

## 幼儿保健知识

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/16782224275933.html>

范文网，为你加油喝彩！

胎心监护评分-春节祝福信息

感恩励志

2023年3月8日发(作者：企业文化的功能)

幼儿卫生保健知识大全

儿童成长发育的过程中会遇到很多问题，家长们都要细心地照顾。

所以家长们掌握一些儿童保健知识是非常必须的，为了让您在写的过

程中更加简单方便，一起来参考是怎么写的吧！下面给大家分享关于幼

儿卫生保健知识大全，欢迎阅读！

## 幼儿卫生保健知识

### 牙齿保健

牙齿发育取决于两个阶段：一是从胎儿期2个月到出生，此为乳

牙发育期；二是从出生后到8岁，为恒牙形成期。这两个阶段宜多安排

豆制品、奶类、鱼虾以及各色蔬菜，保证牙齿强壮坚实，少患龈病。

此外，多接触阳光，勤刷牙漱口。纠正“吃手指”、“咬嘴唇”、

“舔舌头”等不良习惯，也是牙齿保健的关键。

### 语言发育

语言有口头语言和书面语言两种，小儿口头语言发育的关键期是

2~3岁，4~5岁则进入书面语言发育的决定性阶段。宝宝一般从8~

9个月开始牙牙学语，1岁竟能掌握900~1000个单词，发展迅速。

此期应勤与其对话，教其识字，以增强其背诵能力、对话能力，为入

学做好准备。

### 防治口吃

口吃俗称“结巴”，多在2~5岁期间发生，所以2~5岁为防治

该病的最佳年龄。措施有：注重对幼儿的语言训练，以掌握更多词汇，

增强表达能力；父母本身应注意语言表达，给儿童以正确的学习表率。

### 矫治斜视

健康幼儿在2~3岁时接受检查，可及早发现弱视、斜视等，以便

及早矫正。奥妙在于小儿视力发育的关键年龄是1~3岁。以内斜视为

例，一组手术治疗资料表明，超过2岁再做手术者，均留有不同程度

的视功能损害。

### 预防近视

研究表明，10~13岁的几年间是近视形成的高峰期，宜从以下几

方面着手防范：一是补充营养，除蛋白质、维生素外，钙、铬等元素

已被证实为眼球发育的必需物质，牛奶、豆制品、动物肝、牛肉等也

是儿童的必需食品；二是限糖食，糖为酸性食品，可消耗体内的钙，诱

发近视;三是睡眠充足，维持交感与副交感神经的功能平衡;四是多锻炼，如放风筝、踢毽子、打乒乓球等体育活动，促进眼组织的血液供应和代谢。

## 夏季幼儿卫生保健知识

1.夏季天气炎热，细菌繁殖快，食物搁置后极易被污染，若小孩

子误食，便会引发严重的胃肠道疾病。

2.小孩子夏天衣着单薄，行动方便，好奇心让他们喜欢抓这挠那，

细菌也会在不知不觉中通过污染的手、用品带入消化道，从而引发胃

肠道疾病。

3.夏季昼长夜短，睡眠时间减少;天气炎热又导致食欲下降，进食

量减少，且多吃清淡类食物，引起蛋白质摄入不够导致抵抗力下降。

4.小孩子处于生长发育阶段，所需的营养物质全部由消化道吸收，

消化道负担较重，容易产生消化功能混乱。

5.小孩子消化道发育不完善，胃酸和消化酶分泌较少，消化酶活

性较低，对食物消化能力较差，不能适应食物质和量的较大变化。

## 幼儿卫生保健知识常识

## 一、避免着凉：

冬日寒潮多，气温变化大，幼儿易着凉、感冒，常会引起许多大病，如心肌炎、大叶性肺炎、急性肾炎，因此冬季要给幼儿保暖，避免着凉。

## 二、保护皮肤：

冬季寒冷干燥，幼儿皮肤中水份散失多，皮脂腺分泌少，皮肤易干裂发痒，让幼儿多吃蔬菜、水果、多喝开水，并常用热水洗手、脚、脸，在适当搽点护肤霜。

## 三、注意室温：

冬季对人体的适宜温度是18摄氏度，如高于23摄氏度时，人就会感到头晕、疲倦。另外，如果室内外温差大，则易感冒。

## 四、多晒太阳：

阳光中的紫外线能杀灭人体表面的病毒和细菌，帮助幼儿吸收钙、磷，增强机体的抗病能力。此外，阳光也能提高红细胞的含氧量和增强皮肤的调温作用，以及能增强神经系统的活动机能和幼儿的体质。

## 五、不坐凉地：

冬季地面的温度很低，幼儿坐在上面，体内的热量就会大量散失，

容易感冒。冬天到了，不要因为怕孩子冻着就不带他到户外去。遇上

好天气，就要多出去玩，只要有太阳就带他到公园去晒晒。一方面是

促进钙吸收，另一方面到户外呼吸一下新鲜空气。冬天有太阳无风的

正午前后，可在户外散步，时间约为20—30分钟。

## 幼儿卫生保健知识注意事项

在家里给孩子开辟一个玩耍的天地，摆上他的玩具、小书，让他

自由开心地活动，要经常开窗换气，及时加减衣服，睡觉时脱去外套，

盖轻暖透气的棉被，晚上最好用背心式睡袋，防止蹬掉被子着凉。

注意保暖设施，最适合幼儿的室温约为摄氏25度左右，家中最好

能备上一个温度计，可随时观察温度的变化。空调或取暖器的暖风口

不要正对着宝宝，且最好每隔两三个小时打开一下紧闭的窗户，让空

气适当地流通一下。另外，使用空调或取暖器都会使空气变得比较干

燥，最好在附近放上一杯水来保持湿度。

冬季气温低，孩子户外玩耍的机会少了，容易缺维生素D、感冒、

上火，要给孩子吃鱼肝油，增加饮食营养以提高抵抗力。如果已经上

火，可以吃去火的药，如板蓝根、太极丸，也可以用鲜百合熬粥，加

点冰糖，美味又败火。要多喝排骨汤、鸡汤、鱼汤等汤水，增强抵抗

力，起到预防感冒的作用。要坚持每天早上用冷水洗脸，要经常开窗

换气，保持室内空气清新，对宝宝健康很有好处。

冬天气候干燥，而宝宝的肌肤很娇嫩，除了多给孩子喝水、多吃

水果蔬菜外，合适的护肤品也很重要。冬天气候的特征是气温低、空

气湿度小、多偏北风、冷空气活动频繁。人体头面部的耳、鼻、口与

空气接触的机会较多，不注意保护就容易产生一些病变。

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发