

健康小常识

班刊 第26期

主编
孔向宇

冬季保健须知

衣着要注意保暖，但要适度，如果气温不骤降，不要轻易“全副武装”。

加强锻炼。通过锻炼可以提高皮肤和鼻粘膜的耐寒能力。

要常到户外去活动，多呼吸新鲜空气。不要怕风寒，多到户外晒太阳、做操、跑步。

多吃水果和蔬菜。冬季干燥，多吃果蔬可预防呼吸道疾病。适于冬季吃的水果有苹果、橘子、香蕉、山楂等。蔬菜有白菜、油菜等等。



一日三餐
该吃得好，中餐做到要吃饱，晚餐讲究精而少。

一日三餐

换牙时期注意换牙的卫生，要做到：

1. 不用刚长出的恒牙咬硬东西。
2. 不吮手指，不用舌头舔刚长出的恒牙。
3. 饭后漱口，早晚一定要刷牙。



睡觉好，身体好

睡觉时盖的被子要厚薄合适，为保持室内空气流通，应当开一小扇气窗，不要蒙头睡觉。睡眠姿势很重要，最好是侧身向右，双腿微曲，也就是人们常说的“卧如弓”。这样可以保持呼吸顺畅，防止压迫心脏。

预防蛔虫病

蛔虫是一种寄生虫。它除了消耗人体内的营养外，还在人体内产生蛔虫素，对人体健康危害可大了。

小朋友，要养成良好的卫生习惯，不生吃瓜果，蔬菜要洗干净，饭前便后要洗手，要常剪指甲，不吮手指头。另外还要协助大人们消灭苍蝇、蟑螂等，搞好环境卫生，这样就能避免虫卵进入人体内。

游戏与健康

拍皮球、跳绳、“猫捉老鼠”、“老鹰和小鸡”等游戏是小朋友们喜爱的活动。经常进行游戏活动对人的健康有很大的帮助。

本期间答题

1. 为什么不能喝生水？
2. 饮水要注意什么？
3. 皮肤有什么作用？
4. “四勤”是什么？

勤换衣
勤洗澡
勤理发
勤洗头