

班级: 大3班 实施主题: 再见吧, 幼儿园 日期: 6月22日—6月30日 带班老师: 郑、沈老师

休業式



大班保健知识

幼儿园是小朋友们集体生活、快乐成长的地方，良好的卫生习惯既能守护自身健康，也能守护身边小伙伴，是成长路上的重要必修课。下面这些卫生保健小知识，小朋友们和爸爸妈妈一起牢记践行吧！

日常清洁是防病菌的第一道防线，勤洗手是最关键的环节。饭前便后、户外活动后、接触玩具后，一定要用流动水和洗手液，按照七步洗手法认真揉搓，手心、手背、指缝、指尖、手腕都要搓到，至少坚持 20 秒，搓出丰富泡沫后再冲净，最后用干净毛巾擦干，坚决不做“脏手宝宝”。同时要勤剪指甲，每周和爸爸妈妈一起修剪，避免指甲缝藏污纳垢，也能防止玩耍时抓伤自己或小伙伴。

饮食卫生关乎营养吸收，小朋友们要养成不挑食、不偏食的好习惯。三餐定时定量，主食、蔬菜、水果、肉蛋奶都要吃，它们能提供身体所需的能量和营养，助力长高长壮。不喝生水、不吃路边摊零食，吃饭时细嚼慢咽，不边吃边玩，既利于消化，也能预防噎食风险。幼儿园会准备健康点心，在家也要保持规律饮食，远离不健康零食。

集体生活中还要做好传染病预防，勤通风、少聚集，感冒咳嗽时用纸巾或手肘捂住口鼻，不对着他人，事后及时洗手。每天保证充足睡眠和户外活动，早睡早起，每天坚持 1 小时以上户外活动，增强体质，减少生病。个人物品专人专用，水杯、毛巾不混用，用完及时归位，养成整洁卫生的好习惯。

卫生保健从小事做起，从每一次洗手、每一顿饭吃饭做起。愿小朋友们都能养成良好的卫生习惯，在干净、安全的环境中快乐学习、健康成长，做个讲卫生、爱干净的好宝宝。

表扬认真排练的小朋友

焦辰阔

张颂玥

冯博宇

邓晨瑾

朱晓熙

王佳钰

王鹤鸣

王昕琪

顾嘉名

王昱苏

黄彦鸣

徐晨逸

朱予安

张家昱

姚答李

周依堇

黄泽之

张悦苒

杨文煊

潘裕琬

周睿宸

蔡仁玟华

倪熵

王悦颖

武赫奕

李梓涵

邢喜雅

高雨晴

