

<<小学生健康一本通>>

图书基本信息

书名：<<小学生健康一本通>>

13位ISBN编号：9787802029972

10位ISBN编号：780202997X

出版时间：2009-5

出版单位：中国人口出版社

作者：陈会，蔡鸣 著

页数：143

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<小学生健康一本通>>

内容概要

《小学生健康一本通》紧密围绕父母最关心的热点话题和育儿过程中的常见问题，并附有儿童期常用心理测量量表，配合父母和老师及时了解孩子的心理状态，从而，引导孩子成为一个积极向上、适应社会、全面发展的现代人。

<<小学生健康一本通>>

书籍目录

一、生活习惯与健康为什么要站有站相，坐有坐相小学生课间室外活动有什么好处为什么保护视力要从小开始为什么说噪声是看不见的祸害为什么要保护好自己的嗓子为什么说早睡早起身体好为什么说蒙头睡觉不利健康为什么说趴着睡觉不好为什么说小学生不宜高枕为什么说紧身衣裤不利健康为什么说运动鞋不宜天天穿为什么说戴帽子有讲究为什么说裤带不宜勒紧为什么头要勤洗、发要勤理为什么要勤洗澡、勤换衣指甲为什么要勤剪为什么洗脚不可敷衍了事呼吸为什么不能口鼻并用小学生怎样保护好牙齿为什么饭前便后要洗手擦大便有什么学问为什么憋尿会成病为什么大便时不宜看书鼻孔为什么挖不得为什么说擤鼻涕方法不当可致病为什么不能经常揉眼睛为什么不能咬指甲为什么唇干不能用舌舔为什么不宜模仿口吃为什么随地吐痰危害大怎样保持性器官卫生二、饮食卫生什么是平衡膳食小学生的营养有何特点课间加餐有何益处为何提倡学校午餐制如何安排好小学生的早餐安排好小学生的中餐有什么好处晚餐吃得太迟为何对小学生不利酸碱食品指的是什么如何养成良好的饮食习惯为什么要多吃粗粮为什么不能挑食、偏食为什么说贪食会伤身小学生饮水有哪些禁忌为什么不能迷信“洋食品”为什么汽水可乐类食品不宜多吃为什么果汁不能代替水果……三、疾病防治四、心理健康

<<小学生健康一本通>>

章节摘录

版权页：插图：水痘是一种传染性很强的急性出疹性传染病，是由水痘-带状疱疹病毒引起的，常见于冬春季，6~9岁的孩子发病率最高。90%的患者年龄在10岁以下。

一般通过与水痘患者直接接触传播，水痘病毒通过飞沫、空气传播，传染性也较强，传染率高达90%。

水痘在出疹前2天直到皮损全部结痂都有传染性。

小学生传染上病毒后，经过2~3周的潜伏期后出现症状。

一般是先发烧一天，然后有皮疹出现，大多散布于头部、躯干及腋下，发生在四肢、手掌、足底的很少。

初起时皮肤变成米粒至豆子大的圆形或椭圆形水疱，周围有红晕。

3~5天后，水疱渐渐干燥，先由中央萎缩，然后结痂，再经数天或2~3周，结痂完全脱落而痊愈。

患水痘恢复健康后的小学生，大多数体内已产生了免疫力。

也有少数患水痘者未能将体内病毒除尽，其病毒就会在脊髓背根神经节潜伏下来，一旦机体免疫力下降，这种病毒就会被激活，直接侵犯神经节，沿身体的一侧皮肤出现一簇簇小水疱，相连成条索状，伴有剧烈的神经痛，这便是带状疱疹，俗称“缠腰龙”。

小学生得了水痘主要表现为开始时有低热，全身不适，以后成批出现皮疹，开始时是红色斑疹或斑丘疹，迅速发展为清亮、卵圆形、泪滴状小水疱，3~4天后疱疹结痂。

水痘患者要加强以下护理：（1）水痘患者应予隔离，隔离至患者皮疹全部干燥、结痂为止。

（2）应注意管理好患者的营养和休息。

使患者得到休息，喂食易消化富于营养的食物。

饮食以清淡的流食为主，如粥、米粉、挂面、藕粉、蒸蛋等，并可让患者多吃些水果。

<<小学生健康一本通>>

编辑推荐

《小学生健康一本通》由中国人口出版社出版。

<<小学生健康一本通>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>