

上海市青少年健康知识网上竞答——小学高年级组

日常保健

一、单选题

- 青春初期学生会产生一些微妙的心理变化，主要有：E
 - 自认为长大了，看不起比自己小的同学
 - 男女生开始疏远
 - 不太愿意听大人的"唠叨"，喜欢和同龄人在一起
 - 缺乏自觉性
 - 以上都是
- 下面哪一种良好的卫生习惯？C
 - 睡前做剧烈运动
 - 蒙头睡觉
 - 睡前热水泡脚
 - 睡眠时间越多越好
- 冬季锻炼活动量最好是A
 - 脸发红，有微汗
 - 出大汗
 - 稍稍活动不出汗
- 关于跑步，错误的做法是C
 - 跑步前做准备活动
 - 根据自己身体情况决定运动量的大小
 - 跑完后立即停下休息
 - 饭后不马上跑步
- 我们怎样做才能达到仪表美？C
 - 不讲究个人卫生
 - 语言粗俗，对人没礼貌
 - 遵守公共秩序和卫生，不对着别人咳嗽、打喷嚏
 - 坐、立、行姿势不端正
- 吃冷饮的正确做法是D
 - 大量吃有好处
 - 剧烈运动后及时饮用大量冷饮
 - 在饭前饭后多吃冷饮
 - 炎热的夏天适当吃冷饮
- 在公共场所吐痰应该做到？C
 - 在没人看见时吐在角落里
 - 吐在地上，用脚踏掉
 - 吐在废纸或自己的手帕里，再将纸团丢入垃圾箱
 - 咽下去
- 健康的定义是什么？D
 - 不生病
 - 不虚弱

- C. 不住院
D. 躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全
9. 夏季在烈日下剧烈运动出汗过多时, 为预防中暑应多喝 B
A. 糖水
B. 淡盐水
C. 白开水
D. 姜茶
10. 关于游泳溺水, 错误的做法是 C
A. 做好充分的热身准备
B. 游泳前, 可适当吃些甜食增加体内热量
C. 如果有小伙伴溺水, 应该不管会不会游泳马上亲自救援
D. 遇到溺水, 一定要镇定
11. 学习时, 以下哪种坐姿是不正确的? B
A. 头摆正, 并略向前倾, 眼睛距书本大约 30 厘米左右
B. 翘起二郎腿
C. 两臂自然张开, 左手五指伸开按纸, 右手书写
D. 胸挺起, 背撑直, 胸口里桌沿大约 10 厘米左右
12. 人们常称的“四害”指的是 B
A. 蚊子、苍蝇、蟑螂、蛇
B. 蚊子、苍蝇、蟑螂、老鼠
C. 蚊子、麻雀、蟑螂、老鼠
D. 蚊子、苍蝇、臭虫、老鼠
13. 关于洗手, 正确的是 C
A. 接触宠物后可不洗手
B. 只用洗手掌即可
C. 打喷嚏、咳嗽后应洗手
D. 洗完手可用公用毛巾擦手
14. 体育锻炼对人体健康有哪些好处? D
A. 强身健体, 增强免疫能力
B. 促进消化, 增加食量
C. 心情舒畅
D. 以上都是
15. 以下关于触电急救, 正确的是 C
A. 立即心肺复苏
B. 立即检查伤者意识
C. 立即切断电源
D. 立即将伤者送往医院
16. 被宠物咬伤后应该 D
A. 立即仔细、彻底地清洗伤口
B. 尽快到就近的狂犬病暴露预防处置门诊就医
C. 尽快注射狂犬疫苗
D. 以上都是
17. 以下关于睡眠, 说法正确的是 C
A. 儿童一天睡 7 小时即可

- B. 天冷时可把头藏在被子里
C. 睡前应当洗漱
D. 冬天睡觉应将门窗紧闭
18. 以下属于不健康的生活方式是 B
A. 少吃肥肉、动物内脏等，多食新鲜蔬菜、水果、鱼
B. 熬夜之后只需补觉即可
C. 增加体力活动。适当的体育锻炼可增强体质、减肥和维持正常体重
D. 早睡早起
19. 长期饮酒对哪个器官伤害最大？ A
A. 肝脏
B. 心脏
C. 肾脏
D. 肠
20. 根据，《中国居民膳食指南（2016）》推荐标准，每人每天添加糖摄入量不超过（ ）g A
A. 50
B. 60
C. 70
D. 80
21. 以下哪个行为不能预防甲型肝炎？ D
A. 注意饮食卫生，喝开水，饭前便后要洗手
B. 密切接触甲肝病人者，可注射丙种球蛋白预防
C. 接种甲肝疫苗
D. 接种乙肝疫苗
22. 碘缺乏会导致儿童、青少年（ ） A
A. 生长发育和智力受影响
B. 身材高大
C. 心理疾病
D. 糖尿病
23. 《中国居民膳食指南》提出的合理膳食原则的是哪项？ D
A. 食物多样，谷类为主，粗细搭配
B. 多吃蔬菜、水果和薯类
C. 每天吃奶类、大豆或其制品
D. 以上都是
24. 下列对视力有利的是？ D
A. 昏暗灯光下或强光下看书
B. 躺着看书或长时间看书
C. 长时间坐电脑前上网玩游戏
D. 积极进行户外活动或体育锻炼
25. 下列关于人类赖以生存的环境说法正确的是 D
A. 保护环境不受污染对人体健康有利
B. 保护环境是每个人的责任
C. 人类所患的许多疾病都与环境污染有关

- D. 以上都对
26. 预防沙眼的方法有哪些? D
- A. 经常洗手, 不用脏手擦眼睛
- B. 不与别人共用洗脸毛巾
- C. 毛巾和手帕要勤换洗
- D. 以上都是
27. 为了有效防止龋病, 每次刷牙时间最好不少于多长时间? C
- A. 半分钟
- B. 1 分钟
- C. 3 分钟
- D. 5 分钟
28. 以下关于用眼时间正确的是 A
- A. 读写连续用眼时间每 40 分钟左右, 要休息 10 分钟
- B. 每天接触自然光的时间不要超过 30 分钟
- C. 使用电子产品学习 1 小时后, 休息远眺放松 10 分钟
- D. 非学习目的使用电子产品单次不宜超过 1 小时
29. 打预防针是为了 B
- A. 增强体质
- B. 预防传染病
- C. 治疗疾病
- D. 加强营养
30. 发现他人触电, 正确的救助方法是, 首先使触电者脱离电源, 具体的措施应该 D
- A. 首先切断电源
- B. 用木柄工具斩断电路或挑开电线
- C. 用干燥的大木棒将触电者拨离触电处
- D. 以上都是

二、多选题

1. 在做体育活动时应该注意什么 ACD
- A. 认真做热身准备活动
- B. 穿好看的衣服更合适运动
- C. 活动的强度要适当
- D. 必要时要做好保护措施
2. 下列哪项小学生的卫生睡眠要求是正确的? BCD
- A. 蒙头睡觉更暖和更好
- B. 小学生应当需要 10 个小时的睡眠时间
- C. 夏天应该适当安排午睡
- D. 睡觉前情绪应该要稳定、环境要安静
3. 我们应该如何做, 来提高自身的免疫力? ABDE
- A. 全面均衡补充营养
- B. 适度劳逸
- C. 少锻炼以防过累



- D. 培养多种兴趣
E. 放松心情
4. 毒品对我们有哪些危害? ABC
- A. 耗费大量资财, 损害家庭和社会
B. 疾病的传染
C. 精神障碍和心理变态
5. 以下哪些措施可以预防碘缺乏? BCD
- A. 多吃新鲜蔬菜、水果
B. 多吃海带、紫菜
C. 食用碘盐
D. 婴幼儿、孕妇服用碘油丸
6. 正确的读写姿势包括: ABC
- A. 头正肩平后背直
B. 身体放松脚放平
C. 读写做到: 一拳、一尺、一寸
7. 青春期的健康往往影响一个人一辈子的生活, 所以在青春期应 ABCDE
- A. 养成良好的卫生习惯
B. 加强体育锻炼、保护嗓子
C. 不吸烟、不喝酒
D. 保持正确的坐、卧、行等姿势
E. 加强营养
8. 以下哪种情况不可以游泳? ABCD
- A. 生病
B. 水质不好
C. 一人独自前往
D. 未做好准备活动
9. 为达到相应的口味, 一些食品在加工时也会添加很多糖, 应减少这些食物的摄入频率, 如: ABCD
- A. 饼干
B. 冰激凌
C. 巧克力
D. 糖果
10. 为什么说多喝碳酸饮料不好? ABC
- A. 容易腐蚀牙齿
B. 易导致骨质疏松
C. 多饮易损伤脏器
11. 手足口病主要通过哪些方式传播? ABC
- A. 食物
B. 口鼻飞沫
C. 接触
12. 保护眼睛该怎样做? ABC
- A. 养成良好的用眼习惯
B. 加强体育锻炼, 增强体质
C. 不挑食、不偏食

- D. 保证充足的时间进行户外活动
13. 下列关于道路安全的说法正确的是 AB
- A. 过马路应在人行横道线上行走
- B. 在没有人行横道的路段横过道路时，应当确认安全后通过
- C. 没有车辆行驶时，可以为了节约时间跨越道路隔离设施
- D. 在马路上打闹玩耍
14. 被动物咬伤或抓伤后的正确处理方法包括 AC
- A. 立即冲洗伤口
- B. 用唾液涂抹伤口
- C. 及时注射狂犬疫苗
15. 正确的洗手方法是 AB
- A. 使用流动水与肥皂（液）洗手
- B. 注意容易沾染病菌的指甲、指关节等部位
- C. 洗后的手在衣服上蹭干
16. 下列哪些食物容易引起食物中毒 ABC
- A. 发芽的土豆
- B. 未烧熟的四季豆
- C. 自行采食的野生菌
17. 正确的读书姿势应为？ ABC
- A. 胸离桌子一拳
- B. 眼离阅读物一尺
- C. 手离笔尖一寸

三、判断题

1. 血液的颜色是红的，因为其中含有大量的红细胞的缘故。血液无时无刻不在人的血管和心脏里流动着。 ✓
2. 直接用鼻子闻刺激性较强的气体是一种科学的实验方法。 ×
3. 通常情况下，脉搏的搏动与心脏的跳动是一致的。 ✓
4. 冬季长跑对呼吸机能和心脏功能都没有什么益处。 ×
5. 有雾或大风扬尘时不适宜在室外跑步。 ✓
6. 体育锻炼过程中应逐步加大运动量，动作由易到难。 ✓
7. 病后应尽早进行大运动量锻炼。 ×
8. 跑步时应尽量采用鼻子呼吸，也可采用鼻吸气，口呼气的方式。呼吸要有节奏，两步一呼，两步一吸或三步一呼、三步一吸。 ✓
9. 潮湿的手可以触摸电器开关。 ×
10. 做课间操姿势可以不正确。 ×
11. 牙刷可以用到损坏后才更换。 ×
12. 所有的传染性疾病都可以通过接种疫苗来预防。 ×
13. 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状。 ✓
14. 保健食品不能代替药品，但能代替食品。 ×
15. 食品超过保质期了，但看上去没坏就可以食用。 ×
16. 预防流感最好的办法就是服用抗生素。 ×
17. 打吊针疗效好且作用快，所有生病了应首选输液治疗。 ×

- 18. 沙眼是由沙子落入眼睛里面引起的。 ×
- 19. 只有被狂犬咬伤才需接种疫苗。 ×