

【学前卫生学】

考前30分



华图教育
HUATU.COM

第一章 学前儿童健康与促进

1.健康内涵：健康是个整体概念，它包括**生理健康、心理健康、社会适应健康和道德健康**。生理健康指没有疾病，体格健壮，各项指标正常。心理健康指情绪稳定、心情愉快，有安全感、人格完整和谐、乐观向上。社会适应健康指有良好的人际交往与社会适应能力。道德健康指遵守社会规范，参与社会活动，具有较高尚的品质。

2.学前儿童健康包括身体和心理两个方面，是一种在身体上和精神上的完满状态及良好的适应能力。

3.学前儿童健康特征：（1）学前儿童健康包括身体和心理健康。（2）学前儿童健康具有易变性。（3）学前儿童健康具有多样性。

4.健康与各影响因素之间的关系：（1）生物学因素①遗传②病原微生物（2）环境因素①自然环境②社会环境③文化因素（3）行为和生活方式（4）卫生服务。

第二章 学前儿童身体特点与保健

1.学前儿童骨骼的特点：（1）学前儿童因骨盆、腕骨和足骨尚未骨化，**骨骼总数多于成人**，有 300 余块。

（2）骨由骨膜、骨质、骨髓构成**5~7岁后**，骨髓腔逐渐被脂肪组织填充变为黄色，失去造血功能。

（3）骨组织由有机物和无机物两种成分构成。学前儿童因骨组织中有**有机物含量高**，骨骼弹性大、柔韧性好、可塑性强，但硬度小。

（4）骨的生长。骨组织的生长方式有两种方式，一是骨膜内层的**成骨细胞**不断形成新的骨质，使骨骼变粗；二是长骨两端的**骺软骨细胞**不断生长，骨化，使骨骼变长。

（5）身体各部位的骨骼：①颅骨。一般婴儿出生**2~4个月**后囟和骨缝闭合，前囟在1~1.5岁时闭合。②脊柱。**青春期末**脊椎的骨化完成，脊柱才基本定型。③骨盆。骨盆由**骶骨、尾骨、髌骨及韧带**连接而成的一个整体④手骨。新生儿的腕骨是由软骨构成，6个月后逐渐骨化，至**10~13岁**所有腕骨完成骨化；掌指骨在**18岁前**完成骨化。⑤足弓。学前儿童因足底肌肉、韧带、肌腱发育不全，过多行走、站立、肥胖、负重过大等容易使足弓塌陷形成**扁平足**。

2.呼吸系统：（1）学前儿童的咽鼓管**粗、短、直**，呈水平位（成人呈斜向上）。当学前儿童咳嗽、擤鼻涕时，受压力作用容易将口咽部的细菌、病毒通过咽鼓管推入中耳，引发**中耳炎**。

（2）婴幼儿神经调节和反应能力差，边吃东西边说话容易发生会厌软骨没有及时关闭食物进入气管的情况，出现**气管异物**引发窒息。

（3）成年人每分钟平均呼吸16~20次，学前儿童为**20~25次**。

3.循环系统：（1）**学前儿童心血管特点：**年龄越小，心率越快。年龄越小，血压越低。

（2）红细胞的主要成分是**血红蛋白**，负责携带氧和二氧化碳。白细胞又称**白血球**。

4.消化系统：（1）学前儿童因牙釉质薄，牙质密度低，容易被酸性物质腐蚀患**龋齿**。

（2）人体大部分营养物质是在小肠被吸收进入血液的。学前儿童因腹腔脂肪少，小肠在腹腔固定差，容易发生**肠套叠**和**脱肛**。

（3）有时儿童因玩耍不去上厕所排便，便意被抑制，直肠壁对粪便的压力刺激不再敏感，粪便长时间在大肠停留，水分被吸收，粪便变干，容易发生**便秘**。

（4）**肝脏**是人体最大的腺体。

5.大脑与脑干紧密相连，又通过脑干与小脑和脊髓连接，是中枢神经系统最高级部分。脑皮层各部位分工明确，**中央前回**是运动中枢，分管随意运动；**中央后回**是感觉中枢；**颞上回和颞横回**是听说中枢；**海马回**是嗅觉中枢。新生儿脑重为350克左右，1岁达900克左右，3岁增至1100克，是成人脑重量的80%（成人脑重为1400克左右），**6岁**时儿童**脑重量**几乎达到成人水平。

6岁左右**神经纤维髓鞘化**完成。儿童神经纤维一旦完成髓鞘化，神经冲动的传导速度和准确性将大大提高。

6.大脑皮质功能活动特征：（1）始动调节。（2）优势法则。（3）动力定型。（4）镶嵌式活动。（5）保护性抑制。

第三章 学前儿童生长发育与保健

1.学前儿童生长发育规律：（1）生长发育按一定程序进行（2）生长发育呈连续性和阶段性（3）生长发育呈不均衡性（4）生长发育表现出轨迹现象和生长关键期（5）生长发育存在个体差异

2.幼儿基本遵循由上到下、由近到远的发展规律，婴幼儿身体动作的发育遵循“头尾法则”。

3.新生儿身体变化：（1）生理性体重下降。（2）生理性黄疸。（3）乳房肿大或阴道出血。

4.新生儿平均体重为3公斤，身长50厘米。婴儿一年内平均身高增高25厘米，体重增长6~7公斤。幼儿平均身高增长10厘米，体重增长3公斤。学龄前儿童平均每年身高增长5厘米，体重增加2公斤。

5.卫生学中使用的生长发育标准是相对的、暂时的、动态的。

6.等级评价法是将个体儿童生长发育数值与标准均值及标准差进行比较的一种评价方法。该方法以均值为基准值，标准差（S）为离散距，将儿童生长发育划分为五个发育等级，凡儿童生长发育数值在**均值±2S**范围内均属正常，高于或低于2个标准差需做进一步的分析、调查和评价。

第四章 学前儿童心理卫生与保健

1.学前儿童心理健康标准：（1）智力正常。（2）较好的适应能力。（3）情绪安定愉快。（4）乐于与人交往。（5）行为统一协调。（6）性格良好。

2.幼儿园问题行为的预防措施：（1）环境创设（2）学前儿童自律能力培养（3）行为管理与指导（4）家园合作

3.环境创设：（1）合理布置教室。（2）保持班级良好秩序。（3）合理安排学习及生活。（4）营造安全、尊重、亲密和彼此接纳的班级氛围。

4.学前儿童的行为管理与指导方法：（1）建立行为规则。（2）与儿童沟通。（3）示范和赋权。（4）开展相关课程活动。

5.沟通的原则与要点：（1）以积极的形式表达您的期望

（2）以简洁的方式表达您的期望（3）为特定的行为给予回应（4）让儿童表达出他们的感觉

（1）说出您的具体愿望（2）不要过多的解释，表达要简单、清楚（3）表扬和批评要具体（4）确认儿童感觉和情绪的合理性与正当性

6.班级幼儿教师面对多动症患儿时，应注意把握以下几点：（1）了解多动症的症状和特点，理解患儿的问题行为，并给予**关注和宽容**。在做一些活动时，教师应事先预测和考虑该患儿可能出现的行为，加以特别安排。（2）通过班级活动让其他小朋友理解患儿的行为，**不歧视**患儿。（3）配合医生治疗开展有针对性的**训练活动**。（4）**家园配合**引导患儿克服不良行为。

7.感觉统合失调：（1）感觉统合失调的**产生原因**：①现代人生活环境和生活方式的改变。②家长溺爱，剥夺了孩子的锻炼机会。

（2）感觉统合失调的**预防**：首先在婴幼儿阶段，家庭和幼儿园应保证孩子有大量的户外活动时间，充分刺激儿童各种感觉器官，在活动中促进儿童大脑统合能力的发展。其次，幼儿园可购买部分感统训练器械作为幼儿园游戏材料，如大龙球、羊角球、独角椅等，让幼儿在日常活动中使用这些器械，有意识地锻炼幼儿的感觉统合能力。

第五章 学前儿童疾病预防与护理

- 1.便秘的病因：（1）与生理结构有关（2）与饮食结构有关（3）排便习惯的养成不好。
- 2.急性中耳炎的病因：口腔与中耳通过咽鼓管相连。成人的咽鼓管为斜向上，幼儿的咽鼓管呈水平位，且短而直，口腔中的细菌很容易通过咽鼓管进入中耳引发炎症。
- 3.凡超过儿童标准体重 **20%以上者**为肥胖，超过 10%~20%为超重。其中，超过标准体重的 20%~30%为轻度肥胖，30%~50%为中度肥胖，大于 50%为重度肥胖。
- 4.（1）**传染病流行传播的三个环节**：传染源、传播途径、易感者。
（2）**传染病的管理与预防**：①管理传染源②切断传播途径③提高易感者的抵抗力
（3）**提高易感者的抵抗力通常的做法有**：①预防接种。预防接种是当前最有效、最经济、最简便的预防传染病的方法。
②体育锻炼。③营养与睡眠。
- 5.手足口病：（1）**病因**。传播途径有三种，即通过粪一口途径传播（饮用水或食物被病毒污染）、空气飞沫传播（带有病毒的飞沫散播到空气中与婴幼儿近距离接触）和接触传播（接触带病毒的疱疹液污染物品和用品）。其中人群密切接触是该病的重要传播方式。
（2）**护理及预防**。手足口病的**护理重点**是解决口腔溃疡引起的患儿进食困难问题。患病期间，应为婴幼儿选择易消化、刺激性小的饮食，或在口腔溃疡处涂抹一些生肌止痛的药。每次饭后用温开水或淡盐水给患儿漱口，保持口腔清洁。注意多休息、多饮水，保持手、足病损处的皮肤清洁，不要用手乱抓。
（3）**手足口病的预防重点**是切断传播途径，“勤洗手、吃熟食、喝开水、勤通风、晒太阳”是预防手足口病的有效措施。幼儿园要加强幼儿饭前便后、外出后用流动水和洗手液洗手的习惯养成；少吃生冷食物；保持环境卫生，注意通风换气；手足口病流行期间不带幼儿到人群聚集、空气流通差的公共场所；对发热和出皮疹的儿童要注意鉴别，做到早发现、早隔离，阻断传染源与正常儿童的接触。在手足口病流行季节，托幼机构要加强对活动场所、物品和食具的消毒。

第六章 学前儿童饮食营养与保健

- 1.**蛋白质**：是人体排位第二多的营养素。**脂肪**：是人体生长和代谢不可缺少的营养素，也是**产热量最高**的营养素。
糖类：也称碳水化合物，它具有**产热快、经济**等特点，是人体热能的主要来源。
- 2.**蛋白质主要功能**：合成细胞与组织；调节生理功能；合成抗体；提供热能。
脂肪主要功能：参与细胞和组织构成；保护机体；供给热能；促进脂溶性维生素吸收。
糖类主要功能：提供热能；参与细胞和组织的构成；节约蛋白质；增强肠道功能；预防酸中毒。
儿童糖类的供给占到总热量的 50%~55%。
- 3.**维生素 A 的主要功能**：保护视力，维持正常的视觉功能。
维生素 D 的主要功能：维生素 D 能保进钙、磷的吸收和利用，促进儿童骨储生长。
- 4.**缺乏维生素 A**：夜盲症。**缺乏维生素 D**：佝偻病。**缺乏维生素 B₁**：脚气病。
- 5.（1）**热能的来源**：产热营养素是机体热能的来源。**蛋白质、脂肪和碳水化合物**属产热营养素。
（2）**儿童热能消耗途径**：①基础代谢。②食物特殊动力作用。③活动。④生长发育。
- 6.**良好饮食行为习惯的培养方法**：（1）养成自主进餐的习惯。（2）养成有规律进餐的习惯。（3）养成不挑剔食物，喜欢吃健康食品的习惯。（4）养成吃健康零食的习惯。（5）培养礼貌就餐的习惯。

第七章 学前儿童意外伤害与急救

- 1.学前儿童意外伤害的常见诱因：（1）**个体因素**：①性别②生理发育状况③心理发育状况（2）**家庭因素**：①家庭状况②家庭生活场所（3）**社会因素**：①托幼机构②社会变迁。

2.四E干预是指通过**教育、技术、强制和经济**四项干预措施来预防和控制意外伤害的发生。**教育干预**是指通过开展健康教育,提高人们对危险的认识和识别能力,达到改变危险行为,降低意外伤害发生的作用。**技术干预**是指通过对环境和产品进行技术革新,降低或消灭伤害发生的风险。技术干预的预防效果最直接、最快,其次是教育干预。**强制干预**是不许酒后驾车、行驶时驾驶员必须系安全带等。**经济干预**是指采用经济手段,即用奖励或罚款来干预人们的行为。

3.(1)口对口呼吸:每3秒实施1次。

(2)吹气与挤压的比例为1:4~1:5,即吹1口气,挤压4~5次。

(3)止血的方法:指压止血法、加压止血法、止血带止血法、一般止血

4.脑震荡的典型表现是伤者出现短暂昏迷,醒后有恶心、呕吐、轻微头痛、脸色苍白、昏昏欲睡,或出现异常烦躁、哭闹等症状。

5.鼻出血的处理方法:(1)安慰儿童不要惊慌、啼哭,安静地坐下,头稍向前倾,减少血液流入口腔引发恶心、呕吐。

(2)用手指压迫鼻翼约10分钟,或者用干净的棉球、纸团塞入出血鼻孔。(3)用冷毛巾敷在前额鼻根部或脖子后面,促血管收缩,减少出血。如果采用上述方法未能止血,应尽快送幼儿去医院医治。

6.骨刺、鱼刺的处理方法:让幼儿张开嘴,如能看见异物,可用镊子夹出;如果看不见异物,可用筷子或勺刺激幼儿咽部呕吐,促使异物排出。如上述方法不能将异物排出,应马上送医院处理。切忌采用饮醋、吞咽饭菜等方式强行将异物往食道下吞咽,尤其是鱼刺、骨刺等尖利异物,若强行吞咽可能导致异物下行时将食道、食道附近血管刺破,引发大出血危及生命。

7.溺水的处理方法:(1)疏通呼吸道。立即将溺水者救上岸,清除口、鼻内的污泥、杂草及分泌物,解开衣领和裤带,保持呼吸道通畅。(2)尽快倒出体内积水。让溺水者头朝下,身体放在救护者的膝盖上(头低脚高呈俯卧位),轻压腹部,让灌入呼吸道和胃里的水流出。

(3)如果溺水儿童停止呼吸和心跳,要立即进行心肺复苏术,并拨打120急救电话。

第八章 学前儿童在园卫生与保健

1.对于刚入园的幼儿来讲,入园分离焦虑是幼儿面临的重大问题。面对新入园幼儿,幼儿教师的保育任务主要是帮助幼儿尽快熟悉环境、适应环境。通常的做法是:采取前1~2周由家长陪伴幼儿在园活动,帮助幼儿熟悉班级教师、小朋友和新环境;或采取班级幼儿分批入园,降低师幼比,使教师有足够时间尽快与幼儿熟悉起来;或安排幼儿前2周半天在幼儿园,适应后再调整为全天入园。帮助幼儿完成入园适应,班级教师应迅速使自己成为幼儿可信赖的人,引导幼儿与其他小朋友建立联系。同时,教师要向家长解释幼儿分离焦虑的原因及适应过程,让家长理解与家人分开是幼儿学习迈向成熟的必经过程。

2.提供安全的绘画材料,防止手部肌肉疲劳。一般活动持续时间可根据年龄安排5~10分钟。幼儿每次阅读持续时间以10~20分钟为宜。

3.幼儿园消毒:(1)机械消毒。指采用诸如清扫洗刷擦抹铲除或过滤等方法除掉物体表面有害微生物的方法。(2)热力消毒。热力消毒的具体方法包括火烧、煮沸、高温汽蒸等。幼儿园碗筷、水杯、毛巾一般用煮沸消毒或消毒柜(流动蒸汽)消毒。

(3)光照消毒。幼儿园常用的日光曝晒、紫外线灯照射等均属光照消毒。不宜洗涤的玩具、图书、被褥等大多采用该方法消毒。

(4)消毒液消毒。指使用化学药物杀灭病原微生物的方法。乙醇、碘酊等消毒剂常用于皮肤伤口的消毒;次氯酸钠消毒剂常用于物品、用品、玩具的消毒。