



互满爱人与人中国

官方网站: www.hppchina.org.cn

联系我们: info@hppchina.org.cn

官方微博: weibo.com/hppchina

官方微信: 互满爱人与人中国



Blue Strategy
蓝色方略

Special thanks to Blue Strategy for designing this cover.
特别鸣谢蓝色方略为手册封面设计提供免费服务

本材料仅代表作者观点, 不代表捐赠方的观点或立场。

本项目由瑞银慈善基金会资助
项目合作方: 中国社会福利基金会
儿童乐益会(中国)

POF

Preschools Of The Future

未来希望幼儿班

幼儿保健手册

Child Care Handbook

互满爱人与人中国幼儿教育项目团队与昆明学院学前与特殊教育学院院长唐敏、昆明市职业技能鉴定中心高级讲师唐燕老师共同开发。

特别说明：本书所有内容（包括文字及图画）只作为公益用途及本机构内部使用，非商业用途，也不会公开出版发行。任何机构和个人不得将其用于任何商业用途，经过本机构书面允许，可用于非商业赢利目的复印或翻印。

本项目由瑞银慈善基金会资助
项目合作方：中国社会福利基金会
儿童乐益会（中国）

互满爱人与人中国简介	1
《幼儿保健手册》介绍	2
I. 幼儿健康	
儿童常见病防治	4
肺炎	4
腹泻	6
龋齿	8
感冒	9
手足口病	12
发烧	14
儿童预防接种	17
II. 幼儿营养与膳食	
儿童早期营养知识	21
蛋白质—生命的根源	21
脂肪—热能的金库	22
碳水化合物—热量加油站	22
维生素—生命活动的动力	23
矿物质（无机盐）—人体代谢的管家	25
水—生命之源	26
膳食纤维	28
培养幼儿健康饮食习惯	29
合理安排一日三餐	32

III. 幼儿护理

家庭护理与良好习惯的培养	35
保护牙齿	35
洗脸、洗澡	36
洗手	37
剪指甲	40
喝水	41

IV. 幼儿安全

意外伤害的预防和处理	44
如何防止被拐卖	52
如何防止孩子被性侵害	54

V. 环境与卫生

家庭卫生环境	57
预防性消毒方法	59

■ 互满爱人与人中国简介

“互满爱人与人国际运动联合会”由 31 个独立的国家发展援助组织成员组成，是一个国际非营利性组织，在欧洲，非洲，亚洲和美洲从事教育、健康和农村发展工作。互满爱会员组织目前在 45 个国家开展 860 个项目。互满爱人与人是 1977 年从欧洲和南非的反种族隔离运动中成长起来的，2004 年在瑞士日内瓦注册成立，全球执行总部位于非洲的津巴布韦。

互满爱人与人中国（HPP China）是一个发展型组织。2005 年 6 月互满爱与云南省人民政府扶贫开发领导小组办公室开始合作，成立“云南省互满爱人与人组织合作项目办公室”。2010 年 7 月，互满爱在云南省民政厅备案为境外非政府组织驻滇代表机构，成立“互满爱人与人国际运动联合会（瑞士）云南办公室”。2017 年 3 月 29 日，变更为“互满爱人与人国际运动联合会（瑞士）云南代表处”，并作为首批 9 个境外非政府组织驻滇代表机构之一，获得了云南省公安厅颁发的登记证书。

互满爱人与人“未来希望幼儿班”（Preschool of the Future，简称 POF）是一个为中国贫困地区儿童提供学前教育，防止贫困儿童成为贫困成人的公益项目。

这是一个长期的深入社区的公益教育项目，目的是为少数民族贫困儿童创造更为公平的教育平台。通过对贫困地区弱势儿童进行早期教育成长干预，拉近由于地区带来的起点不公平现象，缩小贫困地区与富裕地区儿童的距离，减少代际贫困的传递。优化现有的学前教育课程，发展农村学前教育模式。

互满爱人与人中国目前支持的未来希望幼儿班项目：

- 云南省临沧市镇康县未来希望幼儿班（2008 年 6 月开始）
- 云南省保山市龙陵县未来希望幼儿班（2014 年 7 月开始）
- 云南省普洱市西盟县“小太阳幼儿班”（2015 年 9 月开始）
- 云南省迪庆州香格里拉县、德钦县、大理州鹤庆县“卡瓦格博计划——云南少数民族儿童早期养育与发展项目子项目农村社区幼儿班”（2015 年 5 月开始）
- 四川省凉山州布拖县社区未来希望幼儿班（2012 年 8 月开始）
- 湖北省黄冈市蕲春县新希望幼儿班（2016 年 7 月开始）

■ 《幼儿保健手册》介绍

《幼儿保健手册》是互满爱人与人中国幼儿教育团队与学前与特殊教育学院院长唐敏、昆明市职业技能鉴定中心高级讲师唐燕老师共同开发的，专门为农村幼儿教师和幼儿家长编写的保健护理常识用书，护理对象为 3–6 岁幼儿，全书分为幼儿健康、幼儿营养与膳食、幼儿护理、幼儿安全、环境与卫生等五章。

幼儿健康：主要以儿童常见病防治和儿童预防接种为主，介绍 3–6 岁幼儿易患的几种疾病，例如肺炎、腹泻、龋齿、感冒、手足口病及发烧，每一种疾病都列有特征、病因、护理与预防方法等。

幼儿营养与膳食：主要介绍儿童早期营养知识、培养幼儿健康饮食习惯和合理安排一日三餐，旨在帮助农村教师及农村家长从小引导幼儿树立正确的饮食习惯，不挑食、不偏食。

幼儿护理：主要以家庭护理及良好习惯的培养为主，引导农村教师及家长帮助孩子进行科学、卫生的日常护理。

幼儿安全：主要介绍意外伤害的预防和处理、如何防止被拐卖、如何防治孩子被性侵害。

幼儿安全、环境和卫生：主要介绍家庭卫生环境与预防性消毒的方法，希望帮助农村教师及农村家长为幼儿创造一个良好卫生的环境，从而改善农村的卫生环境。

I. 幼儿健康 Child Health

A

儿童常见病防治
Prevention and Cure of Common Child Diseases

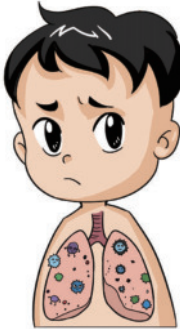
肺炎Pneumonia

什么是肺炎？

肺炎是一种影响肺部呼吸功能的急性呼吸道感染。

健康的儿童呼吸时肺部充满空气，吸入的氧气量是充足的，每分钟呼吸次数正常；但是当儿童患有肺炎时，肺部就充满了脓和液体，使呼吸产生疼痛，吸入的氧气量减少，同时出现呼吸次数增快。

肺炎是一种影响肺部呼吸功能的急性呼吸道感染。



肺炎是导致儿童死亡的常见原因，家长应充分重视肺炎的识别及预防。

当儿童出现以下状况时，表明儿童患肺炎的机率增高，应即时就医问诊。

- 一看发热，儿童患肺炎时大多有发热症状，体温多在 38 度以下，持续时间较短，退热药的效果也较明显；
- 二看咳嗽和呼吸，儿童患肺炎时还会出现咳嗽多喘、呼吸增快等（1-5 岁儿童每分钟呼吸次数达到或超过 40 次）；

三看精神，儿童患肺炎时会出现精神状态不佳、口唇青紫、烦躁、哭闹、昏睡和抽风等症状。若发现儿童有这些症状，则说明患肺炎的可能性很大。

以下症状可能患了肺炎



发热



咳嗽



精神不佳

以下方法可以帮助有效预防肺炎

- 经常锻炼身体
- 勤洗手
- 接种疫苗
- 补充维生素 A
- 远离烟雾（二手烟、灶火中的烟尘等）



腹泻

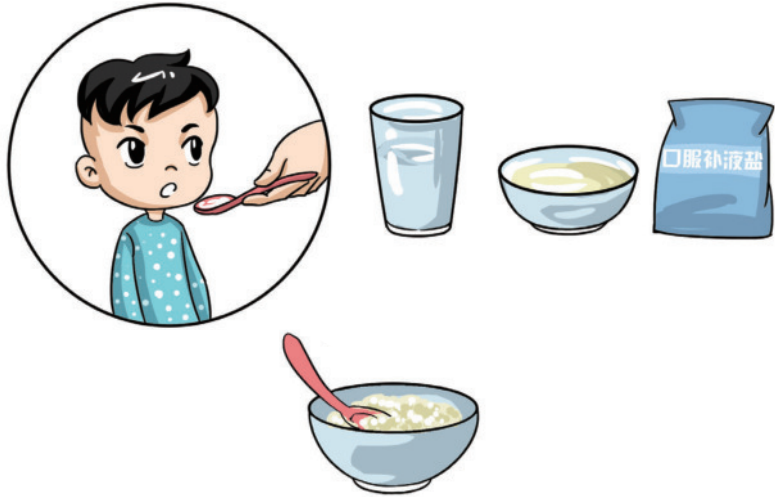
Diarrhea

■ 什么是腹泻？

如果儿童一天（24 小时）内拉稀便或水样便达到 3 次或以上，则说明宝宝患有腹泻（即拉肚子）。

■ 儿童腹泻的家庭护理

· 少量多次给孩子喝水，或者给孩子补充合适的液体，比如米汤、新鲜果汁、温开水、口服补液盐

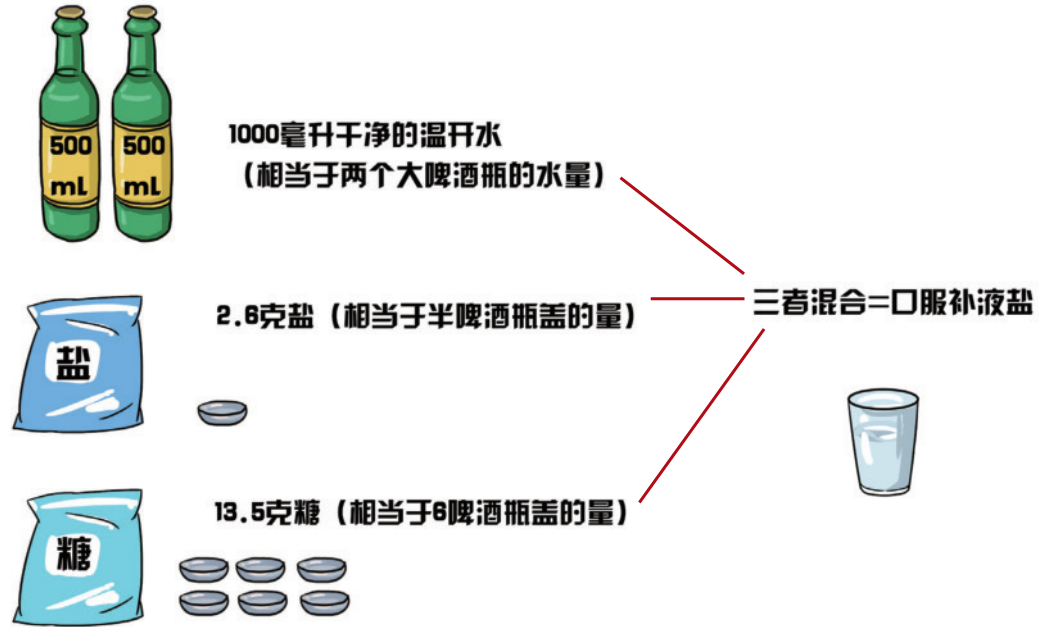


- 不必禁食，给孩子吃容易消化的食物，少食多餐
- 腹泻期间每天服用 20 毫克的锌剂，坚持服用 10–14 天，有助减轻病情，并减少随后 2–3 个月内的腹泻发病概率。



■ 如何配制口服补液盐

- 腹泻会使儿童体内丢失大量的水分，导致脱水，严重时甚至会危及生命。如果儿童一天中的水样大便次数超过 3 次，就可能引起脱水。
- 服用口服补液盐可以有效预防和纠正脱水。在医院、药店都可以买到一般袋装的口服补液盐。
- 如果在当地不容易买到口服补液盐，家庭可以自己配置。家庭配置口服补液盐的具体方法可以参考下图。注意配制口服补液盐前要洗手，并且要保证所有的用具干净。3–6 岁儿童在每次拉出水样便后，喂半杯至 1 杯的口服补液盐。（此处 1 杯为 200ml。）



■ 儿童腹泻的预防

- 洗手能有效预防腹泻
- 家长在接触粪便后、接触食物前或给儿童喂食前，都应该用肥皂和清水将手彻底清洗干净；儿童在接触脏东西后（包括便后）、吃饭前，也应该用肥皂和清水洗手。

龋齿

Dental Care

■ 龋齿是牙齿在内外环境影响和细菌参与下使牙齿应组织逐渐被破坏而缺失的一种疾病，又称虫牙。

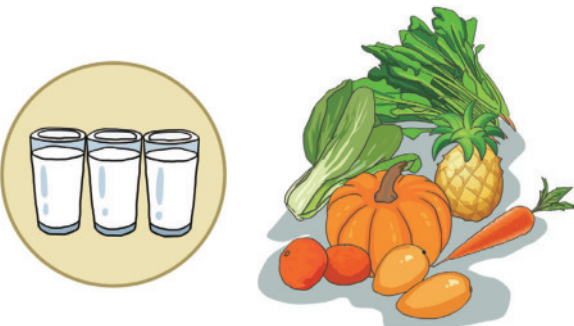
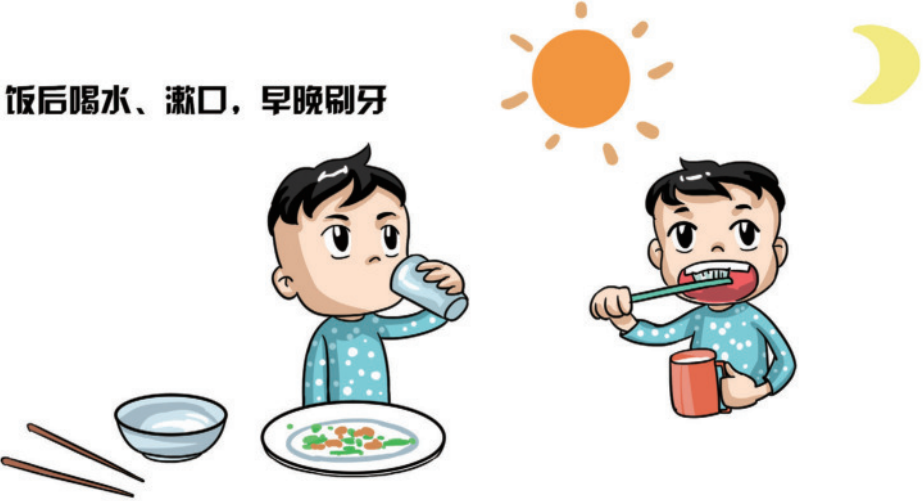
■ 龋齿的成因比较复杂，主要有三种：

- 细菌感染
- 牙齿排列拥挤、重叠、错位、间距大等，细菌容易滋生导致龋齿
- 糖吃得多，蔬菜、水果、肉类等含纤维素多的食物吃得太少，也容易得龋齿

■ 怎样预防龋齿？

- 让孩子养成良好的口腔卫生习惯：饭后立刻喝水，流体会冲走所有的酶，或降低它们的作用。漱口，早晚刷牙，刷牙时使用正确的方法（详见下图）
- 提供均衡的营养，多吃新鲜蔬菜、水果、奶类以补充维生素和钙剂
- 控制吃糖和含糖饮料，定期到医院检查口腔，及早发现，及早填充治疗龋齿

饭后喝水、漱口，早晚刷牙



提供均衡的营养，多吃新鲜蔬菜、水果、奶类以补充维生素和钙剂



控制吃糖和含糖饮料，定期到医院检查口腔，及早发现，及早填充治疗龋齿

Influenza

感冒

■ 感冒的症状

- 咳嗽
- 流鼻涕
- 打喷嚏
- 鼻塞
- 有时还会发烧

感冒的症状



流鼻涕或鼻塞



打喷嚏



咳嗽



发烧

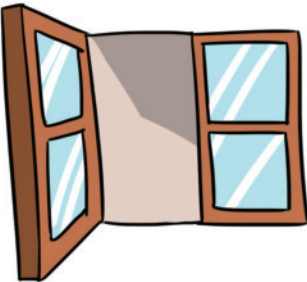
感冒如何护理与治疗？

- 普通感冒可以吃点清热解毒止咳的中成药，不需要吃抗生素
- 儿童得了感冒，应适当休息，多喝开水，吃易消化的食物，例如粥、汤面条、鸡蛋羹等
- 居室要定时开窗，但应避免直接吹风
- 患儿卧位时头胸部要略高，并经常变换体位，以保持呼吸通畅，防止并发肺炎。

普通感冒可以吃点清热解毒止咳的中成药，不需要吃抗生素



儿童得了感冒，应适当休息，多喝开水，吃易消化的食物，例如粥、汤面条、鸡蛋羹等。



患儿卧位时头胸部要略高，并经常变换体位，以保持呼吸通畅，防止并发肺炎。



居室要定时开窗，但应避免直接吹风。

怎样预防流行性感冒？

- 经常锻炼，增强体质，防止受凉和过度疲劳。
- 注意个人卫生和环境卫生。
- 流行期间可用过氧乙酸喷洒空气预防。
- 如果家庭中有一人患病，即有传染全家的危险，所以，孩子要及早隔离到其他地方，不使传染。

手足口病 Hand, mouth and food disease

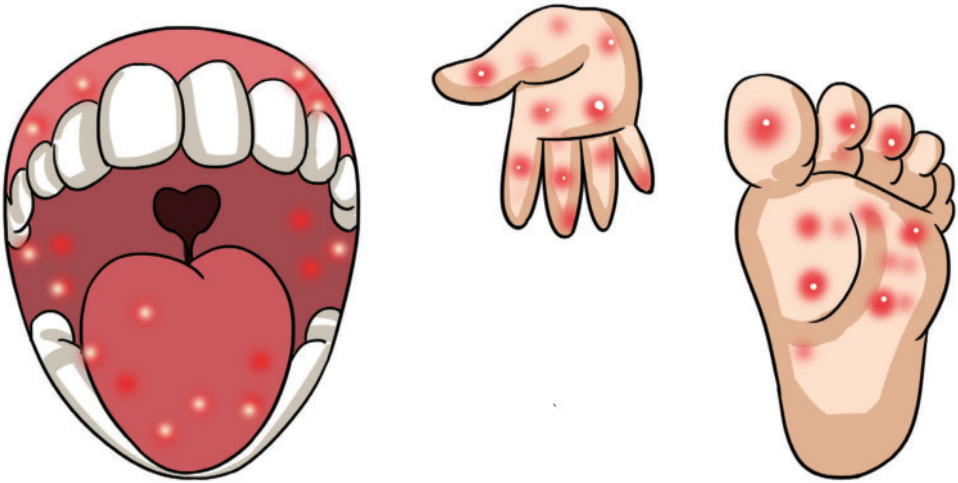
■ 什么是手足口病？

手足口病是由一组肠道病毒引起的传染性疾病，它也被称作发疹性水疱性口腔炎。手足口病的传染主体是儿童，通常都是 5 岁及 5 岁以下的儿童，这种疾病可以引起手足和口腔等部位的疱疹，也有一些少数的患儿可能引起水肿、无菌性脑膜脑炎以及心肌炎等并发症。

■ 儿童手足口病的症状有哪些？

患病初期的儿童，有轻微的流鼻涕、咳嗽、低热等类似感冒的症状。继之，口腔内出小水疱或溃疡。大一些的儿童会告诉妈妈嘴疼，更小的儿童则表现出爱流口水、拒绝吃东西、哭闹。家长检查一下儿童的口腔黏膜可以发现，在舌、两颊部或唇齿侧有小米粒样的斑丘疹、水疱或溃疡，周围有红晕。同时，宝宝的手、脚、臀部出现或平或凸的斑丘疹或疱疹。

手足口病的症状

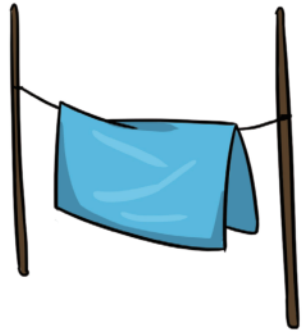


■ 怎么预防和控制？

- 让儿童吃饭、吃东西前、入厕后、外出回家后要用肥皂或洗手液洗手；
- 看护人处理儿童粪便后均要洗手，对患儿粪便及时进行消毒处理；
- 居室要经常通风，勤晒衣被；
- 本病流行期间不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所，避免接触患病儿童；
- 儿童出现发热、出疹等相关症状要及时到医疗机构就诊；
- 居家治疗的患儿避免与其他儿童接触，以减少交叉感染。



让儿童吃饭、吃东西前、入厕后、外出回家后要用肥皂或洗手液洗手；



居室要经常通风，勤晒衣被



本病流行期间不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所



儿童出现发热、出疹等相关症状要及时到医疗机构就诊

发烧

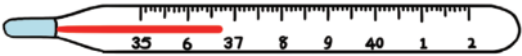
Fever

■ 体温多少度算发烧？

发烧是儿童常见的现象，是人体抵抗疾病时的一种正常反映。发烧并不是一种疾病，很多疾病的并发症里都有发烧。

- 正常体温是 36-37 度
- 低热：小于 38 度

- 中度发热：38-38.9 度
- 高热：39-41 度
- 超高热：大于等于 41 度



正常体温是36-37度



低热：小于38度



高热：39-41度



中度发热：38-38.9度



超高热：大于等于41度

■ 儿童发烧了应该怎么办？

- 当发热超过 38.5 度及以上时，家长应带孩子立即就医。
- 如体温未超过 38.5 度，可在家中观察，并使用以下方法帮助孩子降温。

■ 家长可采取以下方法让儿童降温：

- 可用 20%-50% 的酒精反复擦拭孩子的背部及腋下、腹股沟、四肢皮肤



· 还可以用 34 度左右的温水擦拭全身或用冷湿毛巾敷额头或用冷水袋置于头顶部。



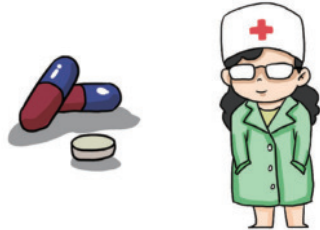
· 松解、脱去外衣或减少被子让体热逐渐发散。千万不要越烧越穿衣服或多盖被子，这样汗就不容易出来了。



· 多喝白开水也可加少量的食盐，促其发汗，有利于体温下降和毒素排泄，也可防止脱水。



· 对于有高烧抽风病史的、或体温超过 39 度的幼儿，家长要准备一些退烧药，如果服用以后依然高烧不退，需送医治疗。



B 儿童预防接种 Child Preventive Vaccination

■ 3-6 岁儿童计划免疫时间表

3-6 岁儿童抵抗细菌和病毒的能力还比较弱，容易受到感染患病，所以应该在规定的时间内进行疫苗接种。

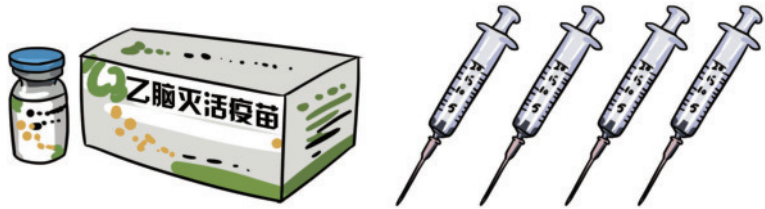
疫苗	接种对象 月（年）龄	接种次数
脊灰疫苗	2、3、4 月龄、4 周岁	4
乙脑灭活疫苗	8 月龄（2 剂次）、2 周岁、6 周岁	4
A+C 流脑疫苗	3 周岁、6 周岁	2
白破疫苗	6 周岁	1

■ **脊灰疫苗：**俗称小儿麻痹糖丸，用于预防小儿麻痹症。脊灰疫苗共需四次接种完成。服用糖丸前后半小时不能吃食物或喝热水。



■ **乙脑灭活疫苗：**乙脑是由乙脑病毒引起的中枢神经系统急性传染病，经蚊子传播，夏秋季流行。乙脑疫苗是预防流行性乙型脑炎的有效措施。乙脑灭活疫苗共接种 4 剂次，国家免

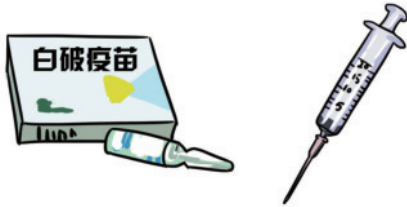
疫程序规定基础免疫共注射两针。



■ **A+C 流脑疫苗:** 流行性脑脊髓膜炎, 简称流脑, 是由脑膜炎双球菌引起的化脓性脑膜炎, 多见于冬春季, 儿童发病率高。注射流脑疫苗是预防流脑的有效手段。A+C 流脑疫苗共需二次接种完成。



■ **白破疫苗:** 白喉是由细菌引起的呼吸道传染病, 破伤风表现为全身骨骼肌肉持续性痉挛, 严重可发生窒息, 局部感染、衰竭, 甚至死亡。为防止上述两种疾病, 国家免疫规划给儿童接种白喉、破伤风联合疫苗, 简称白破疫苗。白破疫苗的接种时间为 6 周岁, 只需一次接种完成。



■ **儿童预防接种的注意事项**

预防接种所涉及的传染病, 不仅普遍流行, 而且传染性极强, 致残率、致死率也相当高。无论体质虚弱的儿童还是健康的儿童均易感染。一旦受到感染, 会给儿童甚至他人带来极大的伤害。所以, 家长一定要重视儿童的预防接种工作。按照接种时间及时接种, 不能遗漏, 同时还要注意接种后对儿童的细心护理。

■ **疫苗接种前家长需要注意的事项**

- 带好《儿童预防接种证》, 这是儿童接种疫苗的身份证明;
- 准备接种前一天给儿童洗澡, 当天最好穿清洁宽松的衣服, 便于医生施种;
- 和医生交谈儿童近期的健康状况, 以便让医生了解, 保证儿童的接种安全;
- 如儿童有发热、腹泻等身体不适反应, 应与医生联系说明, 推迟接种

■ **疫苗接种后家长需要注意的事项**

- 儿童接种完疫苗后不要马上回家, 要在医院或诊所休息 30 分钟左右, 如果儿童出现高热或其他不良反应, 可以及时请医生诊治;
- 接种后让儿童适当休息, 家长应加强生活护理, 注意观察儿童的身体反应;
- 肌肉注射后不可揉搓接种部位, 当天不要给儿童洗澡;
- 接种疫苗后如果儿童出现轻微发热、食欲不振、烦躁、哭闹的现象, 不必担心, 这些反应一般几天内会自动消失。



II. 幼儿营养与膳食 Child Nutrition and Diet

蛋白质—生命的根源

如果缺乏会导致：

- 身体发育迟缓、体重减轻
- 妨碍智力发展
- 免疫力低下，抵抗力弱

蛋白质来源：

- 动物性的：乳类、瘦肉类、蛋类、鱼类、家禽（蛋白质被人体利用率：鸡蛋 94%；牛奶 85%；鱼肉 83%；虾 77%；牛肉 76%）
- 植物性的：豆类、坚果、谷类（大米 77%；小麦 67%；豆腐、豆浆 90%）

动物性的：乳类、瘦肉类、蛋类、鱼类、家禽



植物性的：豆类、坚果、谷类



脂肪—热能的金库

如果缺乏会导致：

- 体重不足、易发生脂溶性维生素缺乏
- 易引起智力发育缺陷

脂肪来源：

- 动物性脂肪（饱和脂肪酸）猪、牛、羊等畜类动物油
- 植物性脂肪（不饱和脂肪酸）核桃仁、花生仁、葵花子仁、菜籽、玉米、大豆等植物油

※ 如果过量，会引起肥胖及动脉硬化

动物性脂肪（饱和脂肪酸）猪、牛、羊等畜类动物油



碳水化合物—热量加油站

如果缺乏会导致：

- 体重轻、导致营养不良；
- 营养缺乏症，水肿、酸中毒；
- 龋齿；
- 血糖含量降低，全身无力、疲乏、头昏、心悸、脑功能障碍。

※ 如果过量会导致肥胖症、面色苍白、下肢浮肿（超过标准体重 20% 的为肥胖）

碳水化合物来源：

- 谷物（大米、小麦、玉米、大麦、高粱、燕麦）
- 根茎类（土豆、红薯、藕、山药、芋头、胡萝卜）
- 水果（甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄）



维生素—生命活动的动力

1. 脂溶性维生素——维生素 A：

如果缺乏会导致：

- 夜盲症、干眼病；
- 皮肤干燥、毛发枯干；
- 生长发育迟缓。

※ 如果过量会导致：

- 四肢疼痛
- 过渡兴奋
- 脱发
- 凶门隆起（注解：凶门（xūn mén）指婴幼儿颅骨接合不紧所形成的骨间隙。）

维生素 A 来源：

胡萝卜、蛋黄、肝脏、红黄色食物、鱼肝油

胡萝卜、蛋黄、肝脏、红黄色食物、鱼肝油



2. 脂溶性维生素——维生素 D：

如果缺乏会导致：佝偻病

如果过量会导致：中毒、厌食、呕吐、腹泻、嗜睡、多尿

维生素 D 来源：

- 动物肝脏、鱼肝油、蛋黄
- 晒太阳



动物肝脏、鱼肝油、蛋黄

晒太阳

3. 水溶性维生素——维生素 C

功能：

- 维持全身、牙齿、皮肤、骨骼健康
- 增强身体抵抗力并有解毒作用，治疗坏血病
- 预防癌症、风湿等疾病

※ 如果缺乏会导致：

血管出血，骨骼、牙齿断裂——坏血病

维生素 C 来源：

- 新鲜蔬菜水果中
- 颜色深的蔬菜比颜色浅的蔬菜维生素含量更丰富
- 蔬菜之中辣椒、黄瓜是维生素 C 之王；水果中猕猴桃、橙子是维生素 C 之王

4. 水溶性维生素——叶酸

功能：

- 生血作用、抗贫血
- 促进婴幼儿脑细胞与神经细胞的发育
- 增进身体免疫系统的功能，具有抗肿瘤作用

叶酸来源：各种食物、绿叶蔬菜、动物肝脏、肾脏、酵母

矿物质（无机盐）——人体代谢的管家

1. 钙

功能：

- 人体骨骼、牙齿的主要组成部分

· 维持心机功能，促进血液凝固

缺乏：佝偻病、龋齿

来源：奶制品、小虾皮、芝麻酱、坚果杏仁、芹菜

2. 铁

功能：血红蛋白的组成部分，协助运送氧气

缺乏：缺铁性贫血

来源：动物肝脏、蛋黄、瘦肉；红色水果、深绿色蔬菜、豆类、谷类

3. 锌

缺乏：生长发育缓慢、体格矮小、性器官发育不全、创伤难愈合、异食癖

来源：鱼类、禽类、肉类、肝脏、海产品

4. 碘

功能：

- 合成甲状腺素的原料、促进人体正常新陈代谢
- 预防甲状腺肿大
- 促进婴幼儿生长发育

缺乏：身体发育迟缓、智力低下、阻碍新陈代谢和生长发育，严重呆小症

来源：加碘食盐、海带、紫菜

水—生命之源

功能

- 构成机体的重要物资
- 参与机体的新陈代谢
- 调节人体体温

· 体内良好的润滑剂

· 世界上最廉价的药

来源：

· 饮用水（人体每天消耗的水量大约 2500ML，正常人每天需要饮 1500ML，即 8 杯水）

· 水果蔬菜中的水（1000ML）

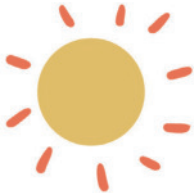
一天中饮水的 4 个最佳时间：

- 早晨起床后
- 上午 8：00~10：00
- 下午 15：00
- 睡前

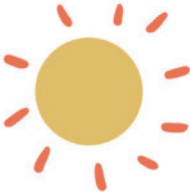
一天中饮水的4个最佳时间



早晨起床后



上午8：00~10：00



下午15：00



睡前

膳食纤维

功能:

- 绿色清道夫，排除体内毒素
- 刺激胃肠蠕动，防止便秘
- 预防胆结石、预防结肠癌
- 防止能量过剩及肥胖

膳食纤维来源：燕麦片、红薯、笋类、谷物、蔬菜、坚果

B

培养幼儿健康饮食习惯
The Cultivation of Healthy Child Dietary Habits

■ 婴幼儿食物的选购:

- 不能选购细菌污染和腐败变质的食物（霉变的粮食、腐烂的水果和蔬菜）
- 不能选购含亚硝胺等致癌物的食物（腌制、烘烤、熏制的咸菜、火腿、熏鱼等）
- 不能选购天然有毒食物（发青的西红柿、发芽的马铃薯、新鲜的黄花菜、未炒熟的四季豆等）
- 不能选购被农药、化肥污染的食物（水果蔬菜需浸泡洗净后才能食用）
- 不能选购无生产许可证，无保质期的食品



■ 培养幼儿良好的饮水习惯:

- 培养幼儿定时饮水的习惯（每天有组织的饮水至少 6 次）
- 培养幼儿不定时饮水的习惯（按需饮水）
- 培养幼儿吃饭时不饮水的习惯
- 培养婴幼儿剧烈运动后不马上饮水的习惯
- 培养婴幼儿不饮冰水的习惯
- 培养婴幼儿自己补充水分的习惯

· 培养婴幼儿喝白开水的习惯

■ 培养幼儿良好的进餐习惯

- 定时定位进餐（两餐间隔时间不低于 3.5 个小时）
- 定量进餐
- 专心进餐
- 不偏食、不挑食
- 养成进餐卫生（饭前洗手）
- 少吃和不吃零食
- 文明进餐（不剩饭、不撒饭）

■ 幼儿常见食品安全问题：

- 不宜吃油炸食品（油条、炸糕等，不宜消化）
- 忌吃巧克力、甜点、饮料（易导致虚胖，营养不平衡）
- 易拉罐食物（铝摄入过多，导致儿童智力下降，行为异常）
- 长期饮用矿泉水和纯净水（肾结石或者微量元素摄入不足）
- 长期食用“精食”（维生素 B 族摄入不足，影响神经发育；铬元素缺乏导致近视）
- 不宜吃膨化食品（导致肥胖和营养不良）
- 不宜喝可乐等碳酸饮料（导致钙质流失）
- 不宜食用营养补品（影响婴幼儿正常生理代谢）
- 食品添加剂带来危害（糖精、香精、食用色精对幼儿体格发育造成不良影响）
- 不宜食用坚果类食物（宜导致器官呛入）



■ 幼儿进餐的注意事项：

- 不强迫幼儿进食
- 控制适当的进餐速度
- 教育幼儿进餐时不谈笑、不打闹
- 幼儿进餐时不批评说教、不催促、不比赛
- 饭前饭后不做激烈运动
- 饭后组织幼儿到室外散步

C

合理安排一日三餐 Reasonably Arrange Three Meals a Day

■ 幼儿营养膳食的要求：

- 谷物为主、品种多样
- 多吃蔬菜、水果
- 合理摄入奶类、豆类制品
- 经常吃鱼、禽、蛋、瘦肉、肝脏
- 饮食清淡少盐
- 一日三餐主食与副食不能重复，一周以内副食不能有两次以上重复
- 一日三正餐两加餐
- 一日三餐早餐好、午餐饱、晚餐少

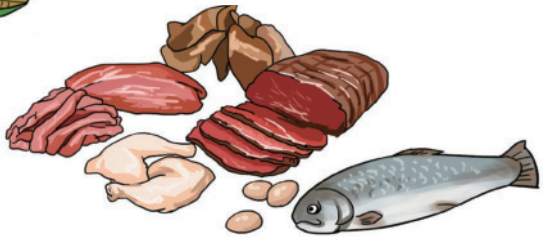
谷物为主品种多样



多吃蔬菜、水果 合理摄入奶类、豆类制品



经常吃鱼、禽、蛋、瘦肉、肝脏 饮食清淡少盐



■ 适合婴幼儿的蔬菜水果

- 深绿色叶状蔬菜和橙黄色蔬菜（小白菜、菠菜、莴笋叶、圆白菜、胡萝卜和西红柿）
- 水果：苹果、香蕉、葡萄、和木瓜等

深绿色叶状蔬菜和橙黄色蔬菜 (小白菜、菠菜、莴笋叶、圆白菜、胡萝卜、西红柿)



水果：苹果、香蕉、葡萄、梨、木瓜



■ 幼儿食品搭配五个原则

- 荤素搭配
- 粗粮与细粮搭配
- 干稀搭配
- 咸甜搭配
- 动物性食物与植物性食物搭配

■ 不同季节食谱的选择：

- 春季多选择新鲜蔬菜水果（胡萝卜、菠菜、油菜、豆苗、豆制品、肉类、蛋类等蛋白质丰富的食品）
- 夏季清淡为主，多选择富含维生素 B、C 食物（西瓜、黄瓜）
- 秋季多选肉、蛋、奶高蛋白、高热量食物，多吃薯类、根茎类的蔬菜（红薯、胡萝卜）
- 冬季可增加一些含脂肪的食物，促进维生素 A、D、E、K 的吸收（牛、羊肉）



家庭护理与良好习惯的培养 Home Nursing and the Cultivation of Good Habits

保护牙齿

家长应培养儿童早晚刷牙、饭后漱口的好习惯，孩子在学习刷牙时，要选择合适的杯子和牙刷。

■ 家长应该为儿童准备儿童牙膏、牙刷，如果实在没有条件，也可以让儿童用盐水漱口

■ 正确的刷牙方法如下：

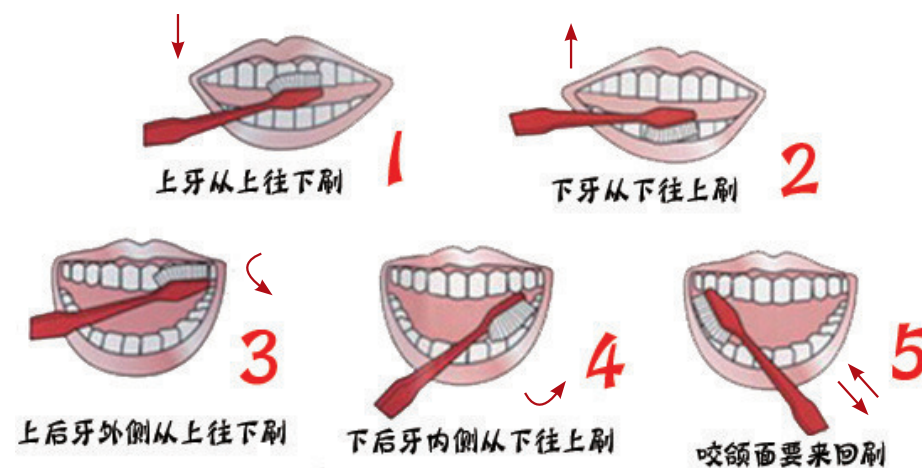
上牙往下刷

下牙往上刷

上后牙外侧从上往下刷

下后牙内侧从下往上刷

咬合面要来回刷



III. 幼儿护理 Child Care

洗脸、洗澡

儿童每天应该完整洗脸 2 次，包括全套洗眼、耳、鼻部和颈部，一般安排在早晨起床后和晚上临睡前。

■ 如何给儿童洗脸？

- 用脸盆盛好温水，放入儿童用的小毛巾；



- 3-6 岁的孩子已经能够自己洗脸了，这时家长只需要指导幼儿怎么样把脸洗干净：双手将毛巾拧干，洗眼睛的方向要由内向外，顺着擦拭额头、两颊、眼部、嘴角、鼻翼两侧；



- 此时可将毛巾搓一遍拧干，用湿毛巾从耳朵外部擦到内耳能触及的地方，注意不要让水滴进入外耳道，更不要去掏耳垢，以防引起感染；



- 再搓一遍毛巾，挂在通风的地方即可。

家长也应督促儿童常洗澡，一周最好 1-3 次，常洗澡、勤换衣可以预防很多疾病的发生。



洗手

正确的洗手方法是个人良好卫生习惯的内容之一，能有效地防止肠道疾病的传播。在与患者接触后、触摸眼、口、鼻前，打喷嚏或漱口后，如厕后，戴口罩前及摘口罩后，接触公共设施后，从外面回家后等均应及时洗手。

■ 用流动的水将手冲湿，打肥皂或挤洗手液在双手上，并且采用“五步洗手法”进行搓洗；

■ 搓洗完毕后用流动的水将手冲洗干净，用干净的毛巾擦拭手上的水。擦手毛巾也要经常搓洗，晾晒，如擦手毛巾不干净，洗干净的手又会沾上毛巾上的细菌。



■ 五步洗手法

正确的洗手能有效降低病菌的传染几率，以下是医生推荐的五步洗手法：湿、搓、冲、捧、擦。家长应该掌握。

第 1 步：湿

在水龙头下把手淋湿，擦上肥皂或洗手液。

第 2 步：搓

手心、手背、指缝相对搓揉 20 秒。掌心相对，手指并拢相互摩擦；手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行；掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦；一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行；弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行；搓洗手腕，交换进行。

第 3 步：冲

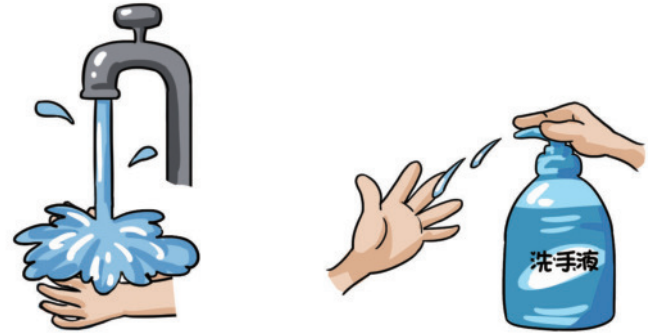
用清水把手冲洗干净。

第 4 步：捧

用清水将水龙头冲洗干净，再关闭水龙头。

第 5 步：擦

用干净的毛巾或纸巾擦干。



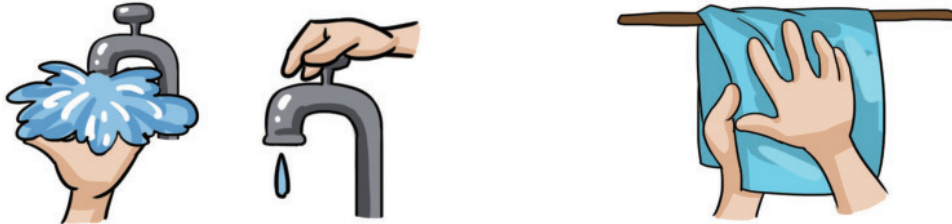
第 1 步：湿
在水龙头下把手淋湿，
擦上肥皂或洗手液。



第 2 步：搓
手心、手背、指缝相对搓揉 20 秒。掌心相对，手指并拢相互摩擦；手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行；掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦；一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行；弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行；搓洗手腕，交换进行。



第 3 步：冲
用清水把手冲洗干净。



第 4 步：捧
用清水将水龙头冲洗干净，再关闭水龙头。

第 5 步：擦
用干净的毛巾或纸巾擦干。

剪指甲

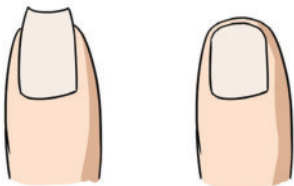
- 3-6 岁的孩子抵抗力相对较弱，喜欢四处抓摸，如果不重视卫生，很可能在不经意间传染上疾病，所以家长应定期给儿童剪指甲、清理指甲缝间的脏东西。
- 有的孩子会害怕剪指甲，所以家长应该把剪指甲的目的告诉孩子，剪指甲可以防止传染上疾病，并要求他配合，在剪完后给予鼓励和表扬。
- 给儿童剪指甲时，家长应怀抱儿童，面朝同一个方向，让儿童背靠家长，家长握住儿童的一只小手。
- 分开孩子的五指，重点捏住其中一个指头剪。剪好一个换一个。最好不要同时抓住一排指甲剪，以免儿童突然一排手指一起动起来，力大不易控制，而且也容易让剪刀误伤其他指甲。
- 先剪中间再修两头。因为这样会比较容易掌握修剪的长度，避免把边角剪得过深。

给儿童剪指甲时，家长应怀抱儿童，面朝同一个方向，让儿童背靠家长，家长握住儿童的一只小手。



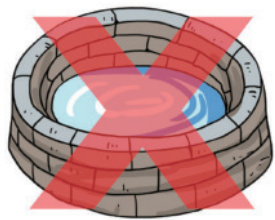
分开孩子的五指，重点捏住其中一个指头剪。剪好一个换一个。最好不要同时抓住一排指甲剪，以免儿童突然一排手指一起动起来，力大不易控制，而且也容易让剪刀误伤其他指甲。

先剪中间再修两头。因为这样会比较容易掌握修剪的长度，避免把边角剪得过深。



喝水

- 家长要鼓励孩子多喝白开水，定时提醒孩子喝水，不要等渴了再喝水，让孩子尽量少喝或不喝饮料，不喝生水。
- 有几类水不宜饮用：室温下存放超过三天的水、生的自来水、河水或井水。



■ 科学的喝水时间如下：

- 早晨起来后先喝杯白开水；
- 夏季易出汗，秋冬季节干燥，体内水分蒸发，应多喝水；
- 上午到下午至少要喝 2-3 次水，每次一口一口地喝，一杯约 150-200 毫升（相当于幼儿在幼儿园使用的 1 杯小口杯的量）；

- 饭前不要让孩子喝太多水；
- 睡前也不要喝太多水，以免夜晚起夜影响睡眠。



早晨起来后先喝杯白开水：



夏季易出汗，秋冬季节干燥，
体内水分蒸发，应多喝水；



上午到下午至少要喝2-3次水，
每次一口一口地喝，一杯约
150-200毫升（相当于幼儿在
幼儿园使用的1杯小口杯的量）；

饭前不要让孩子喝太多水；



睡前也不要喝太多水，以免夜晚起夜影响睡眠；

IV. 幼儿安全 Child Safety

A 意外伤害的预防和处理

Prevention and Treatment of Child Accidental Injury

要点 1：妥善保管可能导致孩子受到伤害的物品，不要让孩子接触到。

例如：

- 保管好消毒剂、杀虫剂、灭虫药、农药、安眠药等，不要让孩子接触到；
- 不能用可乐瓶、矿泉水瓶等孩子喜欢的饮料瓶存放有毒的物品，以免孩子误服而发生中毒；
- 保管好火柴、打火机，以免孩子擅自玩耍而引起火灾；
- 保管好尖锐的物品（如刀、锥子）、热水瓶、绳子、塑料袋等，以免孩子擅自玩耍而导致戳伤、烫伤或窒息等。



保管好火柴、打火机，
以免孩子擅自玩弄而引起火灾；



保管好尖锐的物品（如刀、锥子）、热水瓶、绳子、塑料袋等，
以免孩子擅自玩弄而导致戳伤、烫伤或窒息等。

案例 1：

在一个小餐馆里，母亲把熬好的热粥放到地上，转身到旁边的水池洗菜，不料，正在一旁玩耍的 3 岁儿子不小心坐到装满热粥的锅里，造成屁股严重烫伤。
请注意对热水、灶火和取暖的炉子等采取防护措施，预防孩子受到烫伤或烧伤。
无论在家里还是在户外，都要注意选择安全的场所，才能让孩子自由活动。

要点 2：让孩子在安全的地方进行活动

例如：

- 不要让孩子在炉子边、热食物或热水旁活动，以防孩子烫伤；
- 尽量不要让孩子在床上做蹦跳活动，以防孩子摔伤；
- 移开周围带有棱角的危险物，以防戳伤孩子；
- 外出活动时，让孩子在安全的地方活动，远离危险地带（如马路边、池塘边、井边、施工工地、高压电线）等。

不要让孩子在炉子边、
热食物或热水旁活动，以防孩子烫伤；



尽量不要让孩子在床上做蹦跳活动，以防孩子摔伤；



移开周围带有棱角的危险物，以防戳伤孩子；

外出活动时，让孩子在安全的地方活动，远离危险地带（如马路边、池塘边、井边、施工工地、高压电线）等。



案例 2：

妈妈在给 3 岁的儿子洗澡时，客厅里的电话铃响了，妈妈让孩子独自在浴盆里玩一会水，自己去客厅接电话。等妈妈接完电话回到浴室时，却发现孩子已经仰躺在浴盆里头被水淹没。由于发现早并抢救及时，孩子才捡回一条命。

意外往往发生在不经意的时候，成人在任何时候都要关注孩子的行为，让孩子在成人的视线内活动！

要点 3：孩子生活中的每个细节都需要成人细心照看。

例如：

- 保证孩子每天都能吃到蛋、奶或豆制品、蔬菜、水果等必需的营养食品，少吃方便面、油炸食品、饮料
- 进食时应防止孩子被食物烫伤、噎着或呛着；
- 睡眠时防止孩子被被子捂住鼻子，以免窒息；

- 根据天气、气温的变化，及时给孩子增减衣服；
- 孩子使用剪刀、锤子等工具时，成人应进行指导或监护；
- 安全使用煤气灶或炉子，保持室内空气流通，以防煤气中毒；
- 不要随意让不熟悉的人照看自己的孩子，以防被拐骗。

进食时应防止孩子被食物烫伤、噎着或呛着；



保证孩子每天都能吃到蛋、奶或豆制品、蔬菜、水果等必需的营养食品，少吃方便面、油炸食品、饮料

根据天气、气温的变化，及时给孩子增减衣服；



紧急救助的主要方法：

常见事故	救助方法
气管异物	当孩子被物体噎住时，可倒抱住他的身体，使他头朝下，然后用力拍打他的背部，使东西吐出来。 大一点的孩子可在他的身后，用双手相叠压在他的正中上腹部（心窝口处），向着胸腔方向做 4-5 次冲击性用力加压动作，争取把卡在气管处的异物冲出来。救援者应立即给窒息者做人工呼吸。 不要试图用手或借助他物从孩子的喉咙处往外掏物体。



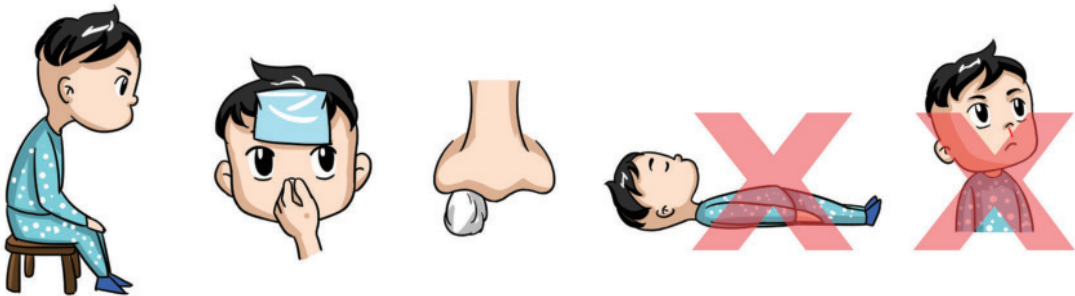
常见事故	救助方法
跌落、摔伤	若怀疑是颈部或背部骨折，千万不要移动，赶紧打急救电话请医务人员处理。若怀疑是其他部位骨折或关节脱臼，可用夹板和绷带将受伤部位按当时的形状固定住，送往医院。 一般性摔伤或跌伤，可在受伤后的 48 个小时内，每隔 2-3 小时对伤口进行冷敷，每次 20 分钟。若出现流血，应用纱布压住止血，严重者应立即送往医院。



常见事故	救助方法
烫伤、烧伤	立即用冷水冲伤口至少 20 分钟，并在水中小心脱下或剪下伤处的衣服。烫伤所引起的水泡不要弄破；严重的烫伤或烧伤应用干净的纱布盖住伤口立即送往医院。 绝不能用牙膏、酱油等物涂在伤口上，以免引起感染或使症状恶化。



常见事故	救助方法
鼻出血	让孩子坐下，使头稍向前倾，用手指捏住其鼻子 5-10 分钟，同时可冷敷其额头或鼻子旁边。若鼻出血无法控制，应立即送往医院。 若鼻子出血量少，也可将纱布、棉花等物卷起来，塞入鼻孔。 绝不能让孩子仰头或平躺。



常见事故	救助方法
叮咬伤	被昆虫（如毒蜂）叮咬，应及时除去昆虫的刺针，涂上风油精。 被宠物（如猫、狗等）咬伤者，应立即用流动清水或大量的肥皂水冲洗伤口，用手挤压伤口周围的软组织出血，然后送医院注射狂犬病疫苗。 被蛇咬伤的部位应保持与心脏同水平的高度或低于心脏，并在血液回流的方向用止血带或手帕绑扎，从靠近心脏一端向伤口挤出毒液，同时尽快送往医院。 不要包扎伤口。
中毒	如食物中毒在四小时之内，可用食指刺激孩子的咽部进行催吐，并带上可疑物，立即送往医院；如果进食时间在四小时以上，可给孩子饮用大量的淡盐水，然后送往医院。 煤气中毒时，应迅速打开窗户，关掉煤气开关，尽快将孩子撤离现场，使其平卧，解开衣领，注意保暖。严重者应立即拨打急救电话，呼吸停止者应立即实施人工呼吸。
溺水	迅速清除孩子口、鼻内的异物，将其弄成俯卧位，使头朝下，拍打背部，使进入呼吸道和肺中的水流出。 呼吸、心跳停止者，应立即进行人工呼吸和做心肺复苏急救。 就地抢救时，要注意给孩子保暖。
电击伤	迅速切断电源，关闭电源或用干燥的木棍、木板、竹竿等物挑开孩子身上的电线。 呼吸、心跳停止者，应立即实施人工呼吸和做心肺复苏急救，并拨打急救电话。

被鱼刺卡住

在光线明亮的条件下，让孩子尽量张大嘴巴，家长找来电筒照亮孩子的咽喉部，观察鱼刺的大小及位置，如果能够看到鱼刺，并且所处位置较容易触到，父母就可以用小镊子，最好用酒精棉擦拭干净，直接夹出。往外夹的时候父母要配合完成，一人固定孩子的头部并用手电筒照明，另一人负责夹出鱼刺。如果根本看不到孩子咽喉中有鱼刺，但孩子出现吞咽困难及疼痛，或是能看到鱼刺，但位置较深不易夹出的，一定要尽快带孩子去医院请大夫做处理。

有些家长会采取让孩子吞咽饭团和喝醋的方式来处理，但是这两种处理方法是错误的。吃饭团或吞馒头，目的是将鱼刺随食物带入食管，但饭团、馒头的吞咽反会将露在外面的鱼刺推入组织的深部，增加发现及取出的难度。喝醋也不是马上就可以使鱼刺骨软化的，相反醋的酸度可以刺激并灼伤食管的粘膜，使受伤的部位扩大和加深。

要点 4：不要让孩子一直看电视，每次看电视时间不超过 15-20 分钟

例如：

- 孩子看电视时间长所造成的不良伤害影响层出不穷，由于孩子视神经未完全发育成熟，不主张两岁以下孩子看电视。幼小儿童的视觉和听觉系统正在不断发育中，还非常稚嫩，调节功能不完善，而电视节目的图像、色彩、明暗变化非常快、声音高低大小也交替变化，孩子在对这些变换做出反应时，视听机能容易产生疲劳，时间长了就会损害视听系统的发育。
- 建议两岁以后可以适当看电视，要有选择性的，距离电视二米以上，每次看电视的时间以 15-20 分钟为宜，而且每天看的次数不要过多。看电视时间比较长，或距离比较近，肯定对眼睛是有害的。
- 家长可以选择给孩子讲故事或带孩子去户外走走来代替看电视，有时孩子看电视是因为没有大人的陪伴，所以如果家长有时间，可和孩子进行一些游戏，这样孩子的注意力就不会全部集中在看电视上了。

B 如何防止被拐卖

How to Prevent Abduction?

■ 在各地公安机关侦破的拐卖、拐骗儿童案件中，犯罪嫌疑人常用的伎俩如下：

- 以精美画片、玩具和食品为手段诱骗
- 以带小朋友去玩为借口诱骗
- 以请小朋友带路为借口诱骗
- 以请小朋友帮忙为借口诱骗
- 以带小朋友找爸爸、妈妈为借口诱骗
- 以受父母之托来接孩子回家为借口诱骗
- 趁家人不在、不注意或短暂离开时将孩子抱走
- 假借是父母的朋友为名骗开房门将孩子抱走
- 骗取家长的信任，趁其不备将孩子抱走
- 以武力、麻醉等手段强行劫持

■ 如何有效的防止自己的孩子被拐卖？

- 不要让孩子离开家长视线范围
- 不要把孩子交给陌生人看管或带走，无暇照顾孩子时，把孩子交给可信赖的亲朋好友
- 不要让孩子在没有大人看护的情况下跟随其他孩子外出玩耍
- 给孩子佩戴有家庭相关信息的物品
- 教育孩子一旦在商场、超市、公园等公共场所与父母走失，马上找穿制服的工作人员
- 不要带小孩到偏僻人少的地方，带孩子在马路上行走时，尽量靠里走，注意防范后面来的摩托车、面包车
- 教会孩子遇事打 110 电话求助
- 孩子能说话时，教会孩子背诵家庭电话号码、所住城市和小区名、家庭成员的名字
- 教会孩子辨认警察、军人、保安等穿制服的人员



不要让孩子离开家长视线范围

不要让孩子在没有大人看护的情况下跟随其他孩子外出玩耍



给孩子佩戴有家庭相关信息的物品



教会孩子遇事打110电话求助

A

家庭卫生环境

Environment a Hygiene for the Family

改善农村家庭卫生环境，让孩子有一个良好干净的居住环境，能减少很多儿童疾病的发生，以下途经可以帮助改善家庭卫生环境：

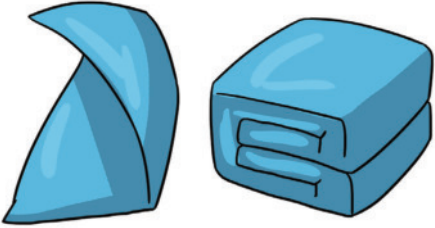
- 常打扫屋内及室外环境，如扫地、拖地、擦拭物体表面灰尘、清扫厕所等
- 垃圾常清不过夜，尤其是厨房垃圾
- 清晨起床后，打开窗子透气，将被子掀开散味再将其折好
- 勤洗被套、床单、枕套，因为人体睡过的被子、床单上有很多螨虫及细菌，如不常清洗，人体吸入后会引发过敏或哮喘病等呼吸道疾病，对人体的健康产生不利的影响
- 常晒被子、褥子，因为被子内侧是一个阴暗潮湿的环境，容易滋生许多细菌、霉菌和螨虫。而晒太阳，一方面可以除去被子上的水分，使得这些生物难以生存，此外，阳光中的紫外线可以消灭被子中存留的细菌及螨虫等
- 勤换衣服、勤洗澡、勤剪指甲
- 定期将厨房用品，如碗、筷子、盘子等煮沸消毒，去除残留的细菌及微生物

常打扫屋内及室外环境，如扫地、拖地、擦拭物体表面灰尘、清扫厕所等

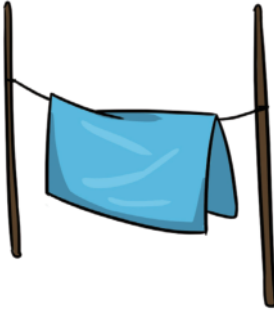


V. 环境与卫生 Environment and Hygiene

清晨起床后，打开窗子透气，
将被子掀开散味再将其折好



常晒被子、褥子，因为被子内侧
是一个阴暗潮湿的环境，容易滋
生许多细菌、霉菌和螨虫。



勤换衣服、勤洗澡、勤剪指甲

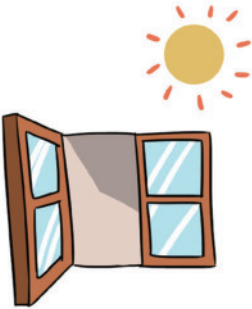


B 预防性消毒方法 Preventive Disinfection Methods

- 幼儿园日常消毒常用的方法：
- 物理消毒法：日晒消毒、煮沸消毒、蒸汽消毒、紫光灯消毒、消毒柜消毒
 - 化学消毒法：擦拭消毒、滞留擦拭消毒、喷雾消毒、浸泡消毒、熏蒸消毒

■ 各种物品消毒方法和措施：

- 空气消毒：
- 开窗通风、保持空气流通、自然净化
 - 紫外线杀菌灯照射消毒，时间 30 分钟以上
 - 熏蒸消毒：过氧乙酸、酸醋熏蒸，时间 2 个小时
 - 喷雾消毒：0.2%–0.3% 过氧乙酸喷雾消毒 30 分钟
- 注意事项：消毒时门窗紧闭，达到消毒要求时间后再开窗通风



开窗通风、保持空气流通、自然净化

紫外线杀菌灯照射消毒，时间30分钟以上



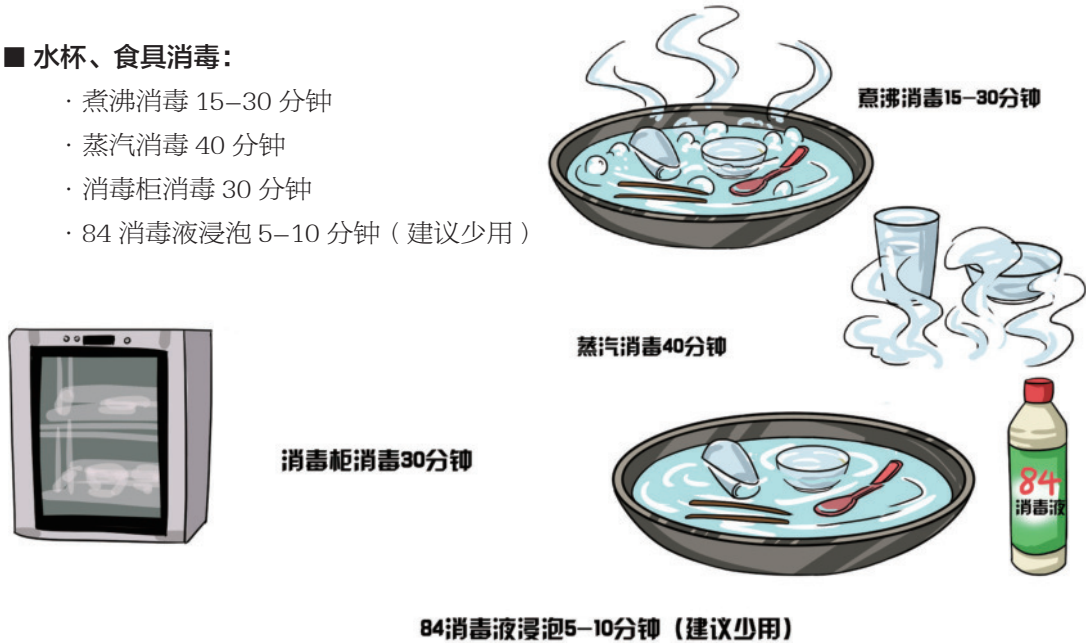
熏蒸消毒：过氧乙酸、
酸醋熏蒸，时间2个小时



喷雾消毒：0.2%–0.3%
过氧乙酸喷雾消毒30分钟

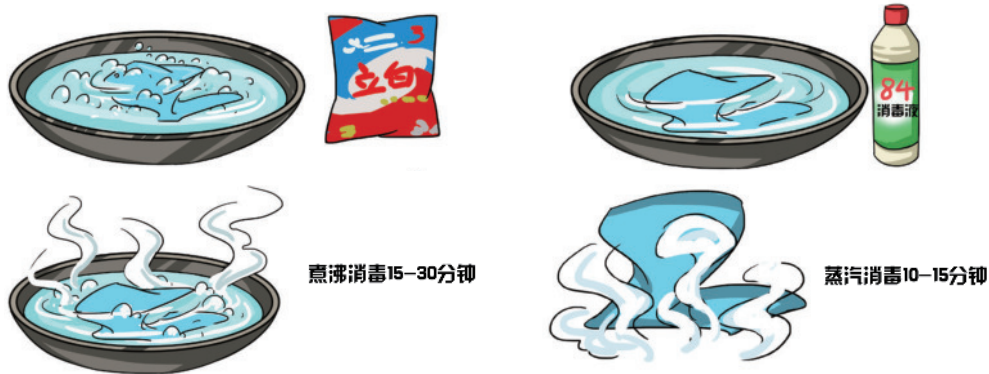
■ 水杯、食具消毒：

- 煮沸消毒 15-30 分钟
- 蒸汽消毒 40 分钟
- 消毒柜消毒 30 分钟
- 84 消毒液浸泡 5-10 分钟（建议少用）



■ 毛巾消毒：

- 洗衣粉水浸泡 20 分钟左右，搓洗干净，自来水漂洗干净，浓度 0.5% 的 84 消毒液或者洗消净浸泡 5-10 分钟，然后流动清水清洗干净
- 煮沸消毒 15-30 分钟
- 蒸汽消毒 10-15 分钟



■ 餐桌消毒：

0.2%-0.3% 的消毒液擦拭消毒，清水彻底擦洗干净

■ 门把手、水龙头、桌椅消毒：

0.5% 的 84 消毒液或者优氯净擦拭 2-3 遍，滞留 10 分钟，再清水抹布擦洗干净

■ 玩、教具消毒：

- 塑料玩具每周两次用 0.5% 的消毒液浸泡 10 分钟，清水冲洗干净
- 毛绒玩具、布制玩具清洗干净后，阳光下翻晒 3-6 小时
- 铁制或木制玩具用酒精或 0.2% 的消毒液擦拭；或日光下暴晒



■ 图书消毒:

- 经常在太阳下翻晒 3-6 小时

■ 厕所消毒:

- 石灰乳剂浸泡便池 4 小时
- 消毒液喷雾消毒 30 分钟

■ 被褥、床单消毒:

- 每月拆洗一次，太阳下翻晒 3-6 小时

■ 抹布、拖把消毒:

- 抹布、拖把清洗干净；用 0.1% 消毒液浸泡 30 分钟，清水清洗干净后阳光下曝晒

日常消毒的注意事项:

- 使用消毒剂消毒后要用清水把残留的洗涤剂洗掉或擦掉
- 物品、用具的消毒要在清洁工作之后进行
- 消毒剂要放在固定位置专门保管，避免幼儿拿到

