

新型病毒？不存在的！只要预防得当，手足口病并不可怕！

宝妈注意了！疱疹性咽峡炎来了！

## 儿童健康睡眠的四项注意

儿童有了足够的睡眠，才能精力充沛，食欲良好，身心健康。关心儿童的睡眠，要注意以下四点：

### 让孩子早睡

儿童身高除了与遗传、营养、体育锻炼诸因素有关外，还与生长激素的分泌有重要关系。生长激素是人下丘脑分泌的一种蛋白质，它能促进骨骼、肌肉、结缔组织和内脏的生长发育。生长激素分泌过少，势必会造成身材矮小。而生长激素的分泌有其特定的节律，即人在睡着后才能产生生长激素，深睡一小时以后逐渐进入高峰，一般在 22 时至凌晨 1 时为分泌的高峰期。如果睡得太晚，对于正在长身体的儿童来说，身高就会受到影响。因此，孩子睡觉最迟不能超过 21 时，一般以 20 时前睡觉最为适宜。这样，就不会错过生长激素的分泌高峰期。

### 让孩子睡足

让孩子有足够的睡眠最有利于孩子生长发育。这和儿童必需的睡眠时间有关。新生儿一天要睡 16 个小时，出生后 3 个月要睡 14 个小时，6 个月至 1 岁要睡 13 个小时，2—3 岁要睡 12 个小时，也就是说，婴幼儿一天的一半时间都处在睡眠之中。异相睡眠也叫“快波睡眠”、“眼跳动睡眠”最能使大脑得到休息。新生儿和哺乳期婴儿异相睡眠占 40—50%，而成人只占 20%，可见让婴幼儿睡足觉是多么重要。

### 睡后请熄灯

通常，熄灯睡眠时，人体的生理机能协调，代谢平衡。但若长时间处于人工光源照射下，由于微妙的“光压力”，人的视网膜生理调节会受到干扰，眼球和睫状肌得不到充分的休息，久之，势必影响视力。

有报告说，晚上经常处于光照环境下的婴儿，钙质的吸收要降低 25% 左右。钙质的缺乏，也会引起近视，还会带来睡眠易醒易惊，喂奶时间延长，体重增加慢等许多问题，对孩子的生长发育不利。

另外，还有可能影响中枢神经的保护性抑制，导致智力及语言障碍。

为使孩子健康发育，晚间入睡后应熄灯。切记不要在孩子身边开灯干活、阅读或看电视。

### 乳儿要脱衣睡

乳儿期即是胎儿从出生到1岁这段时间。有的父母让乳儿穿衣睡觉，甚至将手脚包裹起来睡，这会不利于孩子的健康成长。

脱衣睡觉有利孩子的成长发育。乳儿期的儿童生长迅速，在这个时期，若经常穿衣睡觉，会影响乳儿的血液循环，不利于休息，在一定程度上还会影响乳儿的身体发育。脱衣睡觉能够使乳儿睡得更加舒心、坦然，有利于孩子的健康成长。

安淇儿幼稚园保健室

2019.6.3

# 勤洗手可预防孩子血铅超标

小孩喜欢玩耍，周围环境中含有大量的灰尘，孩子玩耍时极易沾到含铅量极高的灰尘，而且小孩都比较喜欢咬手指，因此稍有灰尘不慎就会被孩子带入口中。虽然现在很多家长知道周围环境中灰尘含量高，减少孩子在马路、加油站、建筑工地附近等灰尘含量极高的地方的逗留时间，而且基本不会给孩子吃铅含量较高的食物，但是很多家长忽略了一个十分重要的问题：培养孩子勤洗手的良好卫生习惯。

其实，家长完全能预防孩子血铅中毒。这并不需要家长有深厚的专业知识，也不需要家庭投入大量的财力物力来购买设备之类。但是，家长需要有严格的“避铅”意识。要严格减少孩子接触到铅的机会。比如，定期打扫家里，减少室内灰尘、在孩子看完书或写完作业之后一定要立刻督促孩子去洗手，一次完整的洗手能洗去近 90% 的铅，以及帮孩子摆脱啃铅笔、咬手指的坏习惯。

建议家长们多留意孩子平时的行为习惯，如果发现自己的孩子有多动、注意力难集中、脾气暴躁、个子矮小等情况应立即去医院检查。当然，也有个别病例是无明显的上述特征，所以，如果家庭有条件，还是建议家长每隔半年就带孩子去医院做一次血铅检测。

血铅含量过高对孩子有极为不利的影响，不但影响孩子的成长发育，严重的还会影响孩子的智力，所以，家长应当时时警惕，敦促孩子勤洗手，并有规律的带孩子去医院做血铅检测，这样才能防患于未然。

安淇儿幼稚园

2019.6.21

# 孩子的早餐千万别这样吃

早餐是一天能量的开始，因此给孩子准备营养丰富的早餐是每位家长的必学功课。孩子的早餐可以多种多样，但以下几种早餐不建议给孩子吃。

1.零食早餐 家长们一般都会储备很多零食在家，因此有时候也会用零食当早餐，如饼干、巧克力等，但这类零食早餐非常不利孩子的健康。零食多数属于干食，对于早晨处于半脱水状态的人体来说，是不利于消化吸收的；饼干等零食主要原料是谷物，虽然能在短时间内提供能量，但会饿得很快；而且用零食当早餐容易营养不良。

早餐建议：不要用零食代替早餐，尤其不要吃太多的干食，早餐食物中应该含有足够的水分。

2.剩饭、剩菜 有的家长喜欢用剩饭、剩菜再加工当早餐，比如用剩饭做炒饭、用剩菜做面条。但是放隔夜的蔬菜可能产生亚硝酸(一种致癌物质)，吃进去会对人体健康产生危害。

早餐建议：吃剩的蔬菜尽量别吃，把剩余的其他食物做早餐，一定要保存好，以免变质；从冰箱里拿出来的食物要加热透再给孩子吃。

3.速食早餐 汉堡、炸鸡翅等西式快餐收到很多家长欢迎，孩子也很喜欢吃，但这类早餐热量很高，容易导致肥胖，油炸食品长期使用也会对身体有危害，而且容易营养不均衡。

早餐建议：不要长期用这类速食当早餐，偶尔食用时，应增加蔬菜、水果，以维持营养均衡。

4.“传统风味”早餐烧饼、油条、煎饺等传统风味早餐是很多家庭会选择的早餐形式，但油炸类的食物一方面油脂过高容易能量过剩，另一方面高温油炸容易产生对身体有害的物质。

早餐建议：早餐一定要有蔬菜或者水果，尽量少给孩子吃煎炸类食

安淇儿幼稚园

2019年9月12日

# 家长宣传

对象：家长

时间：2019.9.16

内容：怎样做好儿童的口腔保健

口腔病是常见病。儿童生长发育时期，牙齿的好坏会影响全身健康和面部发育。因此，重视口腔卫生，预防儿童口腔病，是极其重要的。家长要教育孩子养成早晚刷牙，饭后漱口的好习惯。很多家长只注意让孩子早上刷牙，忽视了晚上刷牙。实际上晚上刷牙比早上刷牙更重要。因入睡后口腔内处于静止状态，唾液分泌减少，缺乏冲刷作用，食物残渣滞留在口腔中，致病微生物大量生长繁殖。睡前刷牙，可将食物残渣和细菌刷去，使口腔较长时间处于清洁状态，对于预防龋齿、牙周病很有必要





## 刷牙--牙刷的选择



大小适宜

软硬适中

电动牙刷



## 刷牙--牙膏的选择



儿童牙膏

抗过敏牙膏

牙周病牙膏

刷牙是保持口腔卫生的主要方法，应教育孩子掌握。正确的刷牙方式即竖式刷牙法。也就是顺牙齿的长轴刷牙缝，象平时刷梳子样。刷牙时，将牙刷毛端横放在牙面上，将刷毛顺着牙龈稍压一下，然后转动牙刷柄，上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，反复进行，约3分钟。平时不少人用横式刷牙法，牙缝里食物残渣不易刷掉，反而把牙颈部刷成三角形的缺损，造成牙疼或牙龈炎。对牙膏也应适当选择。氟化物牙膏有防龋齿作用，儿童用效果更佳，目前已得到各国学者的公认。鋸

此外应注意饮食习惯。为预防龋齿，应适当限制儿童食用含糖量高的食物。如蔗糖、果糖等，因这些东西有很强的致龋性。睡前或半夜不应给小儿进食，可发酵糖类，如糖果、饼干、点心等。

安琪儿幼稚园

2019年9月16日

安琪儿幼稚园

2019年9月16日

## 秋冬季节孩子常见疾病预防

病毒喜欢在气温稍凉时大肆增生，抵抗力弱的孩子容易受到感染；而原来有气喘、皮肤病等过敏性疾病的孩子，病情也容易复发。所以，家有小朋友的父母们，得好好注意一些常见疾病的预防，并学习如何照顾生病的孩子。

伤风感冒最常见

引起感冒的滤过性病毒无所不在，一旦侵入呼吸道，便会引起流鼻水、鼻塞、喉咙痛、咳嗽，甚至并发中耳炎、肺炎，只要处理得当，大多不会产生后遗症。预防感冒的方法

- 1、避免让生病的人接近孩子，并且少带孩子到人多而空气不流通的地方。
- 2、多洗手、常漱口。只要从外面回来，就是先洗手、漱口、洗脸更衣，然后

才抱孩子、亲孩子。

3、每天一颗维他命 C，也有预防伤风感冒的效果。

4、留意孩子身上的衣服够不够暖（不是够不够多），不够或穿太多、太闷出汗，都容易着凉。



### 气喘容易复发

根据统计数字显示，台湾地区罹患气喘的儿童人数持续增加，这或许跟社会工业化、人口稠密、空气污染等因素都有关系，而气温下降，则增加了气喘发生、复发的机率。当听到孩子持续的咳嗽，喉咙深处呼噜、呼噜作响，呼吸有咻咻的声音时，就要考虑是不是气喘；只要照顾妥当、营养良好、环境合适，大部份的气喘宝宝过了青春期后会不药而愈。积极的预防气喘

1、注意居家环境，如经常擦拭家具避免灰尘；保持空气流通、湿度适中；拿掉地毯、不养宠物、远离充填式玩具等。

2、清洗暖气滤网，以防灰尘、微生物堆在里面；冬衣要先洗、晒过后再穿，以免灰尘、衣橱味刺激气管。

3、充实气喘知识，参加一些医院卫生教育课程，学习新的观念和照顾技巧。