

# 如何让小学生养成良好的卫生习惯

刘琼珍

(四川省广安市友谊中学实验学校, 四川省广安市 638500)

**[摘要]** 要想使身体健康, 不仅需要要在日常生活中加强锻炼与运动, 同时还要养成一个良好的卫生习惯, 如此方可使身体更加健康, 远离疾病的侵扰。学生是祖国的未来, 是社会主义的接班人, 是民族振兴的希望, 因此必须要更加关注学生的身体健康与身体素质, 培养学生养成良好的卫生习惯成为了学校与教师的重要工作。为了使学生的卫生习惯更加良好, 进而为保障学生的身体健康、提高学生的综合素质与全面发展打下良好的基础, 学校与教育工作者必须要加强重视, 并采取合适的方法, 为此笔者在下文中提出了一些有效措施, 望有所帮助作用。

**[关键词]** 小学生; 卫生习惯; 养成; 措施

## 引言

良好的卫生习惯可以保证小学生的身体健康, 进而为小学生的生活与学习提供保障。从小的方面来说, 卫生习惯的好坏是一个小学生的外在形象与个人素质的具体体现, 从大的方面来说, 学生的卫生习惯也体现出了其家庭和所在学校素质的高低, 因此学校、教师、家庭与学生个人都要加以重视, 并养成良好的卫生习惯。

## 一、不良生活习惯产生的危害

笔者在日常工作中对我校的学生进行观察, 发现虽然大部分学生都具有良好的个人生活习惯, 但仍存在着一些小瑕疵, 尤其是部分刚入校的小学生, 其存在的不良问题更多, 如餐具不卫生、没有养成早晚刷牙的习惯、饭前不洗手、便后不洗手等。这些存在的问题较为普遍, 对学生有着极大的危害。据2013年与2014年国家相关部门对中学生的监督检测结果显示, 小学生中发病率较高的几种疾病是手足口病、流行性感冒、牙周疾病、风疹、感染性腹泻与沙眼等, 而这些疾病都与小学生个人的卫生习惯有着极为密切的关联。小学生群体大部分时间都是在学校与教师渡过的, 人员极为密集, 因此若小学生没有养成良好的卫生习惯, 会导致病毒与细菌等在学生之间进行传播, 进而引发疾病, 严重时会导致大范围的疾病爆发。对学生的身体健康产生极大的危害, 影响学生的正常学习与生活。

## 二、培养学生养成良好卫生习惯的措施

### (一) 加大宣传力度, 在潜移默化中影响学生

学校是学生节假日以外最为熟悉也是所处时间最长的地方, 因此学校要充分利用自身的优势, 进一步加大宣传力度, 使学生在潜移默化中受到影响。笔者认为可以从以下几个方面做起: 一是利用好校园特有的优势, 学校作为学生日常生活中所处时间最长的地方, 必然是学生最为熟悉的, 因此学校的整体环境必然会对学生产生很大的影响, 若学校杂草丛生、满地垃圾, 那么学生也会认为自己随便扔垃圾、不在意自身的卫生习惯是正常的, 即使有部分学生可以坚持, 也会在长期的熏染下被影响; 反之, 若学校干净整洁, 那么学生在这种环境下若没有良好的卫生习惯必然会十分突出, 进而会关注自身的卫生习惯。所以学校做好校园的卫生是极为重要的, 定期修剪花草树木; 明确划分卫生区域的负责班级, 并做好检查; 学校管理人员定期开展会议强调卫生的重要性, 并定期进行教室内外的卫生检查。从多方面入手, 将校园打造成干净、整洁、舒适的场所。二是利用教师的示范作用, 教师是学生在学校接触到最为密切的群体, 尤其是班主任更是如此, 而学生会下意识的对作为成年人的教师的言行举止进行模仿, 因此教师的卫生习惯也会影响到小学生, 所以教师在进入学校前必须要搞好自己的卫生, 以一个干净、整洁的精神面貌来面对学生; 做好办公室的打扫工作, 并让学生进行检查; 教师要领导学生的每日值日工作, 并亲自做示范, 参与到学生中来, 与学生形成良好的关系; 发挥示范作用, 在学校见到垃圾要捡起来, 自身不随地扔垃圾, 给学生以一个良好的榜样; 三是充分利用各种宣传工具, 学校管理人员要积极的利用广播、网络、黑板报、标语等做好宣传。

### (二) 量化并检查学生与班级的卫生

将学生个人与班级的卫生情况进行量化, 更有利于对卫生进行检查与监督, 更有利于学校管理卫生。制定完善且公平的卫生量化标准, 将个人卫生情况纳入到班级卫生中, 于每周星期五放学后进行一次班级卫生评比, 分数最高的几个班级给予奖励, 并在升旗仪式和校会上给予表扬, 对于表现极差或者连续几次卫生评比排在最后的班级给予批评, 这样可以引起学生的荣誉感, 学生为了不给班级抹黑, 为了不影响班级的评比必然会更加注意个人的卫生习惯。

### (三) 增加完善的设施

乱扔垃圾的情况是小学生卫生习惯较差的表现, 这也是学校中最为常见的一种情况, 但有很大一部分学生乱扔垃圾不仅是因为个人的习惯问题, 垃圾桶等卫生设施较少也是一部分原因, 因此为了减少这种情况的发生, 学校一定要加大对卫生设施的投入, 增加并完善相关的卫生配套设施, 如垃圾桶等, 如此可以更方便学生对垃圾进行处理, 进而减少随手扔垃圾的现象发生。另外, 定期做好消毒工作也是极为重要的, 学生与学校的人员密集, 细菌与病毒很容易传播, 做好对疾病的预防。

### (四) 加强学校与家长之间的合作

除了学校外, 家庭也是学生日常生活中极为重要的场所, 所以家长的习惯与卫生必然会对学生产生很大的影响, 为了使学生养成更好的卫生习惯, 做到校内校外表里如一, 因此学校要与家长之间做好积极的交流和沟通, 与家长进行合作, 共同培养学生养成良好的卫生习惯。一方面与家长沟通, 告知家长自身要养成良好的卫生习惯, 为学生树立起榜样, 另一方面将学校的卫生标准告知家长, 让家长做好对学生的监督。这种学校与家长的合作可以更好的培养学生养成良好的卫生习惯。

## 结束语:

良好卫生习惯的养成对学生的精神面貌、身体健康、学习与生活都有着很大的帮助作用, 因此学校必须要加强对学生的个人卫生的管理工作, 让学生养成良好的卫生习惯, 约束学生的行为, 在潜移默化中影响学生。要知道个人的卫生习惯不是一蹴而就的, 是一个极为长期的过程, 学校管理人员与教师在督促与指导学生养成良好的卫生习惯时要端正态度, 一方面教师与管理人员自身做好个人卫生, 给学生以榜样和示范作用, 另一方面与学生进行交流和沟通要端正态度, 在严格要求的同时要保持亲切和蔼的态度, 若没有良好的沟通与交流, 会导致学生产生厌烦感, 甚至会产生抵触心理。培养学生养成良好的卫生习惯是一个长期的过程, 需要教育工作者在日常实践中加以努力, 寻求最合适的解决方法, 为学生今后的学习与工作打下良好的基础。

## 参考文献

- [1] 齐成和. 加强学校卫生管理 培养学生养成良好卫生习惯[J]. 课程教育研究, 2017(4).
- [2] 付丽蓉. 教师在培养学生良好卫生习惯中的角色[J]. 教育, 2017(5): 53-53.
- [3] 刘齐平, 乔玉平. 学生卫生习惯的培养[J]. 新课程: 上, 2015(12).