

2016——2017 学年度第二学期三月份安全教育内容

主题： 春季流行性疾病预防及食品卫生

春季是禽流感、诺如病毒、流感、手足口病、腮腺炎、麻疹、风疹等各类传染病的高发季节，学校是重点防控场所。目前季节交替，天气冷暖不定，容易发生各种传染疾病。学校已按有关规定采取了多种预防措施。各班结合食品卫生一起对学生展开相关教育，宣传食品卫生及个人卫生的重要性。

安全教育内容：春季流行性疾病预防、食品卫生、个人卫生习惯养成

安全教育形式：1、各班利用出一期为主题的板报，宣传如何预防春季流行性疾病和食品安全。

2、各班召开一次“讲卫生，防疾病”为主题的主题班会。

注意事项：各级部统一时间进行安全教育，每个班级的主题板报和班会都要有照片，于4月1日前以级部为单位，用电子档的形式传给安全办潘晓生老师，谢谢

附：

一、现向您介绍几种常见传染病的基本常识：

1、流行性感

流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。这种病毒主要借空气传播，并且传染性强。得了流感一般人会有发热、全身肌肉酸痛、无力、头痛、鼻咽部疼痛。对于学校内类似流感病人（发热，口表温度大于38度，并伴有咳嗽、咽痛症状之一者），热退48小时后或根据医生建议，方可恢复正常上课。

2、水痘

水痘开始时可有低热，1-2 天后身上分批出现小水疱，主要分布在胸部和腹部。水疱壁很薄，容易破薄，含有透明的液体。会发痒。隔离治疗期：水泡完全结痂为止，但不少于发病后一周。

3、流行性腮腺炎

主要发生在 15 岁以下儿童。感染 2-3 周后发病。先有全身不适，发热、乏力，随后耳朵前、后、下方肿大，疼痛，先是一侧，然后两侧都肿痛起来。隔离治疗期：隔离至腮腺肿大完全消退，约 10 天左右。

4、手足口病

感染肠道病毒 EV71 后，多以发热起病，一般为 38° C 左右，发热时在口腔、手足、臀部出现皮疹，或出现口腔粘膜疱疹。部分病人早期有咳嗽等感冒样表现。发热 1—2 天后开始出现皮疹，通常出现在手掌和足底，也可以出现在臀部。隔离治疗期：不少于皮疹消失后一周或按医生建议。

5、猩红热

是由产生红疹毒素的乙型溶血性链球菌感染所引起的一种急性急性呼吸道传染病。其临床特征为发热、咽喉痛、杨梅舌，皮疹由面、颈、胸腹蔓延到四肢，一躯干及四肢近端多，远端少，疹退后会有明显的脱屑。隔离治疗期：一般至发病后 7 天。

二、春季传染病的预防措施：

1、早发现、早隔离、早报告、早治疗。如发现自己孩子有症状请及时到医院就诊治疗。有疑似症状的也要及时报告老师，在家隔离并到医院进一步确诊。

2、保持室内开窗通风，饭前便后用肥皂反复流水洗手。不要用脏手拿东西吃，少去或不去公共场所，不要到患者家串门，不和患病孩子接触，不要在人群密集的地方逗留，同学之间的学习用具、玩具不要相互借用玩耍。

3、参加必要的户外运动，增强抗病能力。随气候变化，及时增减衣服，多饮白水，用淡盐水或白开水漱口。

三、食品卫生

一、食物中毒的分类特点有哪些？

1、微生物性食物中毒

(1) 细菌性食物中毒，特点：以胃肠道症状为主，常伴有发热，其潜伏期相对于化学性的较大。

(2) 真菌毒素与真菌食品中毒，特点：中毒发生主要通过被真菌污染的食品；用一般的烹调方法加热处理不能破坏食物中的真菌毒素；没有传染性和免疫性，真菌毒素，一般都是小分子化学物，对机体不产生抗体；真菌生长繁殖及产生毒素需要一定的温度和湿度，因此中毒往往有较明确的季节性和地区性。

2、化学性食物中毒，特点：发病与进食时间，食用量有关；发病快，潜伏期短，多在数分钟至数小时；常有群体性，病人有相同的临床表现；中毒程度严重，病程长，发病率和死亡率高；季节性和地区性均不明显，中毒食物无特异性；剩余食品、呕吐物、血和尿等样品中可以检测出有关化学毒物；误食混有强毒的化学物质或食入被有毒化学物质污染的食物；

临床表现因毒性物质不同而多样化，一般不伴有发热。

二、个人怎样预防食物中毒？

- 1、饭前便后要洗手；
- 2、煮熟后放置 2 小时以上的食品，重新加热到 70℃ 以上再食用；
- 3、瓜果洗净并去除外皮后才食用；
- 4、不购食来路不明和超过保质期的食品；
- 5、不购食无卫生许可证和营业执照的小店或路边摊点上的食品（尤其是这些店、摊上没有密封包装的食品）；
- 6、不吃已确认变质或怀疑可能变了质的食品；
- 7、不吃明知添加了防腐剂或色素而又不能肯定其添加量是否符合食品卫生安全标准的食品；

三、家庭怎样预防食物中毒？

除按照“个人对食物中毒的预防”的方法做外，家庭所有成员还要做到如下十点：

- 1、间使用过农药的蔬菜要在用药 15 天后才采食；
- 2、所有蔬菜先用清水浸泡 30 分钟以上并反复冲洗后再食用；
- 3、腌制食品时不投亚硝酸盐等防腐剂或色素，家中不存放亚硝酸盐，以防不慎而误食；腌菜时选用新鲜菜、多放盐，至少腌 30 天以上再食用；
- 4、农药、化肥、柴（煤）油、灭蚊（蝇）剂等有毒、有害物品不放在粮食仓库里，而且要关锁好，不让小孩接触到，以防造成意外污染食品而发生食物中毒事故。
- 5、煮食用的器皿、刀具、抹布、按板需保持清洁干净；加工盛放生食与熟食的器具应分开使用。加工、贮存食物一定要做到生熟分开。
- 6、正确烹调加工食品。隔夜食品、动物性食品、生豆浆、豆角等必须充分加热煮熟方可食用。
- 7、冰箱等冷藏设备要定期清洁，冷冻的食品如果超过 3 个月最好不要食用。
- 8、不要采集、购买和食用来历不明的食物、死因不明的畜禽或水产品、不认识的蘑菇、野菜和野果。
- 9、在外面吃饭，尽量不要到无证饮食场所。
- 10、家庭自办宴席时，主办者应了解厨师的健康状况，并临时隔离加工场地，避免闲杂人员进入。

四、引起食物中毒的危险因素有哪些？

食物中毒首先应有中毒的食物，并且该食物中带有足够剂量的致病因子，具备了这两条，即可引起食物中毒。经分析，引起食物中毒常见的因素有：

- 1、不适当地冷藏食物（冷藏温度不够）；
- 2、在室温下贮藏食物（室温在危险温度带范围内）；
- 3、过早地准备食物（使细菌有足够的繁殖时间）；
- 4、不适当地冷却食物（冷却时间过长）；
- 5、不适当地加热食物（加热不彻底或低温长时间加热）；
- 6、内务管理不善（偶然的污染事故）；
- 7、交叉污染（卫生制度不健全，个人卫生习惯不良）；
- 8、不适当地解冻食物（在室温条件下解冻）；
- 9、食品加工或制作人员有感染并且有不良卫生习惯；

10、已加工的食物被污染。

五、发生食物中毒时怎样进行急救？

一旦发生食物中毒，最好马上到医院就诊，不要自行服药，若无法尽快就医，可采取如下急救措施：

1、催吐：如食物吃下去的时间在 1 至 2 小时内，可采取催吐的方法，取食盐 20 克，加开水 200 毫升，冷却后一次喝下；如不吐，可多喝几次，以促呕吐。

亦可用鲜生姜 100 克，捣碎取汁用 200 毫升温水冲服。如果吃下去的是变质的荤食，则可服用“十滴水”来促进呕吐。也可用筷子、手指等刺激喉咙，引发呕吐。

2、导泻：如果病人吃下食物的时间超过两小时，且精神尚好，则可服用些泻药，促使中毒食物尽快排出体外。一般用大黄 30 克，一次煎服，老年患者可选用元明粉 20 克，用开水冲服即可缓泻；老年体质较好者，也可采用番泻叶 15 克，一次煎服，或用开水冲服，亦能达到导泻的目的。

3、解毒：如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒，可取食醋 100 毫升，加水 200 毫升，稀释后一次服下。此外，还可采用紫苏 30 克、生甘草 10 克一次煎服。若是误食了变质的饮料或防腐剂，最好的急救方法是用鲜牛奶或其他含蛋白质的饮料灌服。

六、中小学生常见食品卫生安全误区有哪些？

一是食品中的添加剂未引起高度重视。“三精”(糖精、香精、食用色精)在食品中的使用是有国家规定标准的，很多上柜台的儿童食品也确实符合有关标准，但食之过量，会引起不少副作用。

二是分不清食品的成分和功能。不少家长往往分不清奶乳制品与乳酸菌类饮料，乳酸菌饮料适用于肠胃不太好的儿童，两者选择不当，反而会引起肠胃不适等症状。

三是过分迷信洋食品。从有关部门的抽查结果可以看出，进口儿童食品也并非 100%完美。客观地讲，如今的国产儿童食品，从质量和包装上来看，比前几年已有很大的进步，有不少已达到出口标准，因而不能迷信于一个“洋”字。

四是用方便面代替正餐。方便面是在没有时间做饭时偶尔用来充饥的食品，其中以面粉为主，又经过高温油炸，蛋白质、维生素、矿物质均严重不足，营养价值较低，还常常存在脂肪氧化的问题，常常食用方便面会导致营养不良。

五是多吃营养滋补品。儿童生长发育所需要的热能、蛋白质、维生素和矿物质主要是通过一日三餐获得的。各种滋补营养品的摄入量本来就很小，其中对身体真正有益的成分仅是微量，有些甚至具有副作用。

六是用乳饮料代替牛奶，用果汁饮料代替水果。现在，家长们受广告的影响，往往用“钙奶、果奶”之类的乳饮料代替牛奶，用果汁饮料代替水果给孩子增加营养。殊不知，两者之间有着天壤之别，饮料根本无法代替牛奶和水果带给孩子的营养和健康。

七是用甜饮料解渴，餐前必喝饮料。甜饮料中含糖达 10%以上，饮后具有饱腹感，妨碍儿童正餐时的食欲。若要解渴，最好饮用白开水，它不仅容易吸收，而且可以帮助身体排除废物，不增加肾脏的负担。

八是吃大量巧克力、甜点和冷饮。甜味是人出生后本能喜爱的味道，其它味觉是后天形成的。如果一味沉溺于甜味之中，儿童的味觉将发育不良，无法感受天然食物的清淡滋味，

甚至影响到大脑的发育。同时甜食、冷饮中含有大量糖分，其出众的口感主要依赖于添加剂，而这类食品中维生素、矿物质含量低，会加剧营养不平衡的状况，引起儿童虚胖。

九是长期食用“精食”。长期进食精细食物，不仅会因减少B族维生素的摄入而影响神经系统发育，还有可能因为铬元素缺乏“株连”视力。铬含量不足会使胰岛素的活性减退，调节血糖的能力下降，致使食物中的糖分不能正常代谢而滞留于血液中，导致眼睛屈光度改变，最终造成近视。

十是过分偏食。儿童食物过敏者中大约30%是由偏食造成的。因为食物中的某些成分可使人体细胞发生中毒反应，长期偏食某种食物，会导致某些“毒性”成分在体内蓄积，当蓄积量达到或超过体内细胞的耐受量时，就会出现过敏症状。大量研究资料显示，不科学的饮食作为一个致病因素，对儿童健康的影响并不比细胞、病毒等病原微生物小。

七、中小学生学习购买食品应注意哪些问题？

- 1、到正规商店里购买，不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品。
- 2、购买正规厂家生产的食品，尽量选择信誉度较好的品牌。
- 3、仔细查看产品标签。食品标签中必须标注：产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准号等。不买标签不规范的产品。
- 4、食品是否适合自己食用。
- 5、不盲目随从广告，广告的宣传并不代表科学，是商家利益的体现。

八、中小学生学习应注意哪些饮食卫生习惯？

- 1、白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于少年儿童的健康；
- 2、养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播；
- 3、生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免造成农药中毒；
- 4、选择食品时，要注意食品的生产日期、保质期；
- 5、尽量少吃或不吃剩饭菜，如果吃剩饭菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒；
- 6、不吃无卫生保障的生食食品，如生鱼片、生荸荠；
- 7、不吃无卫生保障的街头食品；
- 8、少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质。

九、中小学生学习吃甜食多多益善吗？

夏日饮品中富含糖分，孩子多吃后易患皮肤炎症和多种疾病。在夏日过多摄取糖分，还会产生大量酸性物质，从而打破血液正常的酸碱平衡，使孩子变成酸性体质的人。有医学资料表明，70%的疾病发生在酸性体质的人身上，这无疑使孩子成了疾病“温床”。除了上述影响，许多饮料中还缺乏孩子发育所必需的蛋白质与脂肪，喝得过多，将影响孩子吃正餐，造成营养不良，所以喝饮料每天最好不超过100毫升。

十、使学习聪明的营养食物有哪些？

使学习聪明的营养食物有：

多吃鱼，蛋黄，虾皮，紫菜，海带，瘦肉

- 2、每周吃一次动物内脏如猪肝、动物脑
- 3、每天吃富含维生素C的水果如橘子、苹果
- 4、每天吃豆类或豆制品
- 5、每周吃蘑菇1—2次

6、多吃香蕉、红萝卜、菠菜

多吃牛奶，最好是含牛磺酸的儿童专用配方奶，而不是麦乳精类。

十一、哪些食物可有助于开发中小学生的智力？

第一、脂类食物是儿童智力的物质基础。富含“记忆素”乙酰胆碱的食物有动物的肝、脑、蛋黄及鱼类和大豆等。

第二、蛋白质是儿童智力的源泉。富含优质蛋白的食物主要有：肉类、蛋类、鱼类、乳类和豆类。但是考虑到学龄儿童对蛋白质的消化率和利用率等因素，以学龄儿童而言，以乳类、蛋类和鱼类蛋白为首选。

第三、糖类是儿童智力的能源。含糖类的食物除面粉、米饭外，对儿童来说，适当吃些糖果等甜食还是有益的，但也不宜多食。

第四、维生素是儿童智力的强化剂。在常见食品中，富含维生素 E 的有玉米油、棉籽油、鱼油及莴苣叶和柑桔皮；富含维生素 B1 的有谷物皮、豆类、芹菜、大豆、瘦肉、动物内脏、发酵食品；富含维生素 A 的有动物肝脏、胡萝卜；富含维生素 PP 的有谷类、花生、酵母、动物肝脑。

第五、矿物元素是儿童智力的催化剂。对学龄儿童智力起着催化作用的有铁、锌、铜、硒、钙等，其中铁是大脑需氧的运输车辆，锌是大脑思维的火花（是 60 多种酶的激活剂），铜是大脑动作的调剂员，硒是大脑的安全卫士，钙使大脑才思敏捷。另外，鲜、铬、钴等对大脑神经的兴奋与抑制也起着重要作用。

十二、夏季孩子食用哪些蔬菜最适宜？

瓜类蔬菜中的水分是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水，是饮用水所无法替代的。夏季也正是瓜类蔬菜上市旺季，它们的共同特点是含水量都在 90% 以上。冬瓜含水量居众菜之冠，高达 96%，其次是黄瓜、金瓜、丝瓜、佛手瓜、南瓜、苦瓜等。

凉性蔬菜进入夏季后，对人体影响最重要的因素是暑湿之毒，所以吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、清热去火、排毒通便。如苦瓜、丝瓜、黄瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜等都属于凉性蔬菜，不妨经常食用。

“杀菌”蔬菜夏季是疾病尤其是肠道传染病多发季节，这时多吃些“杀菌”蔬菜，可起到预防疾病的作用。这类蔬菜包括大蒜、洋葱、韭菜、香葱、蒜苗等。

十三、饮用牛奶应注意哪些？

1、不宜空腹饮。不少人喜欢将牛奶煮沸后，放凉饮用，视同一般的饮料、果汁，这样虽然方便了，但空腹饮奶使牛奶在肠胃中停留的时间过短，过快地进入排泄系统，从而影响营养成分的全面吸收。饮牛奶时要吃点点心，如面包、饼干之类，以利延长其在消化系统内停留的时间。

2、不宜饮冰牛奶。将牛奶冷藏或加冰块饮用，虽然口感爽，但冰牛奶对肠胃的刺激，易致发腹泻。

3、不宜温藏。有人喜欢图省事，将牛奶早上煮好后，装入保温瓶中存放，想喝时再倒出来饮用。殊不知，牛奶这种营养丰富的饮料，在温度适宜的环境中，极易滋生细菌，导致牛奶腐败变质。

4、不宜久煮。有人将牛奶煮沸时间过长，其实这样不好。因为煮牛奶一般要放白糖，煮时过长，奶的赖氨酸与白糖在高温下产生果糖基赖氨酸，而这是一种难以被人体消化吸收的物质。

5、不宜饮结块奶。牛奶中若出现块状或絮状性物质，即不宜再饮用，因为这样的牛奶已变质。

十四、如何分清食品保质期和保存期？

所谓保质期（最佳食用期、最短适用日期）是指标签指明的贮存条件下，保持品质的期限。超过此期限，在一定时间内食品依然可以食用。

保存期（推荐最后食用日期）是指在标签指明的贮存条件下，预计的终止食用日期，超过此期限，产品不宜再食用。

十五、如何正确选购饮料？

首先、要看清标签标注、QS 标志、生产日期、保质期、厂名、厂址等是否齐全，配料中配料成分是否符合该类饮料的标准。

其次、要选择近期生产的产品。选购碳酸饮料时，要尽量选择近期生产的、罐体坚硬不易变形的产品。

第三、选购饮料要因人而异。果汁饮料有一定的营养成分，适合青少年和儿童饮用，但不能长期喝或一次性大量饮用。

十六、为什么说有些手部不良的习惯动作具有潜在危险性？

我们双手有很多的小动作是不自觉而又经常重复的。如擦鼻子、抓弄头发、挠胡子、触摸口部、抓痒，这些动作若与做饮料和食品连在一起，有相互污染的风险。历史上曾发生过由于这些动作导致疾病流行的事件。我们在制作食品时应避免这些小动作，若发觉有这些动作应立即洗手，不要怕麻烦。集体食堂、宾馆、饭店等尤其如此，养成良好的卫生习惯，是防止疾病流行，确保吃的卫生的重要环节之一。

十七、为什么应避免用手去直接接触熟食和其他随时可吃的食物？

手上有大量的细菌，尽管在接触食品前进行了洗后，但不可能全部洗掉。熟食和其他随时可吃的食物大多不再加热处理，一旦污染了细菌，细菌会随这些食物进入人体，引起食物中毒。如果这一定要用手处理食物，应该戴手套（如果食物是已包好或需要再煮的可不用戴手套）。戴手套要注意以下要求：1、当手套破损了，被污染了或因任何理由脱下来后，这些手套一律应弃掉。2、在处理生和熟食之间要更换手套。3、手套要经常更换（至少每小时一次）。4、用过后的手套不能再用。

十八、为什么说剩菜应彻底加热后才能食用？

各种剩菜应尽早放入冰箱冷藏，再食用时应彻底加热，这是消除微生物的最好办法，剩菜在贮存时微生物也许已经生长繁殖，因为适宜的贮存仅能减慢微生物的生长，并不能杀灭它们。所以剩菜应尽量当餐食用。彻底加热是指食品所有部位的温度至少达到 70℃ 以上。通常情况下，这样可保证食品卫生质量。但是新鲜蔬菜最好不隔夜、隔餐食用。各种叶菜类尤其如此，如白菜中含有大量的硝酸盐，吃剩的白菜经过一夜后，由于细菌的作用，无毒的硝酸盐会转化为剧毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐可使人体血液中的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，引起头痛、头晕、恶心、呕吐、心慌等中毒症状，亚硝酸盐还是一种致癌物质。

十九、山楂是否越多越好？

山楂能促进胃液分泌帮助消化，是临床上常用的一味消食药。然而，营养专家发现，儿童进食过多的山楂不利于健康。尤其目前市场上出售的山楂片含有大量的糖分，儿童进食过

多，会吃进较多的糖和淀粉，这些糖和淀粉经消化吸收后使儿童的血糖保持在较高的水平，如果这种较高的血糖维持到吃饭时间，则使孩子没有饥饿感，影响进食。由于山楂提供的能量有限，营养单一，长时期大量食用会导致儿童营养不良、贫血等。中医认为，山楂只消不补，脾胃虚弱者更不宜多食。

二十、世界卫生组织倡导的食品安全制备 10 条原则是什么？

- 1、选择经过安全处理的食物；
- 2、烹调食物要彻底加热；
- 3、做好的熟食物要立即食用；
- 4、注重熟食物的贮存；
- 5、经贮存的熟食物，食用前要彻底加热；
- 6、防止生食物污染熟食物；
- 7、反复洗手；
- 8、注意保持厨房用具表面清洁；
- 9、防止昆虫、鼠类和其它动物污染食物；
- 10、使用洁净水。