

# 预防感冒有办法



## 学习目标

- 1.了解诱发感冒的原因;
- 2.掌握预防感冒的方法。



想一想

图中的同学怎么啦？



议一议

为什么会得感冒呢？



# 一、诱发感冒的原因



**感冒是一种常见的呼吸道疾病，每当季节交替、气温变化较大时，就容易患上感冒。**



**感冒多由病毒引起。受凉、淋雨、气候突变、过度疲劳等都可使原已存在于上呼吸道的或从外界侵入的病毒或细菌迅速繁殖，从而诱发感冒。**



为防止感冒，有哪些事项需要注意呢？





## 二、预防感冒有办法

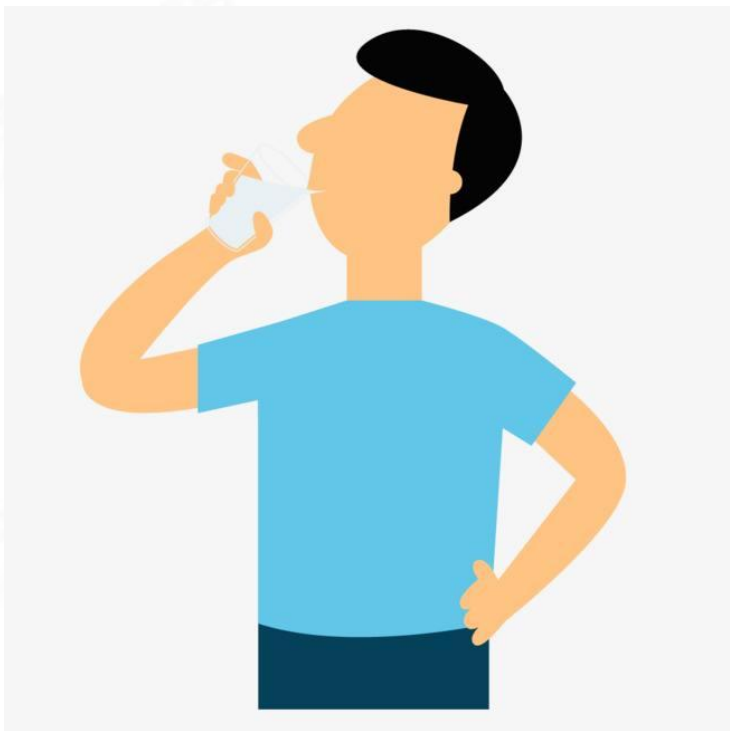


勤洗手，保持良好的个人卫生；



适当锻炼身体，增强体质，提高身体免疫力；





多喝开水;

常开窗通风;



平时多吃蔬菜、水果，补充维生素，提高身体免疫力；



餐具、用具要经常消毒；



在流感高发期，尽量不去人多拥挤、空气污浊的场所；  
不得不去时，最好佩戴口罩。



你知道吗

**小小的口罩也有学问哦，你  
知道怎样正确佩戴口罩吗？**



### 三、跟我来学戴口罩



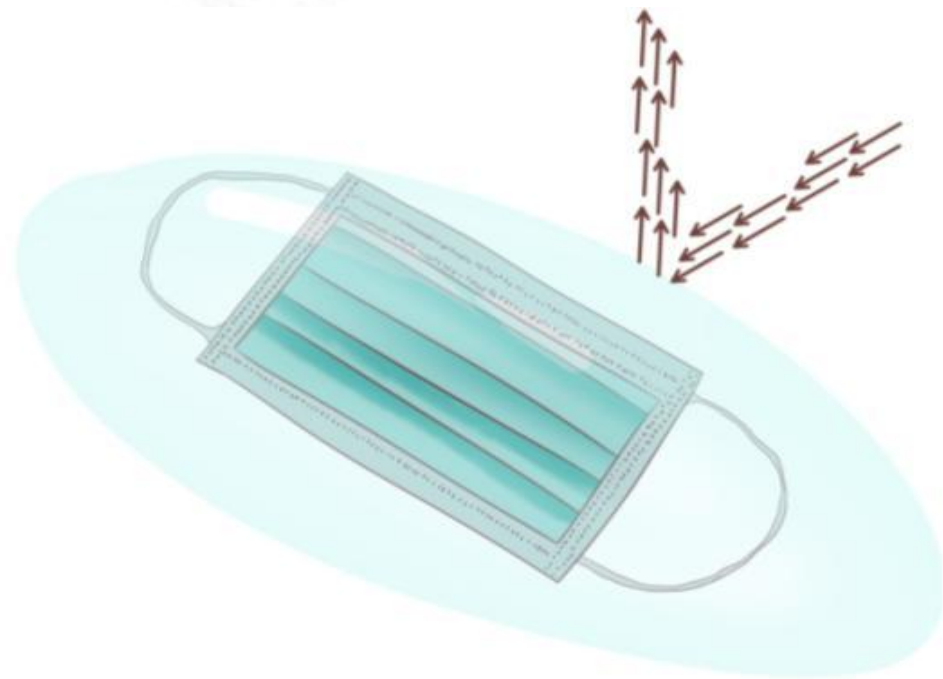


口罩必须大小适合，佩戴方式正确，才能达到效果。  
我们一起来学习一次性医用口罩的正确戴法吧！



1.在佩戴口罩前先把手和脸清洗干净。

2.取出口罩后，先判断正反面，褶皱向下为外，褶皱向上为内，有金属条的一端向上。





3.将口罩的绳子绕在耳后将口罩固定，然后捏紧金属条使其贴合鼻子。

4.将口罩的褶皱拉开，使口罩完全罩住下巴。





## 演练

# 小小口罩我会戴

### 演练准备：

- 老师课前准备几个口罩或提前要求学生自带口罩。

### 演练步骤：

- 请几位同学到讲台前演示戴口罩。
- 请其他同学们对演示进行点评。
- 由老师进行总结。



# 安全对错

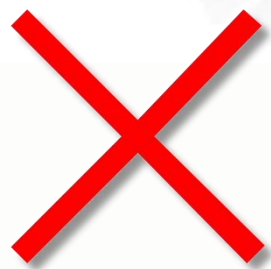
**我们来看看下图中同学的做法是否正确。**





**吃饭前不洗手**





**流感时去人多  
的地方游玩**





**流感流行时  
出门戴口罩**





## 安全儿歌

勤洗手常通风，个人卫生要用功；  
打喷嚏用纸擦，避免病毒传给他；  
饮食均运动好，休息充足勿疲劳；  
流感前种疫苗，感染几率就会小；  
流感期戴口罩，人多地方我绕道。



**同学们，  
今天所学的内容都记住了吗？**





## 随堂测评

### 1.感冒的主要传播途径:

- A.呼吸道传播
- B.消化道传播
- C.血液传播

### 2.感冒一般发生在哪个季节:

- A.冬季
- B.春季
- C.四季均可能发生

### 3.预防感冒的措施, 下列说法正确的是:

- A.勤洗手, 常通风不易得感冒
- B.一年四季每天戴口罩防止感冒
- C.即使是空气污染严重的时候, 屋内也要把窗户都打开



参考答案:  
1.A 2.C 3.A





### 随堂测评

#### 4.关于流感疫苗，下列说法正确的是：

- A.6个月以上儿童及小学生要在流感流行季前或期间及时接种疫苗
- B.疫苗接种不接种也没关系
- C.疫苗有风险，尽量不要接种

#### 5.下面哪些行为可以预防感冒：（多选）

- A.注意休息，加强体育锻炼，注意增减衣服
- B.室内经常开窗通风
- C.多食肉类、油炸类等高热量食物
- D.长时间待在有中央空调的大商场



参考答案：  
4.A 5.AB



谢谢观看

