成的不饱和脂肪，因此，给孩子提供足量的植物脂肪是非常必要的。提供植物脂肪的途径：一是菜中多加些植物油，但注意油炸食品不宜多吃；二是吃些富含植物脂肪的小食品，如花生米、核桃仁、松子、葵花子等。

健康你我他

**第四篇：春季幼儿卫生保健常识**

春季幼儿卫生保健常识

一、春季天气变化无常，又是传染病的多发季节，为了能保证幼儿的健康，使幼儿在春季减少生病的机会，特向家长介绍几种幼儿保健常识。

1、幼儿衣服的增减要适当，最好能根据当天天气来决定穿多少衣服。

2、在春季传染病多发季节，注意家中空气的流通。

3、带孩子外出时注意不要去人多的地方。

4、教育孩子注意卫生，防止病从口入。

5、孩子运动后容易出汗着凉，请在孩子运动前先脱去一件外衣，运动后再及时穿上。

6、盐水的妙用：家长可以为幼儿用盐水刷牙，也可以用盐水为幼儿漱口，以保持口腔清洁，还可以在早晨让幼儿喝点盐水，对肠胃有清洁和清热解毒的功效。

二、春天是孩子生长发育较快的一个季节。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。

1、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。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。

2、多补充维生素C

维生素C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。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。补充方法也有两个：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。如：柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

3、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。

**第五篇：幼儿园春季卫生保健常识**

考试啦努力打造的学生的范文大全网站！

幼儿园春季卫生保健常识

幼儿园春季卫生保健常识

1、帮助幼儿学习正确评价自己，树立一定的自信心。

正确的自我评价是幼儿树立自信心的前提，也是幼儿能够进行适当对自我调节的基础。有了对自己较为客观、正确的认识，幼儿才能对自我产生认同，了解自己的长处与短处，接受自己的地位与现状，建立初步的自尊与自爱。这样，在受到外界不良刺激影响时，幼儿就能够依靠对自己适当评价，及时调整心态，进行自我调节、自我激励，保持心理状态的稳定性。因此，教师的评价在幼儿的心目中尤为重要，这样就要求教师要真正作到爱护、尊重每个孩子，肯定幼儿身上的每一个闪光点。在对孩子评价时要十分注意自己的言行，尽可能多地用积极的态度评价幼儿。以次最大限度地来提高幼儿的自信心，使其产生自豪感、荣誉感，使幼儿开始重视自己在别人心中的地位与形象。

所以，在平时我们就有针对性地开展了一些谈话活动，让幼儿通过讨论，了解自己的长处与短处，并经常采用个别鼓励与集体表扬等方式来帮助幼儿形成客观、正确的自我评价标准，以提高幼儿的自我调节能力。

2、注重情感教育，让幼儿学会用适宜的方式表达情感。

要培养幼儿对人或事物的积极态度和情感。首先要对人的情绪、情感有所识别，知道与人的喜怒哀乐等情绪相对应的面部表情，要让幼儿识别到什么会引起各种情感。情绪和情感的识别是建立在幼儿的道德情感的基础之上的。

春天是孩子生长发育较快的一个季节。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。

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。

满分范文网提供最全面的范文网站。

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！