

预防腹泻要注意



学习目标

- 1.了解导致腹泻的原因；
- 2.掌握预防腹泻的方法。



想一想

**同学们，你有过拉肚子的经历吗？
你知道为什么会拉肚子吗？**



一、导致腹泻的原因





**腹泻俗称“拉肚子”，
是指排便次数明显超过
平日习惯的频率。**



案例

大连普兰店通报部分中小學生腹瀉：28人送醫

2020年9月3日至4日，辽宁大连普兰店城区部分中小學生出現腹瀉、腹痛等症狀。普兰店區中心醫院急診處有28名就診學生，目前就診學生病情穩定。普兰店區市場局安排相關執法人員第一時間到達學生配餐企業進行現場調查及現場控制，責令企業立即停止供餐，並對留樣食品及原料庫進行了封存。

來源：中國青年報



议一议

人为什么会腹泻呢？



腹泻是一种常见的肠道疾病，吃了不洁食物或消化不良易导致腹泻。



论—论

我们该如何预防腹泻呢？

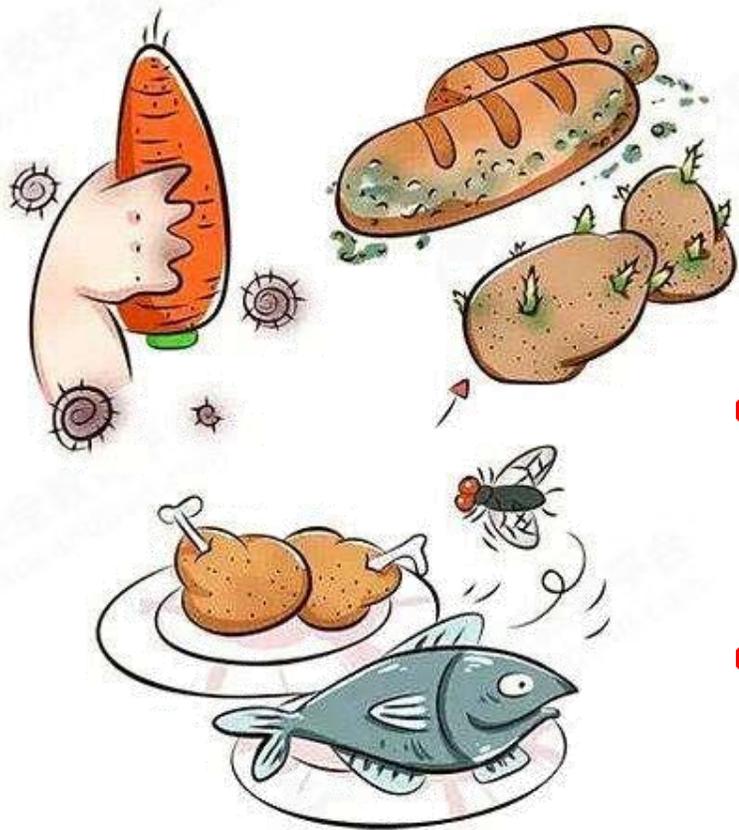


二、预防腹泻要注意



注意饮食卫生:

不吃不洁或来源不明的食物



不喝生水，要喝开水

不吃超过保质期或变质的食物



少吃生、冷食物

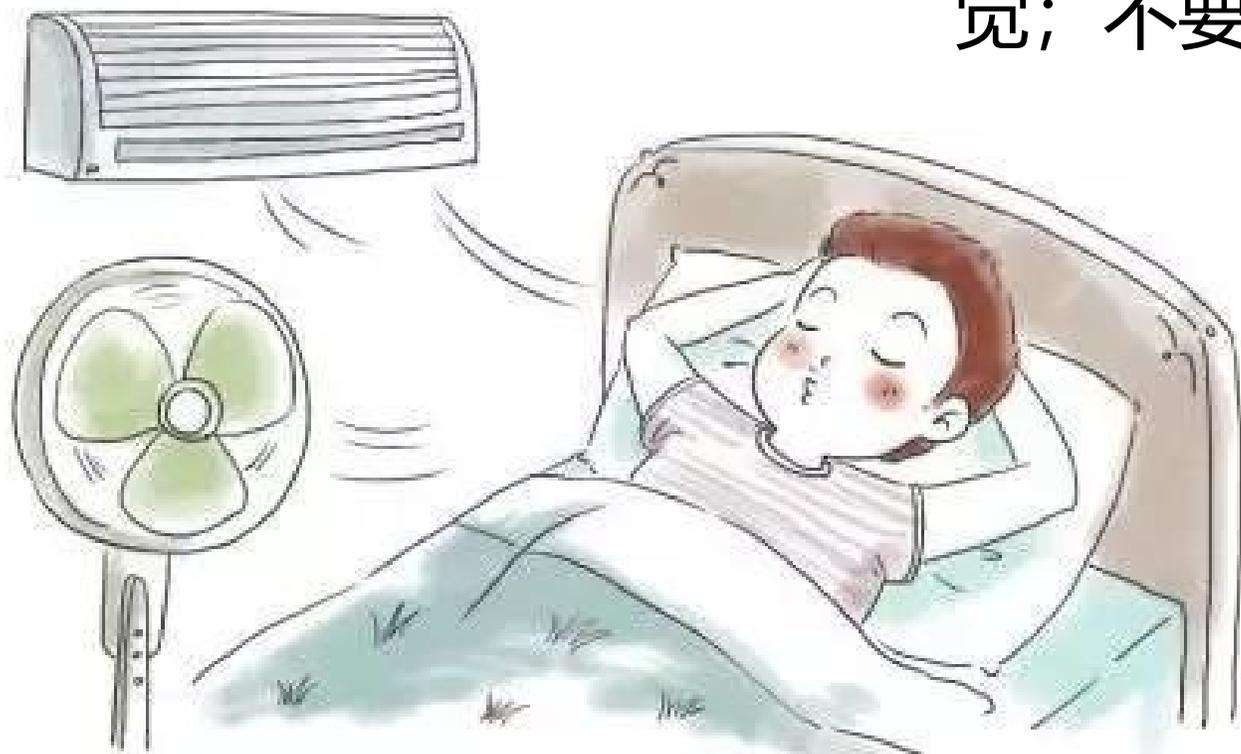


使用干净的餐具



注意别着凉：

夏季天气虽炎热，但不要长时间待在空调房内或开着空调睡觉；不要长时间坐在地上。





勤洗手也非常重要哦！

你知道怎样正确洗手吗？



三、我会正确洗手



先把手淋湿，然后擦上洗手液或香皂。



洗手步骤：



掌心相对，手指并拢相互揉搓。



手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。



掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。



双手指相扣，互搓。





一手握另一手大拇指旋转揉搓，交换进行。



将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转搓擦，交互进行。



螺旋式擦洗手腕、手臂，交替进行。



最后把手冲洗干净，用干净的毛巾将手擦干。





演练

一起来练习正确洗手吧!

练习步骤:

- 1.老师带领学生一起复习洗手的动作;
- 2.同桌一组,互相练习,互相点评;
- 3.老师邀请几组同桌上台演示。



安全对错

预防腹泻的方法你学会了吗？

我们一起来看看下图中同学的做法是否正确。



太热了,全全直接喝生水。



啊！有苍蝇，
不能吃了。



妮妮不吃老鼠、苍蝇叮咬过的食物。



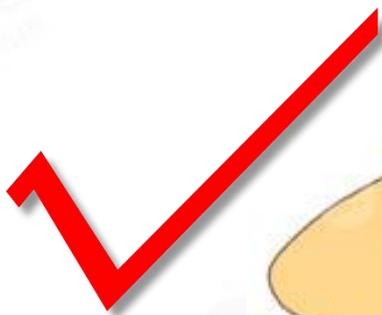


全全吃过期的食品。



苹果坏了，
不能吃的哦！

安安告诉小宇
不要吃腐烂变
质的食物。



同学们，
今天所学的内容都记住了吗？





随堂测评

1.为了防止病菌入侵我们的身体，下列做法正确的是：

- A.不吃超过保质期或变质的东西
- B.冰箱里取出的饭菜不用加热，直接吃
- C.外出回家后，直接拿桌上没有洗的水果吃

2.为了保护自己不拉肚子，下列哪种行为我们要避免？

- A.每天回家后先洗手再吃东西
- B.放学后到小摊上买烧烤吃
- C.少喝冷饮，多喝白开水

3.下列说法正确的是：

- A.馊饭菜放入冰箱，第二天加热以后也可以吃
- B.夏天比较热，可以吃大量生冷食物降温
- C.吃饭时不要吃太多，以免导致肠胃消化液分泌增加，造成消化负担



参考答案：
1.A 2.B 3.C





随堂测评

4.预防腹泻, 我们应该做到:

- A.勤洗手
- B.暴饮暴食
- C.夏天每天吃很多雪糕

5.拉肚子又叫腹泻, 会给儿童造成哪些方面的危害? (多选)

- A.营养不良
- B.耳鸣
- C.脱水
- D.酸中毒



参考答案:
4.A 5.ACD



谢谢观看

