**中小学生卫生健康知识**

1、中小学生应养成哪些个人卫生习惯？

（1）早晚洗脸（2）早晚刷牙（3）饭前便后要洗手（4）睡前洗脚（5）勤洗头（6）勤洗澡

（7）勤剪指甲（8）生吃瓜果要洗净（9）不喝生水（10）不躺着看书

2、什么情况下应洗手？

（1）饭前便后要洗手（2）吃东西前应洗手（3）劳动（干活）后应洗手（4）玩游戏后应洗手

（5）触摸脏东西后应洗手（6）触摸传染病人的东西后应洗手（7）道公共场所回来要洗手

（8）拿碗筷前要洗手

3、为什么要及时理发和经常洗头？

理发和洗头能够清除头发和头皮上的污垢，头屑，病菌，预防头癣，皮肤病，防止生头虱。

4、为什么不能喝生水？

升水中含有病菌、虫卵、可引起肠道传染病（肠炎、痢疾、伤寒等）和肠道寄生虫（蛔虫病等）。

5、为什么不能吃腐败变质食物？

腐败变质的食物中含有大量病菌和毒素，吃后会发生食物中毒，肠炎、痢疾，表现为：恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重时甚至危及生命。

6、挑食和偏食有什么害处？

挑食和偏食会造成营养素的缺乏，导致营养不良，影响生长和健康。

7、为什么饭后不宜马上进行剧烈活动？

吃过饭，胃里充满了食物。剧烈运动后影响肠胃正常消化，可引起腹痛、恶心、呕吐等，时间久了还可以引起消化不良和胃病。

8、看书写字时要注意什么？

姿势正确，光线适宜，眼与书本保持一尺左右距离，时间不可过久，走路乘车时不看书。

9、做眼保健操有什么好处？

消除眼睛疲劳，保护视力，预防近视眼。

10、怎样保护牙齿？

（1）吃东西后漱口（2）早晚刷牙（3）不要过硬的东西（4）不吃过冷过热的东西

（5）睡前不吃东西（6）患牙病及早治疗

11、怎样预防农药中毒？

（1）不玩盛过农药的瓶，口袋、农药喷雾瓶（2）避免口腔，鼻腔吸入农药

（3）防止农药沾染皮肤，如果皮肤沾染农药要及时冲洗净（4）瓜果蔬菜要洗净

12、为什么不能随意挖耳朵？

挖耳朵是一种不卫生的习惯，易损伤外耳道，引起发炎或长疖子，还可能损伤耳膜，引起中耳炎，使听力下降，甚至造成耳聋。

13、怎样预防沙眼？

（1）每人一条洗脸毛巾（2）不用脏手揉眼睛（3）保持手帕、毛巾、脸盆清洁

（4）每人一个专用脸盆

14、随地吐痰有什么害处？

随地吐痰是一种不文明的行为，痰液中含有病菌，随地吐痰会污染环境，传播疾病。

15、被狗咬伤后怎么办？

立即去医院或卫生院治疗，及时注射狂犬疫苗。

16、肝炎的主要传播途径是什么？

甲型肝炎：主要通过病人粪便污染水源，食物传播

乙型肝炎：主要通过血液及血液制品传播。

17、家里有了肝炎病人怎么办？

（1）及时治疗（2）隔离消毒（用开水煮病人用过的碗筷、毛巾。用消毒剂擦拭病人用过的家具）

（3）接触病人后要洗手（4）不吃病人吃剩下的东西

18、怎样预防感冒？

（1）锻炼身体、增强体质（2）经常开窗通风换气（3）随气候变化增减衣服（4）不去病家串门

（5）感冒流行时不去公共场所

19、怎样保持教师的清洁卫生？

（1）每天扫地，扫地前先洒水（2）常擦桌椅和门窗（3）不乱扔纸屑果皮（4）不随地吐痰

（5）桌椅摆放整齐（6）注意通风换气

20、维护公共卫生应该做到哪些？

（1）清扫室内外环境（2）不随地吐痰（3）不乱丢纸屑果皮（4）不随地大小便

（5）不在墙壁桌椅上乱画