

2023年春季预防传染病安全教案小班 春季预防传染病安全教案(模板14篇)

三年级教案需要根据学生的学习情况和掌握程度进行合理的设计和调整。大班教案：语言表达，促进交流与合作。

春季预防传染病安全教案小班篇一

活动目标：

- 1、帮助幼儿懂得有关传染病的常识和预防措施。
- 2、培养幼儿预防传染病，增进健康的意识和行为。
- 3、了解主要症状，懂得预防和治疗自我保护意识。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、初步养成良好的卫生习惯。

活动准备：

- 1、预防传染病的方法。
- 2、一些有关于传染病的图片。
- 3、红眼咪咪的故事。

活动过程：

一、以故事引出活动。

- 1、教师有表情的讲述故事。

2、讲完故事后提问：

教师小结：原来咪咪的眼睛进沙子了，他用脏脏的小手去揉眼睛了结果眼睛发炎了，变红了，得了红眼病，红眼病是一种很强的传染病，所以红眼病传染给了妈妈！

3、引导幼儿讨论避免传染病的方法。

师：红眼病会传染给别人，那我们要怎么样预防自己不得红眼病呢？

教师小结：我们要记住不要用脏的小手去揉眼睛，用干净的毛巾去擦。如果得了红眼病，应在家休息，避免和别人接触，等病好了才能上幼儿园。得了红眼病后要及时到医院治疗，点眼药水，用干净的手帕擦眼泪，不到公共场所去。

二、讨论其他的传染病。

1、讨论其他的传染病。

2、讨论该如何去抚养传染病。

（教师播放一些图片，引导幼儿仔细认真观看）

教师小结：我们生活中应该要多通风，勤洗手，不要去人多的地方，要去人多的地方的话，我们也带上一个口罩，我们还要注意自己的卫生。

三、教师总结。

结束活动。

春季预防传染病安全教案小班篇二

- 1、了解流行性的传染病的相关知识。
- 2、能说出并掌握预防传染病的方法。
- 3、增强自身预防疾病的意识。

【活动准备】

教学ppt□

【活动过程】

一、活动导入：观看教学挂图。

教师出示挂图，并提问：小朋友，请你们看一看，图上画的是什么地方？我们一起进去看看，图上的小朋友在干什么？他们怎么了？（幼儿观察并描述）

二、活动展开：讨论什么是传染病，常见传染病有哪些。

1、教师出示挂图，请幼儿按顺序观察图片，教师提问。

教师小结：传染病是日常生活中最常见的疾病之一，它能通过呼吸、身体接触等方式传播病菌。如果有小朋友或者小动物得病，就有可能传染给其他人，所以叫做传染病。

2、师：传染病是通过什么方式进行传播的？

3、师：你知道哪些病是传染病吗？昨天老师给你们发了一张调查表，让你们去调查有哪些传染病？它们是怎样传播的？都有哪些症状？现在请小朋友们拿出调查表，谁愿意上前来说说你的调查。（3—4名幼儿讲述）

4、了你们做了调查，戎老师也做了调查呢。让我们一起来看一看：

调查到的第一个传染病：手足口病第二个：水痘

刚才我们看到的这两个传染病都是在我们小朋友之间很容易传染的。

还有哪些传染病在春季会传染上的呢？（红眼睛、皮疹、腮腺炎）

三、活动展开：讨论预防传染疾病的方法。

幼儿讨论、讲述。

2、师：看看老师这有一些小朋友，他们是怎样预防传染病的呢？（洗手、多吃水果、充足睡眠、打预防针、戴口罩、不去人多的地方、不朝别人打喷嚏）

3、教师小结：预防传染病的方法。

师：多吃蔬菜水果，可以提高身体抵抗疾病的能力；勤洗手可以消除病菌；保证充足的睡眠；可以增强免疫力；接种流感疫苗可以预防流感；打喷嚏时用手或手帕遮起来，避免对着他人打喷嚏；在传染病的多发季节避免去人多的地方；情况严重时需要戴口罩。

活动反思：

小朋友又生活在集体生活中，非常有必要知道如果得了传染病一定要隔离、看医生、定时吃药，多喝水等。这次活动上下来，我觉得自己对教学中的突发事情，有些不知所措，我想在今后的教学中，一定要吸取经验，不断学习，让我的教学机智更加灵活。

春季预防传染病安全教案小班篇三

一、活动目的：

- 1、冬季是各种传染病多发季节，避免传染病在校内发生。
- 2、让学生了解传染病的预防知识，进行预防流行性感、腮腺炎的预防教育。
- 3、增长学生的卫生知识，增强学生的自我保健意识。

二、活动过程：

- 1、全体起立，唱国歌。
- 2、辅导员宣布主题班队会正式开始。
- 3、主持人讲话：

同学们，冬季是万物复苏的季节，也是传染病的多发季节。我们为了学生的健康，开展本次班队会，希望同学们能更多地了解有关传染病的知识。

- 4、观看《构建无结核病的和谐校园》的影片。
- 5、向学生进行传染病的宣传教育。

(1)手足口病的预防及防护措施

(2)结核病的预防与控制

(3)麻疹病的预防及防护措施

- 6、小组讨论：

如何从身边做起，如何讲好卫生，如何预防各种传染病。

7、发出倡议

同学们，在生活中，只要我们大家讲好个人卫生，饭前便后要洗手，培养良好的卫生习惯，一定就会有一个健康的身体。

8、总结

同学们，通过今天的“传染病的防治”主题班队会，我们了解了更多的传染病的防治知识，希望大家要爱护自己的生命，珍爱自己的生命，并回家向家人做宣传，发动家人讲好卫生，预防各种疾病。

春季预防传染病安全教案小班篇四

教学目的：使学生了解呼吸道传染病的传播途径，掌握预防方法。

教学重点：呼吸道传染病和腮腺炎的预防。

教学难点：了解传播途径。

教学用具：《学校呼吸道传染病预防控制》视频

教学过程

一、导课：什么是呼吸道传染病？

（流感、白喉、腮腺炎等。）

二、让学生说一说得了呼吸道传染病的感受。

三、怎样预防呼吸道传染病？

计划免疫。注意卫生。少去公共场所。会添减衣服。积极锻炼身体。

四、流行性腮腺炎是怎样传染的？

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的一种呼吸道传染病，多发于冬春季节。腮腺炎病毒存在与病人地唾液、鼻烟分泌物及被病人的唾液、鼻烟分泌物污染的衣物、手帕、食品、用具等，干燥后病毒可以进入空气引起感染。

五、怎样预防腮腺炎？

避免与腮腺炎病人接触；病好后才能上学。可煎服板兰根等草药预防。

六、观看影片《学校呼吸道传染病预防控制》并交流感受

七、作业：预防呼吸道传染病有那些方法？

春季预防传染病安全教案小班篇五

活动目的：

为了增强全体学生对冬季常见传染病知识的了解和预防，以确保广大师生身心健康、维护学校正常的教育教学秩序，对学生进行冬季传染病主题班会。

活动过程：

一、谈话导入主题：预防冬季传染病

二、讲解冬季常见传染病知识：

1、流行性腮腺炎

病人在腮腺明显肿胀前6—7日至肿胀后9日期间具有传染性，患病初期可有发热、头疼、无力、食欲不振等前期症状，发病1—2日后出现颧骨弓或耳部疼痛，然后出现唾液腺肿大，通常可见一侧或双侧腮腺肿大。

2、流行性感冒

流感病人为传染源，主要在人多拥挤的密闭环境中经空气或飞沫传播，亦可通过直接接触病人的分泌物而传播。患病时出现发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽痛和咳嗽症状，还可出现肠胃不适。

3、水痘

病人从出现皮疹前2日至出疹后6日具有传染性。患病初期可有发热、头疼、全身倦怠等前期症状，在发病24小时内出现皮疹，皮疹分布呈向心性，即躯干、头部较多，四肢处较少。大部分情况下，病人症状都是轻微的，可不治而愈。

4、手足口病

手足口病病人和隐形感染者均为传染源，主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播。多发生于学龄前儿童，尤以3岁以下年龄组发病率最高。主要症状表现为手、足、口腔等部位的斑丘疹、疱疹，少数重病病例可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等。

三、预防冬季传染病措施

1、在人群聚集场所打喷嚏或咳嗽时，应用手绢或纸巾掩盖口鼻，不要随地吐痰，不要随意丢弃吐痰或揩鼻涕使用过的手纸。

2、勤洗手，不用污浊的毛巾擦手。

3、双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏)应立即洗手或擦净。

4、避免与他人公用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品。

5、注意环境卫生和室内通风，如周围有呼吸道传染病症状病人时，应增加通风换气的次数，开窗时要避免穿堂风，注意保暖。衣物、被褥等要经常在阳光下暴晒。

6、多喝水，多吃蔬菜水果，增加机体的免疫能力。

7、尽量避免到人多拥挤的公共场所。

四、鼓励学生进行体育活动，锻炼身体。

五、学生谈自己今后的打算。

1、学生分组讨论、交流。

2、集体交流。

六、预防疾病谚语。

大蒜是个宝，常吃身体好。

吃米带点糠，老少身体壮。

冬吃萝卜夏吃姜，体强力壮病不生。

吃了萝卜菜，啥病都不害。

管你伤风不伤风，三片生姜一根葱。

鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安。

不干不净，吃了得病。

干干净净，吃了没病。

生吃瓜果要洗净，吃得卫生少生病。

要想身体好，吃饭别太饱。

暴饮暴食易生病，定时定量保安宁。

不喝酒，不吸烟，病魔见了都靠边。

七、班主任小结。

希望同学们在生活中讲究卫生，有效预防传染病，健康成长，快乐学习，好好生活。增长学生的卫生知识，增强学生的自我保健意识。让学生了解了在日常学习生活中要养成良好的个人卫生习惯，加强体育锻炼，增强抵抗力等等，使学生们懂得了只有好的、健康的身体才能更好的学习。

春季预防传染病安全教案小班篇六

传染病能够在人群中流行，必须同时具备传染源、传播途径和易感人群这三个基本环节，缺少其中任何一个环节，传染病就流行不起来。因此，针对传染病流行的三个基本环节，预防传染病的一般措施也可以分为以下三个方面。

1、控制传染源

不少传染病在开始发病以前就已经具有了传染性，当发病初期表现出传染病症状的时候，传染性最强。因此，对传染病人要尽可能做到早发现、早诊断、早报告、早治疗、早隔离，防止传染病蔓延。

2、切断传播途径

切断传播途径的方法，主要是讲究个人卫生和环境卫生。消灭传播疾病的媒介生物，进行一些必要的消毒工作等，可以使病原体丧失感染健康人的机会。

3、保护易感者

在传染病流行期间应该注意保护易感者，不要让易感者与传染源接触，并且进行预防接种，提高易感人群的抵抗力。

返回目录

春季预防传染病安全教案小班篇七

- 1、了解流行传染病的相关知识。
- 2、能说出并掌握预防传染病的方法。
- 3、增强自身预防疾病的意识。
- 4、体验游戏的快乐。
- 5、能够将自己好的行为习惯传递给身边的人。

幻灯片、白板、胸卡

一、情景活动导入。

2、活动展开讨论什么是传染病?医生阿姨是怎么说的?

二、了解传染病的传播方式及常见的传染病有哪些?

1、教师组织孩子们讨论传染病的传播方式有哪些?

2、教师小结:传染病是日常生活中最常见的疾病之一,它能够通过呼吸、身体接触等方式传播病菌。如果有小朋友或者小动

物得病,就有可能传染给其他人,所以叫做传染病。

3、教师提问:常见的传染病有哪些?孩子们回答后教师总结小朋友容易得的传染病有流行性感、水痘、腮腺炎、红眼病等。

4、教师随便说出一种病请孩子们判断它是否是传染病?加深孩子对传染病的认识和理解。

三、讨论总结传染病的预防方法。

2、孩子们讨论后回答传染病的预防方法。

3、出示幻灯片浏览总结预防传染病的方法:多吃蔬菜水果,可以提高身体抵抗疾病的能力;勤洗手可以消除病菌;保证充足的睡眠;可以增强免疫力;接种流感疫苗可以预防流感;打喷嚏时用手或手帕遮起来,避免对着他人打喷嚏;在传染病的多发季节避免去人多的地方;情况严重时需要戴口罩。

4、讨论:还有哪些方法可以预防传染病?

四、玩游戏“智力大闯关”巩固所学传染病的相关知识。

每人取一张胸卡戴在胸前,将孩子们分成a□b两组,教师提出问题后抢答,给回答正确的那一组添加一个圆形,最后圆形多的那组就是胜者。

春季预防传染病安全教案小班篇八

1、了解流传染病的相关知识。

2、能说出并掌握预防传染病的方法。

3、增强自身预防疾病的意识。

4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

5、了解健康的小常识。

1、教学挂图

1、活动导入：观看教学挂图。

教师出示挂图，并提问：小朋友，请你们看一看，图上画的是什么地方？我们一起进去看看，图上的小朋友在干什么？他们怎么了？（幼儿观察并描述）

2、活动展开：讨论什么是传染病，常见传染病有哪些。

(1)教师出示挂图，请幼儿按顺序观察图片，教师提问。

教师小结：传染病是日常生活中最常见的疾病之一，它可以通过呼吸、身体接触等方式传播病菌。如果有小朋友或者小动物得病，就有可能传染给其他人，所以叫做传染病。

(2)师：传染病是通过什么方式进行传播的？

(3)师：你知道哪些病是传染病吗？昨天老师给你们发了一张调查表，让你们去调查有哪些传染病？它们是怎样传播的？都有哪些症状？现在请小朋友们拿出调查表，谁愿意上前来说说你的调查。

(4)除了你们做了调查，戎老师也做了调查呢。让我们一起来看一看：

调查到的第一个传染病：手足口病第二个：水痘刚才我们看到的这两个传染病都是在我们小朋友之间很容易传染的。

还有哪些传染病在春季会传染上的呢？（红眼睛、皮疹、腮腺炎）

3、活动展开：讨论预防传染疾病的方法。

幼儿讨论、讲述。

(2) 教师：看看老师这有一些小朋友，他们是怎样预防传染病的呢？（洗手、多吃水果、充足睡眠、打预防针、戴口罩、不去人多的地方、不朝别人打喷嚏）

(3) 教师小结：预防传染病的方法。

教师：多吃蔬菜水果，可以提高身体抵抗疾病的能力；勤洗手可以消除病菌；保证充足的睡眠；可以增强免疫力；接种流感疫苗可以预防流感；打喷嚏时要用手或手帕遮起来，避免对着他人打喷嚏；在传染病的多发季节避免去人多的地方；情况严重时需要戴口罩。

小朋友又生活在集体生活中，非常有必要知道如果得了传染病一定要隔离、看医生、定时吃药，多喝水等。这次活动上下来，我觉得自己对教学中的突发事情，有些不知所措，我想在今后的教学中，一定要吸取经验，不断学习，让我的教学机智更加灵活。

春季预防传染病安全教案小班篇九

三年级四班教室

全体学生

1、了解h7n9的症状及预防

2、通过班会让学生对春季传染病的发生、传播等有全面的了解；让学生知道春季传染病都包括哪些。

3、让学生了解讲究卫生的重要意义，掌握预防春季传染病的

方法。

一) h7n9的症状与预防

h7n9禽流感确认症状

3例确诊病例主要表现：典型的病毒性肺炎，起病急，病程早期均有高热（38℃以上）、咳嗽等呼吸道感染症状。起病5-7天出现呼吸困难，重症肺炎并进行性加重，部分病例可迅速发展为急性呼吸窘迫综合症并死亡。

预防措施

- 1、加强体育锻炼，注意补充营养，保证充足的睡眠和休息，以增强抵抗力。
- 2、尽可能减少与禽类不必要的接触，尤其是与病、死禽的接触。勤洗手，远离家禽的分泌物，接触过禽鸟或禽鸟粪便，要注意用消毒液和清水彻底清洁双手。
- 3、应尽量在正规的销售禽流感疫情场所购买经过检疫的禽类产品。
- 4、养成良好的个人卫生习惯，加强室内空气流通，每天1~2次开窗换气半小时。吃禽肉要煮熟、煮透，食用鸡蛋时蛋壳应用流水清洗，应烹调加热充分，不吃生的或半生的鸡蛋。要有充足的睡眠和休息，均衡的饮食，注意多摄入一些富含维生素c等增强免疫力的食物。经常进行体育锻炼，以增加机体对病毒的抵抗能力。
- 5、不要轻视重感冒，禽流感的病症与其他流行性感冒病症相似，如发烧、头痛、咳嗽及喉咙痛等，在某些情况下，会引起并发症，导致患者死亡。因此，若出现发热、头痛、鼻塞、咳嗽、全身不适等呼吸道症状时，应戴上口罩，尽快到医院

就诊，并务必告诉医生自己发病前是否到过禽流感疫区，是否与病禽类接触等情况，并在医生指导下治疗和用药。

二) 春季常见其它传染病

(1) 麻疹：原本是由病毒引起的小儿常见传染病，是一种发热伴出疹性的疾病，但因儿童普遍接种过麻疹疫苗，因此目前成人麻疹病例较多。此病在发热同时伴有呼吸道的其他症状，如咳嗽、流涕、打喷嚏、眼睛发红且分泌物增多等，在发热的第4天左右，从耳后、发根处出疹，随后波及全身。麻疹本身并不可怕，但此病可以合并肺炎、喉炎、脑炎和心功能不全等并发症，如发生在小儿身上可危及生命。成人麻疹的症状比较严重，但预后较好，并发症相对较少。

(2) 腮腺炎：俗称痄腮，是由腮腺炎病毒引起的全身多种腺体的疾病，最常波及的腺体是涎腺（即唾液腺，包括腮腺、颌下腺与舌下腺），此外还可侵犯生殖腺等，因此临床上可见腮腺炎、颌下腺炎、睾丸炎以及胰腺炎等。此病发病时除发热外，还伴有局部腺体的肿胀与疼痛，小儿还可合并脑膜炎，成人多发生胰腺炎和睾丸炎。

(3) 流脑：是流行性脑脊髓膜炎的简称，此病是由脑膜炎双球菌引起的经呼吸道传播的一种化脓性脑膜炎。传染源为病人或带菌者，主要通过咳嗽、喷嚏、说话等产生的飞沫传播。该病一般表现为突然高热、剧烈头痛、频繁呕吐、精神不振、颈项强直，重者可出现昏迷、抽搐，如不及时抢救可危及生命。

(4) 风疹：是由风疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病，空气飞沫传播是主要传播途径，日常的密切接触也可传染。患者通过咳嗽、说话、打喷嚏等方式将带有病毒的飞沫排入空气中，当抵抗力低下的人吸入了带有病毒的空气，就可能被感染。另外，风疹患者粪便及尿中排除的病毒可污染食具、衣物、用品等发生接触感染。潜伏期一般为14天-21天，平

均18天。其主要表现是在发病前1-2天内可有低热、头疼、厌食、倦怠、咽痛、咳嗽、喷嚏、流涕和结膜炎等上呼吸道症状。通常在发热的第一天或第二天出现皮疹，一天内皮疹从面部开始，按躯干、四肢的顺序迅速遍及全身，但手掌、足底大多没有皮疹。

2、讲究卫生，加强锻炼

(1)、做到“四勤”——勤洗手，勤洗澡，勤换衣服，勤剪指甲。

(2)、室内保持通风，整洁干净，校园环境做到无纸屑，无食品袋，减少污染源。

(3)、在课间锻炼时，遵循科学的呼吸方法。加强体育锻炼，增强身体的抵抗能力。

同学们，其实预防春季流行性疾病并不难，我们只要能做到勤洗澡，勤通风，加强体育锻炼，就会远离传染病。

春季预防传染病安全教案小班篇十

春季是流感、麻疹、水痘、流行性腮腺炎、结核病等常见传染病的高发季节。学校人员密集，一旦发生传染病，极易传播流行。根据《安徽省教育厅关于做好春季传染病防控工作的通知》(皖教秘〔2017〕80号)文件精神，学校认真落实春季传染病防控与宣传工作。为使广大学生了解春季常见传染病，现将相关知识梳理如下：

1、流行性感冒

流感病人为传染源，主要在人多拥挤的密闭环境中经空气或飞沫传播，亦可通过直接接触病人的分泌物而传播。

症状：患病时出现发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽痛和咳嗽症状，还可出现肠胃不适。

2、流行性腮腺炎

病人在腮腺明显肿胀前6-7日至肿胀后9日期间具有传染性。

症状：患病初期可有发热、头痛、无力、食欲不振等前驱症状，发病1-2日后出现颧骨弓或耳部疼痛，然后出现唾液腺肿大，通常可见一侧或双侧腮腺肿大。

3、水痘

病人从出现皮疹前2日至出疹后6日具有传染性。

症状：患病初期可有发热、头痛、全身倦怠等前驱症状，在发病24小时内出现皮疹，皮疹分布呈向心性，即躯干、头部较多，四肢处较少。大部分情况下，病人症状都是轻微的，可不治而愈。

4、麻疹

麻疹病人为传染源，主要通过飞沫或直接接触病人的鼻咽喉分泌物传播。

症状：患病初期出现咳嗽、流涕、发热、眼红及口腔内出现白点(柯氏白斑)；3至7日后皮肤会出现斑丘疹，通常由面部扩散到全身，维持4至7日，亦可能长达3个星期，留下褐色斑痕或出现脱屑；病重者的呼吸系统、消化系统及脑部会受影响，导致严重后果，甚至死亡。

5、人感染h7n9禽流感

由h7n9亚型禽流感病毒引起的'急性呼吸道传染病，起病急，

病程早期均有高热（38℃以上），咳嗽等呼吸道感染症状。

症状：患者一般表现为流感样症状，如发热、咳嗽、少痰，可伴有头痛、肌肉酸痛、腹泻等全身症状。起病5-7天出现呼吸困难，重症肺炎并进行性加重，部分病例可迅速发展为急性呼吸窘迫综合症。

6、结核病

结核病过去俗称“痨病”，是由结核杆菌主要经呼吸道传播引起的全身性慢性传染病，其中以肺结核最为常见，也可侵犯脑膜、肠道、肾脏、骨头、卵巢、子宫等器官。传播途径有呼吸道、消化道和皮肤黏膜接触，但主要通过呼吸道传播。

症状：结核病多为缓慢起病，长期伴有疲倦、午后低热、夜间盗汗、食欲不振、体重减轻、女性有月经紊乱等症状。严重的患者可有高热、畏寒、胸痛、呼吸困难、全身衰竭等表现。肺结核病人往往伴有咳嗽、咳痰，痰中可带血丝。结核杆菌侵犯脑膜、肠道、肾脏、骨头、卵巢、子宫等器官，可有头痛、呕吐、意识障碍、消瘦、腹泻与便秘交替，还可有血尿、脓尿、脾大、贫血以及妇科疾病的症状等。

1、合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素；积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

2、不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去，如：农贸市场、个体饮食店、游艺活动室等。

3、勤洗手，用流动水彻底清洗干净，不用污浊的毛巾擦手。

4、每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其是宿舍、教室、实验室等。

5、在学校食堂及正规餐饮场所就餐，不吃街边摊，不生吃各种海产品和肉食、不喝生水。

6、注意个人卫生，不随便吐痰，打喷嚏；避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品。

7、合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降。

8、发热或有其它不适及时就医；到医院就诊最好戴口罩，回宿舍后洗手，避免交叉感染。

春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。如发生上述典型症状，应及时到医院就医，明确诊断，正确治疗，不要擅自处理，以防延误病情。

春季预防传染病安全教案小班篇十一

春季预防传染病的方法

气候干燥时，空气中尘埃含量高，人体鼻黏膜容易受损，要多喝水，让鼻黏膜保持湿润，能有效抵御病毒的入侵，还有利于体内毒素排泄，净化体内环境。

2、注意日常饮食

合理安排饮食也可以提高自身免疫力。均衡地搭配蛋白质、糖分、脂肪、矿物质、维生素等各种有助于增强体质的营养素，还可以多补充一些富含维生素c的食物，因为维生素c有助于提高免疫力。饮食一定要规律，不可暴饮暴食。另外，还要注意多喝水，因为上火后更容易招致病毒侵袭。

3、注意个人卫生

平时要注意卫生安全，勤洗手、注意保持手部的卫生，平时不要随便的用手去接触眼睛和口鼻。

此外，洗手时不要简单地在水龙头下面冲一冲，而要用肥皂来认真清洗，时间也要尽可能长一些。另一个是外出时注意戴口罩。对衣物和被褥等必须勤洗勤晒。

4、加强锻炼，增强免疫力

春天，人体新陈代谢开始旺盛，正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，同时合理安排作息时间。

5、保持充足的睡眠

合理安排好作息，做到生活有规律，劳逸结合。春季天气乍暖还寒，人体的阴阳平衡容易出现紊乱，会出现头晕、头胀、乏力、嗜睡等，最好每天保证7至8个小时以上睡眠。

6、洗手后再与孩子亲热

像一些手足口病之类的疾病，作为成年人更是要做好自身的卫生安全，回到家之后就要及时的换洗衣服，洗手之后再和孩子玩耍。

孩子进食时，不要让孩子边玩边吃、不要边吹边喂、更不要将食物咬碎嚼烂吐出再喂给孩子。此外，成人不要给孩子进食不干净食物和水，定期给孩子的玩具、餐具消毒，换尿布后要洗干净手并处理好孩子的大小便等。

7、要注意多通风

新鲜空气能够去除过量的湿气和稀释室内污染物。应定时开

窗通风，保持空气流通，让阳光射进室内，因为阳光中的紫外线具有杀菌作用。另外，也可用食醋熏蒸房间，起到消毒效果。

- 1、接种疫苗，例如流感疫苗，可以有效预防流行性感冒，是控制流感的主要措施之一。
- 2、需要注意个人卫生，勤洗手，使用肥皂或洗手液并采用流动水洗手，能够防止细菌病毒的传播和感染，尤其去过公共场所或者双手接触过呼吸道分泌物后，应立刻洗手。
- 3、注意开窗通风，新鲜的空气能够去除过量的湿气以及稀释室内的污染物，并且开窗让阳光射进房屋，阳光中的紫外线也具有杀菌作用。
- 4、自己增强抵抗力，可以从饮食方面进行调理，增强自身抵抗力。
- 5、适度穿衣，过多过少都不好。

春季传染病包括流行性感冒、水痘、麻疹、风疹、流行性腮腺炎等，还有目前大流行的新型冠状病毒。

- 1、流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，典型的症状为高热、全身疼痛、乏力以及轻度的呼吸道症状。
- 2、水痘主要是感染婴幼儿和学龄期的儿童，以发热和皮肤黏膜出现红疹、斑丘疹、疱疹及结痂为特征。
- 3、麻疹是由麻疹病毒感染引起的具有高度传染性的急性出疹性呼吸道传染病，发疹前三天出现38℃左右的发热，然后可以出现口腔黏膜白色的斑点，也称为柯氏斑，出疹期一共三天，病程的4-5天，体温可以升到40℃以上，红色的斑丘疹从头开始遍及躯干、上肢、下肢，恢复期大约三天。

4、风疹也是春季常见的流行病，是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病，开始仅有低热，1-2天后也会出现皮疹，易感的年龄是1-5岁的学龄前儿童为主。