



GIỮ GÌN



SỨC KHỎE



SÁCH VỆ SINH BẮC TIỂU-HỌC
LỚP NĂM - PHẦN HỌC-SINH
BỘ QUỐC-GIA GIÁO-DỤC XUẤT-BẢN



Soạn-thảo và ấn-hành trong khuôn-khổ
chương-trình hợp-tác giữa Bộ Quốc-Gia Giáo-Dục
và Phái-bộ Kinh-tế Hoa-kỳ tại Việt-Nam

Từ nhà kho sách xưa
của Quán Ven Đường

GIỮ - GÌN

SỨC KHỎE

SÁCH VỆ-SINH BẬC TIỂU-HỌC
LỚP NĂM (PHẦN HỌC-SINH)
BỘ QUỐC-GIA GIÁO-DỤC XUẤT-BẢN

CUỐN SÁCH NÀY

biên-soạn

dưới sự điều-khiển của :

— Ông Tổng Giám-đốc Học-vụ **Bùi Phụng Chi**

với sự tham-gia ý-kiến của :

— Ông Giám-đốc Vệ-Sinh Bộ Y-Tế, Bác-sĩ **Nghiêm Lệnh Thiệu**,

— Bác-sĩ **Carl Cress, Marion Edman**, Giáo-sư
Hazel Gabbard, Delia Goetz, trong Phái-bộ Kinh-tế Hoa-kỳ

và xuất bản

với sự giúp-đỡ của Viện-trợ Mỹ.

Ban biên-tập :

BÙI VĂN BẢO

NGUYỄN HUY CÔN

NGUYỄN VĂN HÒA

LÊ ĐÌNH HUYỀN

Giáo-viên tiểu-học

TRẦN THÀNH ĐỊNH

NGÔ VĂN HOA

NGUYỄN TẤN TAM

HUỲNH BÌNH THÀNH

Họa-sĩ

THAY LỜI TỰA

Theo đúng chương-trình cải-lỗi việc tu-thư đã hoạch-định, Bộ Quốc-Gia Giáo-Dục xuất-bản cuốn Vệ-sinh này, tác-phẩm đầu tay của loạt sách giáo-khoa soạn theo quan-điểm và phương-pháp mới để theo kịp đà tiến của nền giáo-dục và khoa sư-phạm.

Sách soạn theo tinh-thần chương-trình giáo-khoa hiện-hành và phù-hợp với thực-trạng y-lẽ nước nhà đang được Chính-phủ Cộng-Hòa Việt-Nam cải-thiện.

Quan-niệm rộng-rãi : «Vệ-sinh nghĩa là bảo-vệ đời sống, tăng-tiến sức-khỏe và ngừa bệnh hơn chữa bệnh» được coi là phương-châm lý-thuyết. Học-đường, gia-đình và khối cộng-đồng hợp-tác chặt-chẽ để thực-hiện mục-tiêu.

Môn học có tính-chất thiết-thực, hấp-dẫn, giản-dị, thích-hợp với hoàn-cảnh nước nhà và trình-độ hiểu biết của trẻ em.

Phương-pháp và phương-sách sư-phạm nghiêng về thực-hành, cách trình-bày linh-động mà thay đổi ; những điểm quan-trọng thường được lặp lại khi cần.

Chương-trình học gồm 7 chương, chia làm 52 bài. Sách gồm 2 phần : phần học-sinh và phần chỉ-nam in riêng biệt.

Ở lớp Năm, trong phần học-sinh, những điều giảng dạy cũng như lời diễn-đạt đều giản-dị. Mỗi bài được minh-họa bằng nhiều hình vẽ kèm ít lời gọn-gàng để trẻ em vui thích mà tập-nhiệm những thói quen tốt về Vệ-sinh.

Phần chỉ-nam dẫn cách-thức, giảng dạy những điều ghi bằng hình và lời trong phần học-sinh.

Song song với bài thuộc phần học-sinh, mỗi bài ở phần chỉ-nam gồm 3 tiêu-mục :

10/ — **SỬA-SOẠN Ở NHÀ** : Ghi những ý chính, những tài-liệu cần-thiết, những học-liệu giúp cho thầy nắm vững vấn-đề giảng dạy trước khi đến lớp.

20/ — **GIẢNG DẠY** : Trình-bày cách-thức thực-hành trong lớp thế nào cho có kết-quả.

30/ — **HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG** : Ghi cách cộng-tác của gia-đình để hoàn-bị công việc giảng dạy của học-đường.

Sách này soạn theo lối làm việc tập-thể. Về mỗi vấn-đề, ban biên-lập thảo-luận kỹ-lưỡng đồng-thời hội-ý với nhân-viên Bộ Y-lẽ và chuyên-viên trong Phái-bộ Viện-trợ Hoa-kỳ. Mỗi bài được viết ra sau khi đã thống-nhất quan-điểm. Ban họa-sĩ trong Phái-bộ Viện-trợ Hoa-kỳ giúp phần minh-họa để các bài học được linh-động và hấp-dẫn.

Cuốn sách nhỏ này là kết-quả của một sự cố-gắng nhằm mục-dịch xây-dựng. Bộ Quốc-Gia Giáo-Dục sẽ tiếp-tục ấn-hành trọn bộ sách Vệ-sinh và những sách thuộc các môn học khác để tiến tới việc kiện-toàn một Tùngthư giáo-khoa đầy đủ.

BỘ QUỐC-GIA GIÁO-DỤC

MỤC-LỤC

Trúc và Mai, hai bạn mới của ta...

CHƯƠNG I

Vệ-sinh về thân-thể

TRANG

BÀI	1 :	Sửa-s soạn đi học	12
—	2 :	Nhà tiêu mới	14
—	3 :	Giữ răng sạch	16
—	4 :	Ai sạch ?	18
—	5 :	Tóc đẹp	20
—	6 :	Cắt móng tay	22
—	7 :	Trượt chân	24
—	8 :	Theo cách nào ?	26
—	9 :	Chiếc khăn tay	28
—	10 :	Thích nước	30
—	11 :	Bài hát - Học ôn	32

CHƯƠNG II

Ngủ, nghỉ-ngơi, vận-động

BÀI	1 :	Sáng chủ-nhật	36
—	2 :	Đi chơi	38
—	3 :	Vui chơi	40
—	4 :	Nghỉ-ngơi	42
—	5 :	Giấc ngủ ngon	44
—	6 :	Học-ôn	46

CHƯƠNG III

Đồ ăn, đồ uống

BÀI	1 :	Muốn chóng lớn	50
—	2 :	Tập ăn	52
—	3 :	Giúp mẹ	54
—	4 :	Ăn đúng bữa	56
—	5 :	Đừng quên	58
—	6 :	Nước uống	60
—	7 :	Bát (chén) sạch ngon cơm	62
—	8 :	Học ôn	64

CHƯƠNG IV

Điều-độ

TRANG

BÀI	1 :	Nhiều quá có hại	68
—	2 :	Quả chín mới ngon	70
—	3 :	Một chút thôi	72
—	4 :	Ai ngoan hơn ?	74
—	5 :	Học ôn : Em chọn thứ nào ?	76

CHƯƠNG V

Vệ-sinh về nhà ở, trường-học và khu cộng-đồng

BÀI	1 :	Làng ta	80
—	2 :	Nhà sạch, vườn xinh.	82
—	3 :	Mỗi người mỗi việc	84
—	4 :	Trường ta.	86
—	5 :	Nhà tiêu ở trường.	88
—	6 :	Giếng và vườn chơi	90
—	7 :	Học ôn : Thế nào thì tốt ?	92

CHƯƠNG VI

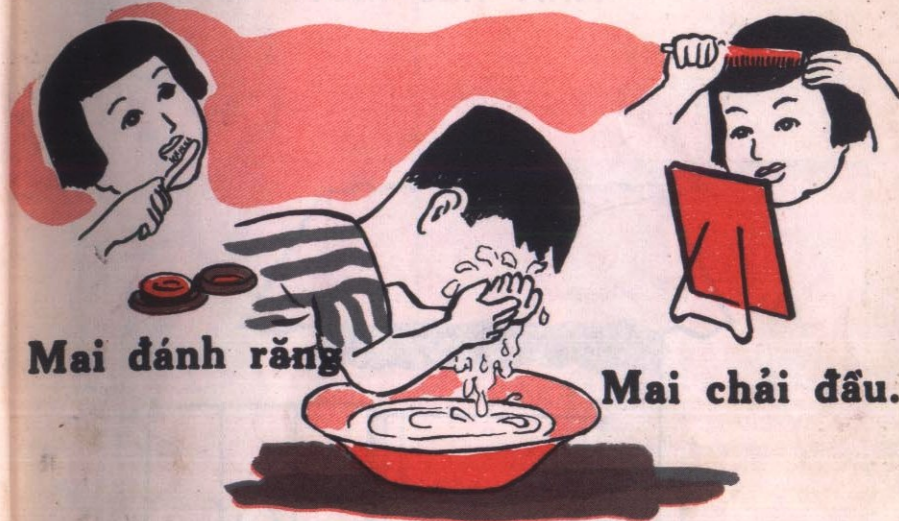
Phòng-ngừa bệnh truyền-nhiễm

BÀI	1 :	Tránh bệnh-tật.	96
—	2 :	Tiêm (chích) chủng đậu (trồng trái) ở trường.	98
—	3 :	Mại đậu ?	100
—	4 :	Khi bị cảm	102
—	5 :	Trừ hết đi.	104
—	6 :	Học ôn : Họ làm gì ?	106

CHƯƠNG VII

Đề-phòng tai-nạn và cấp-cứu nạn-nhân

BÀI	1 :	Tránh tai-nạn	110
—	2 :	Em chơi ở đâu ?	112
—	3 :	Trên đường.	114
—	4 :	Bạn chúng ta	116
—	5 :	Cần-thận nhé !	118
—	6 :	Tại sao ?	120
—	7 :	Cần mẹ giúp	122
—	8 :	Học ôn	124



Mai đánh răng

Mai chải đầu.

Trúc rửa mặt.



Trúc, Mai đi học.

BÀI THỨ HAI
NHÀ TIÊU MỚI



Một nhà tiêu mới xây.



Mỗi sáng Trúc đi tiêu.

Mai cũng đi tiêu.



Em quen đi tiêu mỗi sáng.

BÀI THỨ BA
GIỮ RĂNG SẠCH

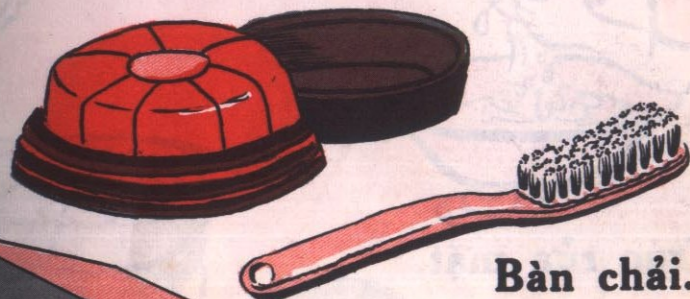
Trúc đánh răng.



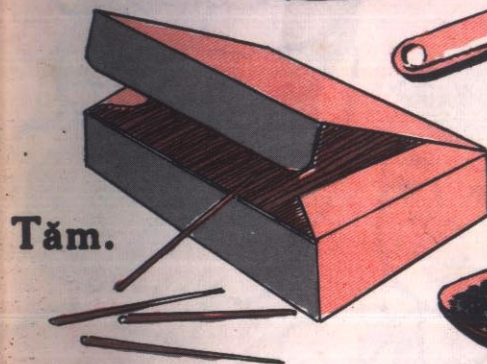
Mai súc miệng.

Muốn giữ răng sạch hãy dùng :

Thuốc đánh răng.



Bàn chải.



Tăm.



Than.



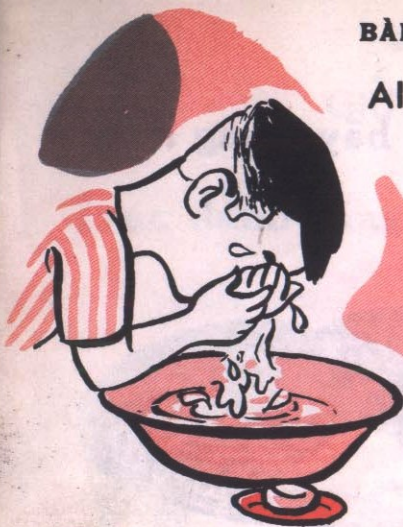
Vỏ (xác) cau.



Muối.

Em thường đánh răng bằng gì?

BÀI THỨ TƯ
AI SẠCH?



Trúc rửa mặt.



Mai rửa tay.



Trúc khoe tay sạch, Mai khoe chân sạch.

Mẹ khen:
«Hai con sạch-sẽ lắm!»



BÀI THỨ NĂM

TÓC ĐẸP

Tóc Trúc được hót ngắn.



Mẹ gội đầu cho Mai.



Tóc hai em chải gọn.



Hai em giữ sạch tóc và da đầu.

• BÀI THỨ SÁU

CẮT MÓNG TAY

Trúc, Mai đã cắt ngắn móng tay bằng dao, kéo, cái bấm móng tay.



Trúc, Mai rửa tay bằng nước sạch và xà-bông.

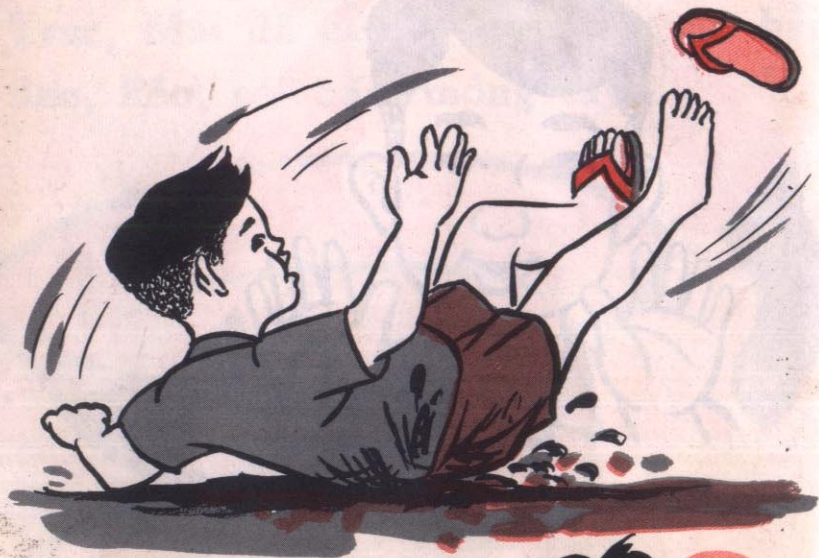


Bàn tay Trúc sạch.



Bàn tay Mai cũng sạch.

BÀI THỨ BẢY
TRƯỢT CHÂN



Trúc ngã.

Quần áo em lấm.



Trúc tắm.



Mẹ giặt quần áo cho Trúc.

Tắm xong,

Trúc thay quần áo sạch.



BÀI THỨ TÁM
THEO CÁCH NÀO ?



BÀI THỨ CHÍN
CHIẾC KHĂN TAY

Mai quên dùng
khăn tay.



Trúc quên
dùng khăn
tay.



Mẹ cho mỗi em một khăn tay và bảo:
« Các con nhớ dùng khăn tay
khi hắt hơi hay hỉ mũi ».

BÀI THỨ MƯỜI
THÍCH NƯỚC.

Trâu tắm (nằm vũng)



Vịt tắm.



Trúc tắm.



Mẹ gội đầu cho Mai.



Năng tắm gội cho sạch-sẽ.
Mỗi tuần em tắm gội mấy lần?

BÀI MƯƠI MỘT,

HỌC ÔN



Nào ta cùng chải răng, răng, răng.

Lau mặt, mũi, tay, chân, chân, chân.

Rồi ta sẽ chải đầu, đầu, đầu.

Và ta nên nhớ đi cầu, cầu, cầu.



Nào ta ngồi cho ngay, ngay, ngay.

Ho đã có khăn tay, tay, tay.

Và không cắn bút chì, chì, chì.

Nào có khó-khăn gì, gì, gì.



CHƯƠNG II

NGỦ, NGHỈ-NGƠI, VẬN-ĐỘNG



BÀI THỨ NHẤT.
SÁNG CHỦ NHẬT



Trúc và Mai dậy sớm.



Trúc tập thể-dục. Mai nhảy dây.

Trúc và Mai đi chơi.



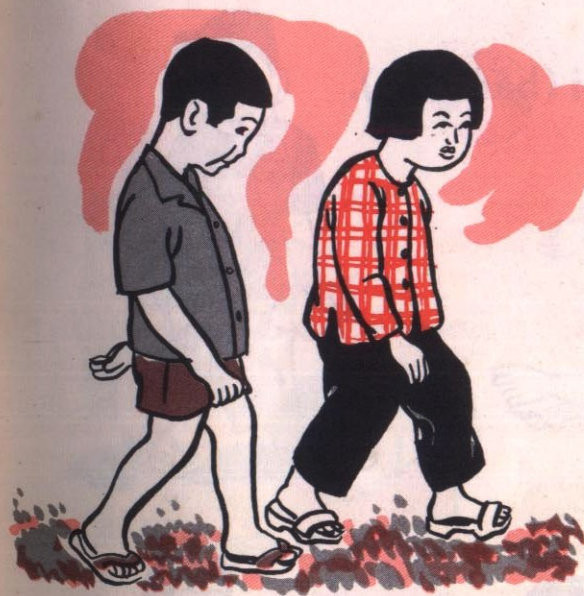
Ba cũng đi với Trúc và Mai.

BÀI THỨ HAI
ĐI CHƠI



Cha con cùng đi chơi.

Ba bảo hai con :
« Không nên đi đứng cách này ».



Nên đi đứng như người này.



BÀI THỨ BA

VUI CHƠI

Trúc đánh bi (bắn đạn).



Mai chơi đáo dầm
(chơi đánh nhà).

Các em khác chuyển banh.



Mỗi em chọn
một trò chơi.

Em ưa trò chơi nào?

BÀI THỨ TƯ
NGHỈ - NGƠI



Buổi trưa, Mai nằm ngủ.



Trúc yên-lặng xem tranh.

Con Mực nằm ngủ gần chân Trúc.



Người và vật đều nghỉ.

Em nghỉ-ngoi thế nào?

BÀI THỨ NĂM
GIẤC NGỦ NGON

Muỗi đốt chân Mai.

Trúc đập muỗi.



Mẹ buông mừng. Mẹ xua muỗi.

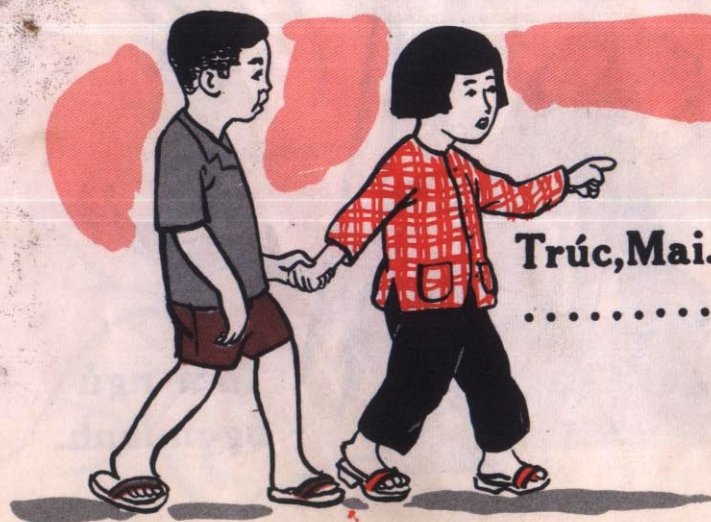


Mai ngủ
ngon-lành.

BÀI THỨ SÁU
HỌC ÔN



Trúc..... Mai.....



Trúc, Mai.....

.....

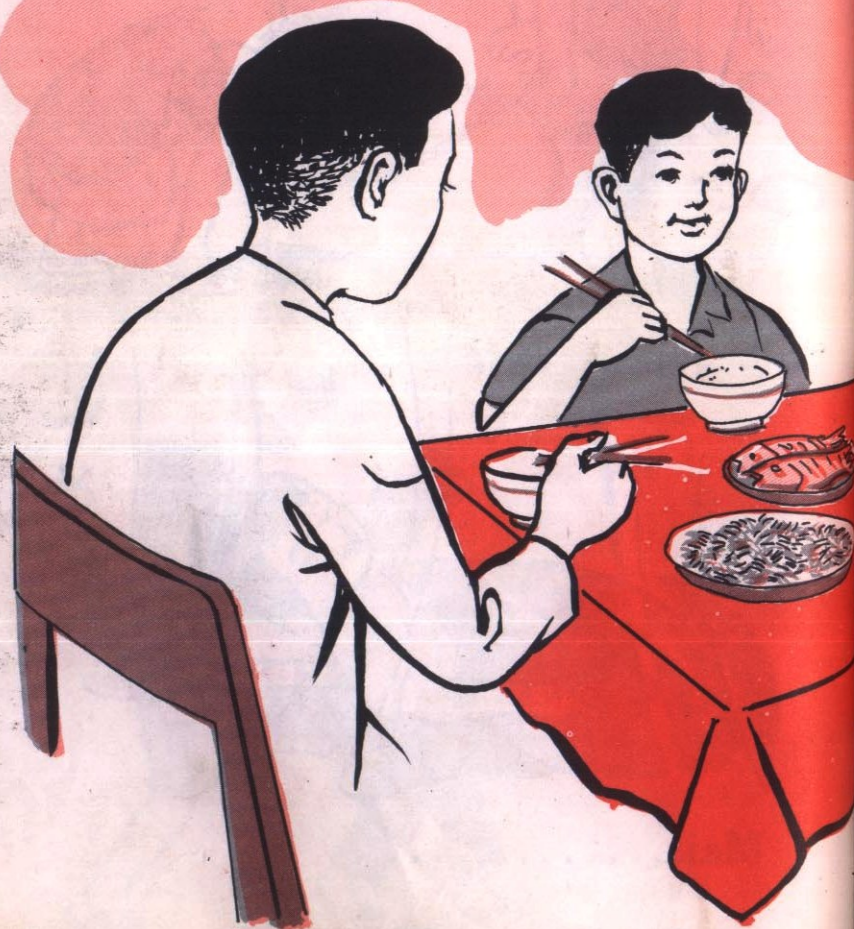
Trúc.....



Mai.....

CHƯƠNG III

ĐỒ ĂN, ĐỒ UỐNG

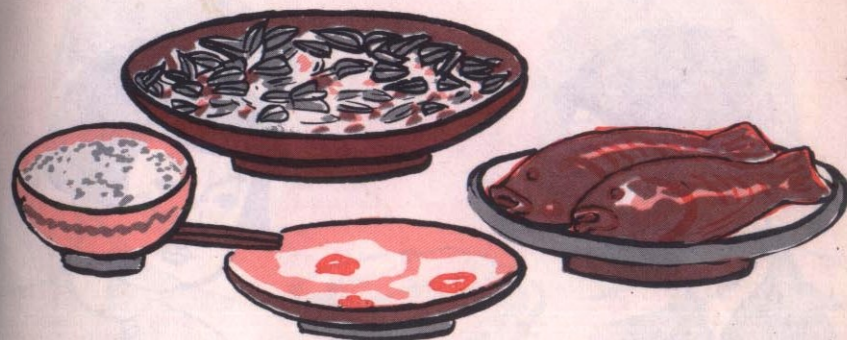


BÀI THỨ NHẤT*
MUỒN CHÓNG LỚN

**Trúc và Mai
muốn chổng lớn.
Má cho các em
ăn thức ăn bổ.**



Các em cần ăn cơm, cá, rau, trứng...



và uống nước đun sôi, lọc kỹ.



Rồi các em sẽ lớn trông thấy !

TẬP ĂN



Trúc chỉ thích
ăn cá.



Mai chỉ ưa
ăn thịt.

Chỉ ăn một thứ không tốt.



Cần thay đổi đồ-ăn.
Như thế mới ngon và bổ.

BÀI THỨ BA

GIÚP MẸ

Mai nhặt (lặt) rau.

Mai bỏ hết những
lá sâu, lá úa.

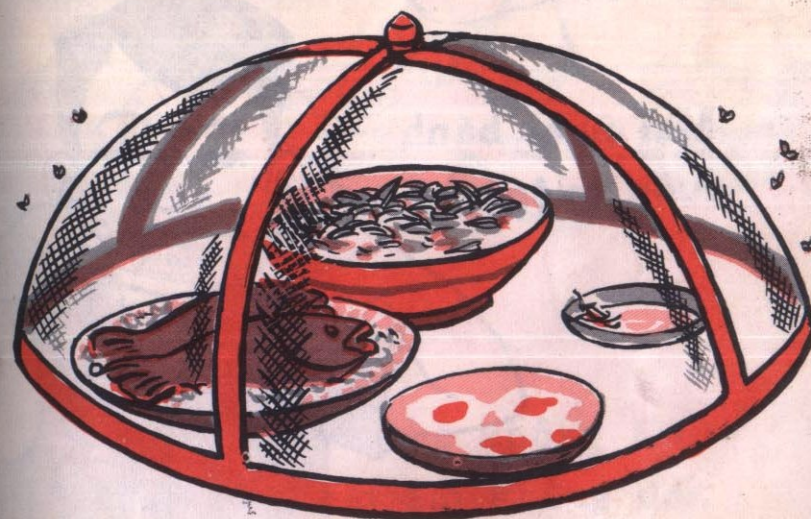


Trúc rửa rau.



Trúc rửa kỹ bằng nước sạch.

Mẹ làm cá.
Mẹ rửa cá thật sạch.

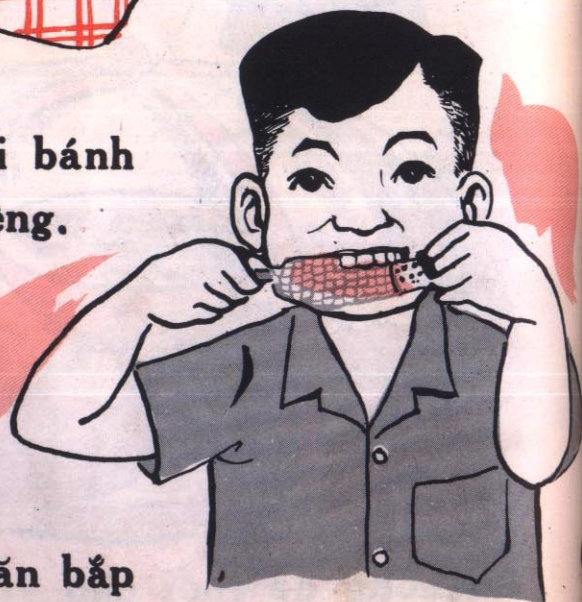


Không để ruồi đậu vào thức-ăn.
Dùng lồng bàn đậy thức ăn.

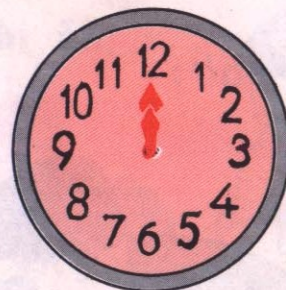
BÀI THỨ TƯ
ĂN ĐÚNG BỮA



Mai nhai bánh
luôn miệng.



Trúc ăn bắp
trước bữa cơm.



Ăn vặt như thế không tốt.
Đến bữa hai em không đói.
Từ nay Trúc, Mai ăn đúng bữa.

BÀI THỨ NĂM
ĐỪNG QUÊN !

Các em nhớ :



Rửa tay

rửa mặt trước khi ăn.



Trong khi ăn,
ngồi ngay-ngắn.

Sau khi ăn,

lại rửa mặt



rửa tay



uống nước



xỉa răng.

BÀI THỨ SÁU
NƯỚC UỐNG

Nước ao bần, không uống được.



Uống nước bẩn dễ mắc bệnh.

Mẹ cho Trúc và Mai uống nước lọc.
Nước lọc đã đun sôi để nguội.



Nước sạch uống mới tốt.

BÀI THỨ BẢY

BÁT (CHÉN) SẠCH NGON CƠM

Bát (chén) và cốc (ly) của Trúc.



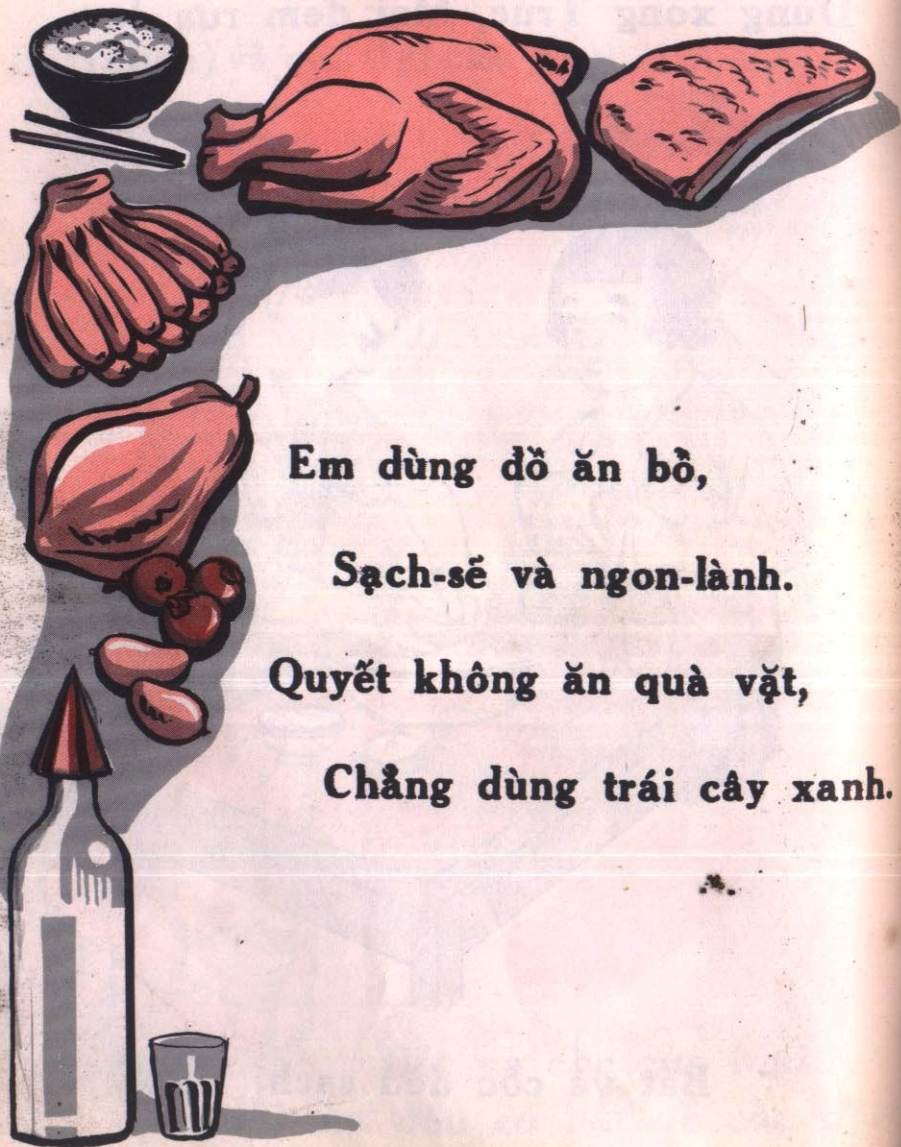
Bát và cốc của Mai.
Mỗi em đều có bát và cốc riêng.

Dùng xong Trúc, Mai đem rửa, lau.

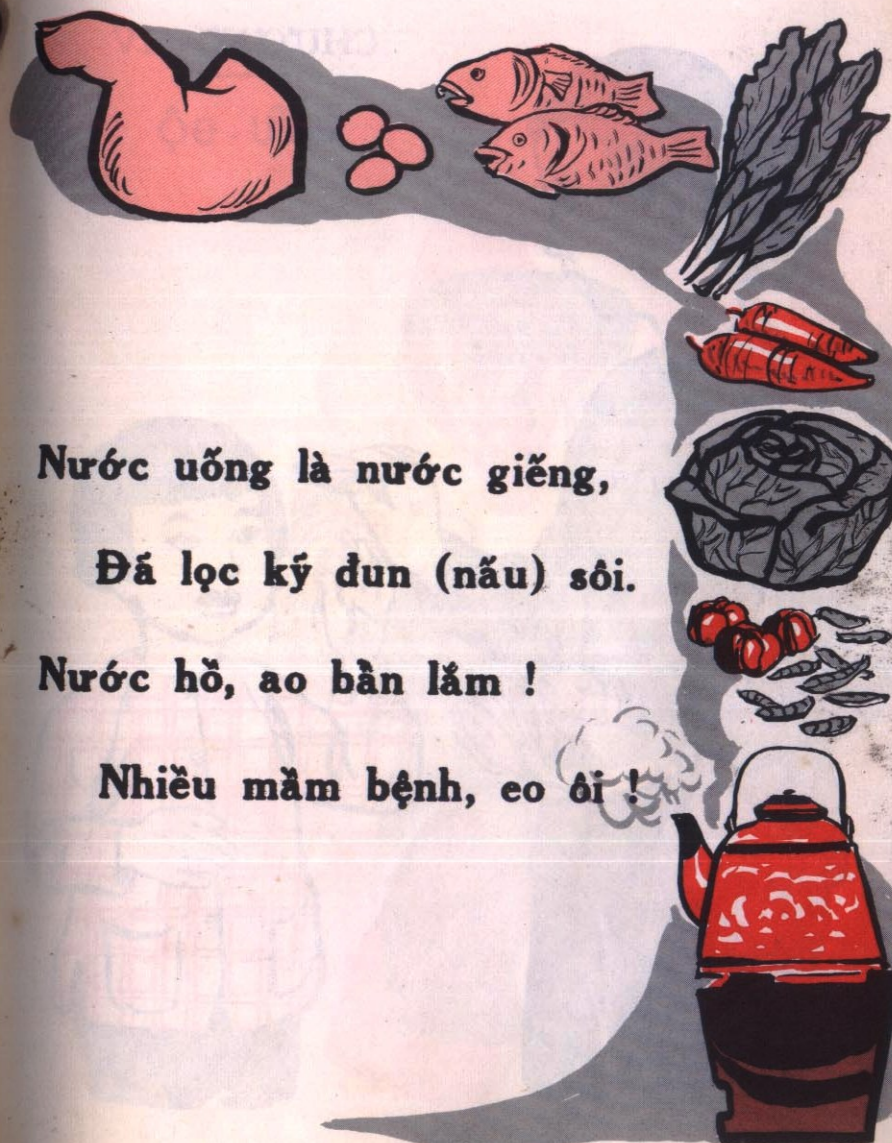


Bát và cốc đều sạch.

BÀI THỨ TÁM,
HỌC ÔN



Em dùng đồ ăn bồ,
Sạch-sẽ và ngon-lành.
Quyết không ăn quà vặt,
Chẳng dùng trái cây xanh.



Nước uống là nước giếng,
Đá lọc kỹ đun (nấu) sôi.
Nước hồ, ao bần lắm !
Nhiều mầm bệnh, eo ôi !

CHƯƠNG IV
ĐIỀU - ĐỘ



BÀI THỨ NHẤT
NHIỀU QUÁ CÓ HẠI

Mai ăn nhiều xoài quá.



Mai đau bụng.
Mai ngồi ôm bụng khóc.



Trúc đá banh từ sáng sớm.
Đến trưa Trúc vẫn
chưa thôi.

Bây giờ Trúc
nhức đầu

Ta nên tránh mọi sự
quá độ.



BÀI THỨ HAI
QUẢ CHÍN MỚI NGON



Trúc, Mai chỉ ăn quả chín.
Quả chín vừa bổ vừa ngon.



Quả xanh chua hoặc chát.
Em chọn thứ quả nào?

BÀI THỨ BA
MỘT CHÚT THÔI



Nhiều ớt cay quá !



Giảm chua lắm đấy !

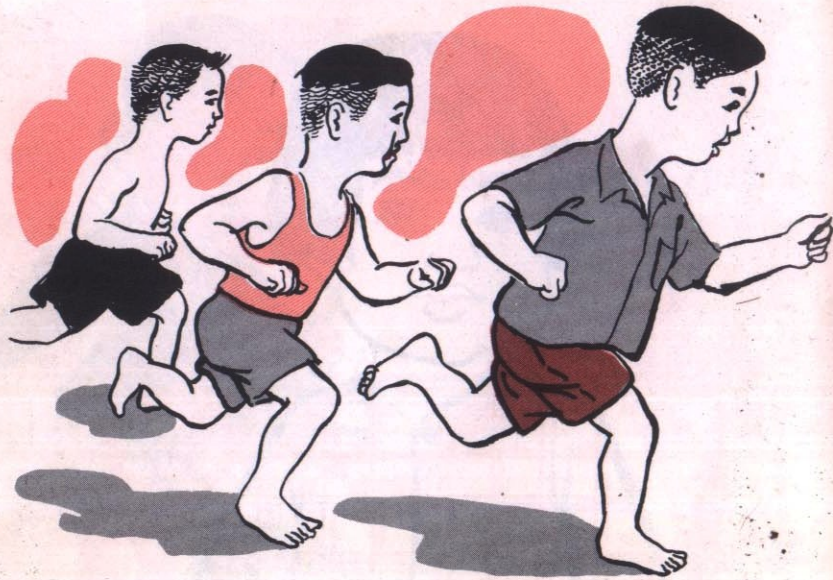
Con rót một chút thôi.

Ăn nhiều kẹo hại răng.



Ăn vài cái thôi.

BÀI THỨ TƯ
AI NGOAN HƠN?



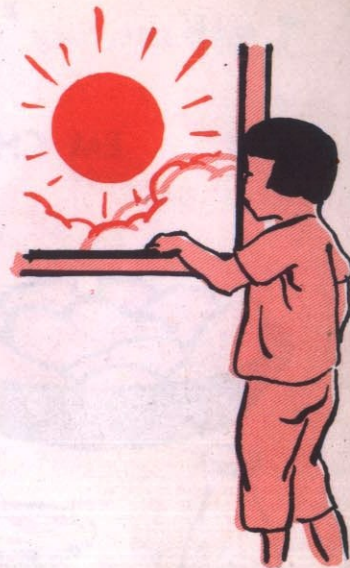
Trúc nô đùa quá sức.

Trúc mệt.



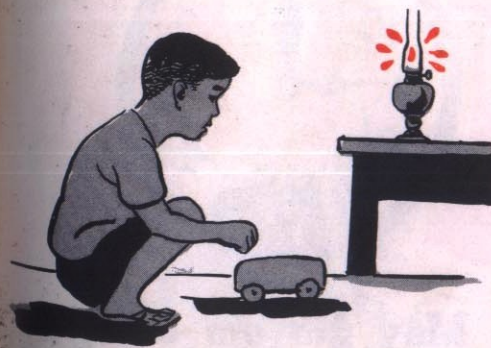
Em nằm thử.

Mai ngủ sớm.



Mai dậy sớm.

Trúc thức khuya.



Trúc ngủ trưa.



Mai và Trúc, ai ngoan hơn?

BÀI THỨ NĂM
HỌC ÔN
EM CHỌN THỨ NÀO ?

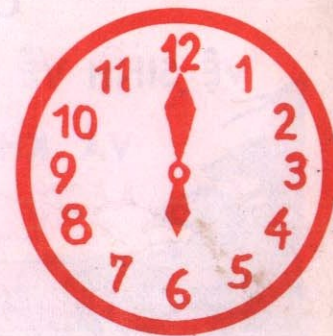


Nên ăn ít hay nhiều ?



Mấy giờ em đi ngủ ?

Mấy giờ em dậy ?



Đã mười giờ đêm.

Mai đã đi ngủ — Trúc còn chơi.



Ai phải, ai trái (quây) ?

CHƯƠNG V

VỆ-SINH VỀ NHÀ Ở, TRƯỜNG HỌC
VÀ KHU CỘNG-ĐỒNG

BÀI THỨ NHẤT
LÀNG TA



Làng ta sạch và đẹp.
Nhiều nhà có vườn cây.

Đầu làng có trường Tiểu-học.



Gần trường có giếng mới xây.



Xa xa là nhà tiêu mới.

BÀI THỨ HAI
NHÀ SẠCH, VƯỜN XINH

Nhà của Trúc và Mai.



Nhà sạch và mát.
Trước nhà có sân rộng.

Sau nhà có vườn cây.



Tại sao em thích nhà này ?

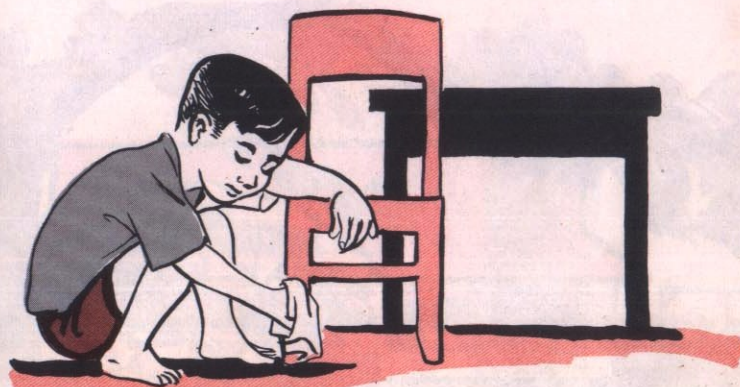
BÀI THỨ BA •
MỖI NGƯỜI MỘT VIỆC



Mẹ quét nhà.

Mẹ dùng chổi cán dài.

Trúc lau bàn ghế.



**Mai cắm hoa.
 Bình hoa đẹp quá !**

**Em đã làm gì
 giúp mẹ ?**



BÀI THỨ TƯ
TRƯỜNG TA

Trường rộng và thoáng.



Trường ta sạch và mát.

Ta cùng nhặt giấy.

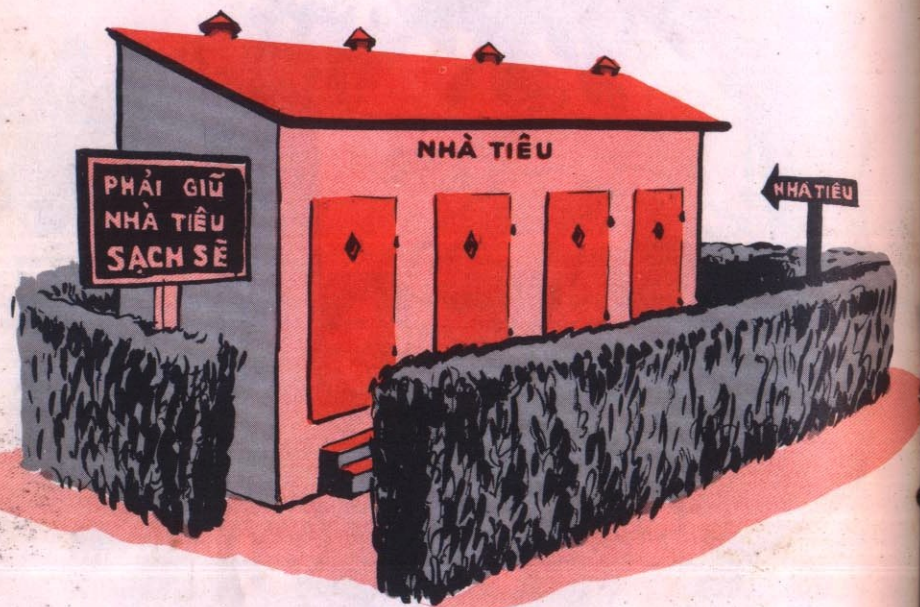


Ta giữ sân trường sạch-sẽ.

BÀI THỨ NĂM

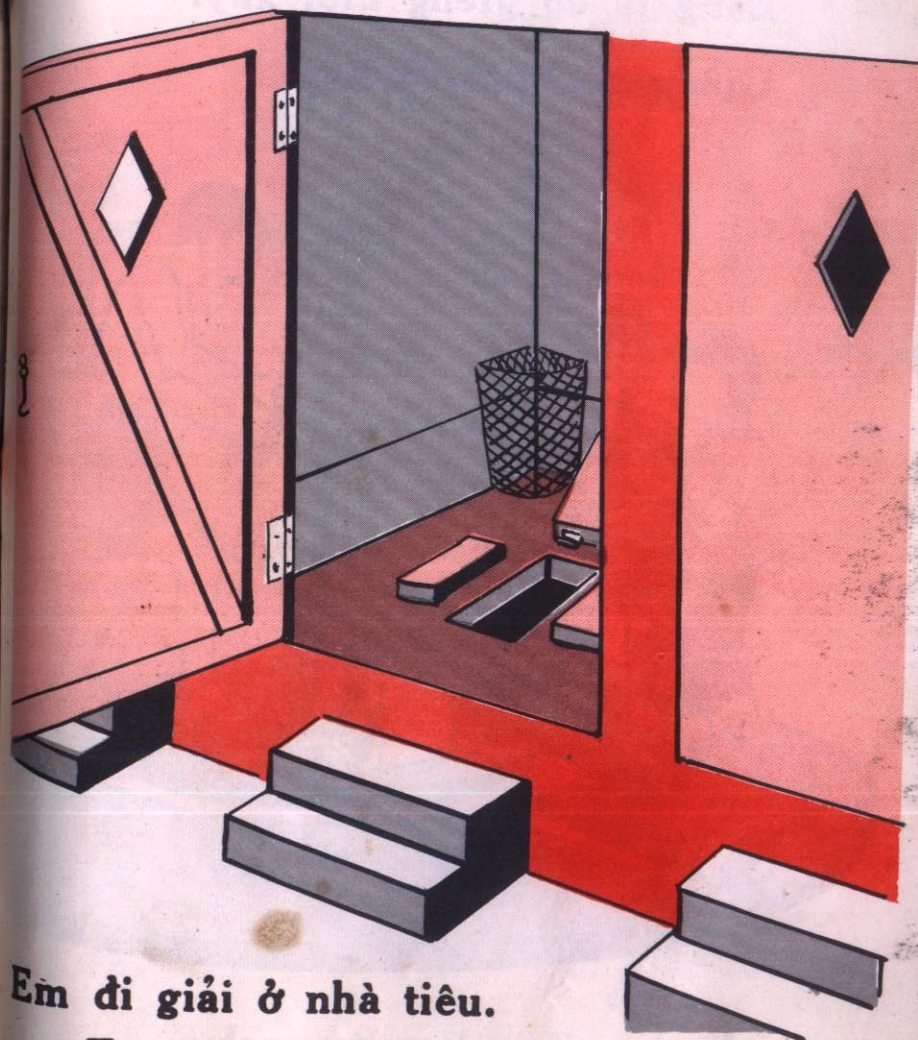
NHÀ TIÊU Ở TRƯỜNG

Sau trường có dãy nhà tiêu.



Nhà tiêu phải sạch-sẽ.

Em muốn sân trường sạch.
Em dùng nhà tiêu.



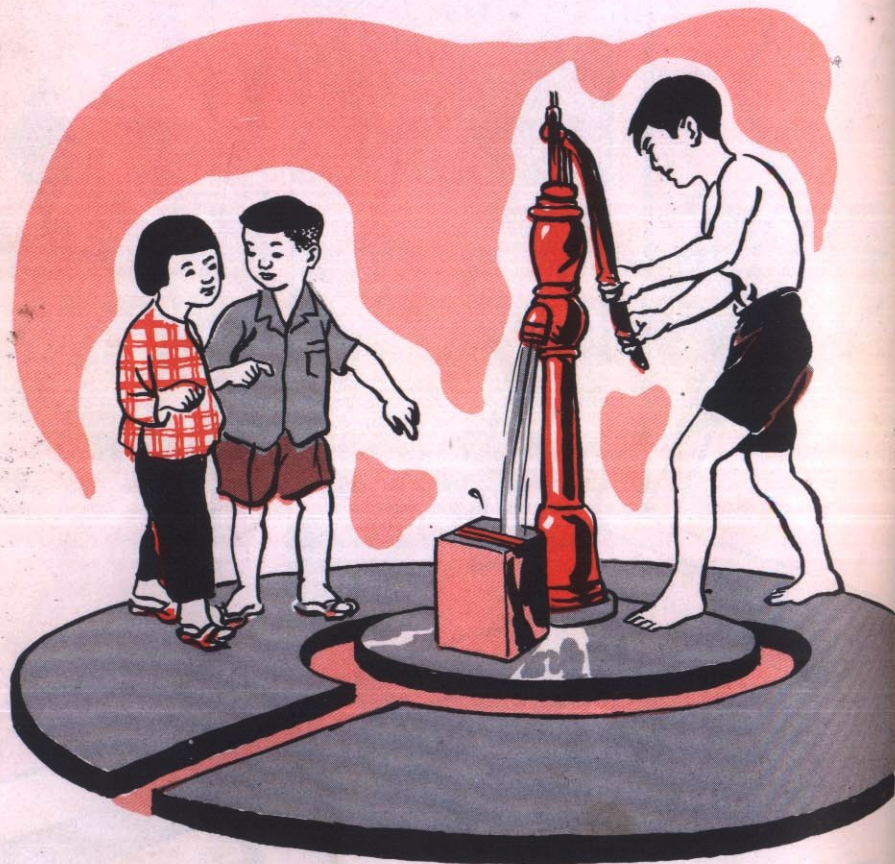
Em đi giải ở nhà tiêu.
Em đi tiêu ở nhà tiêu.

BÀI THỨ SÁU.

GIẾNG VÀ VƯỜN CHƠI

Làng ta có giếng mới xây.

Giếng có bơm và nắp.



Nước giếng làng ta sạch.

Vườn chơi này sạch và mát
 chung-quanh có
 cây và hàng rào.



Trẻ em thích chơi nơi đây.

BÀI THỨ BẢY
HỌC ÔN
THỂ NÀO THÌ TỐT ?

Tại sao em thích ở
nhà này ?



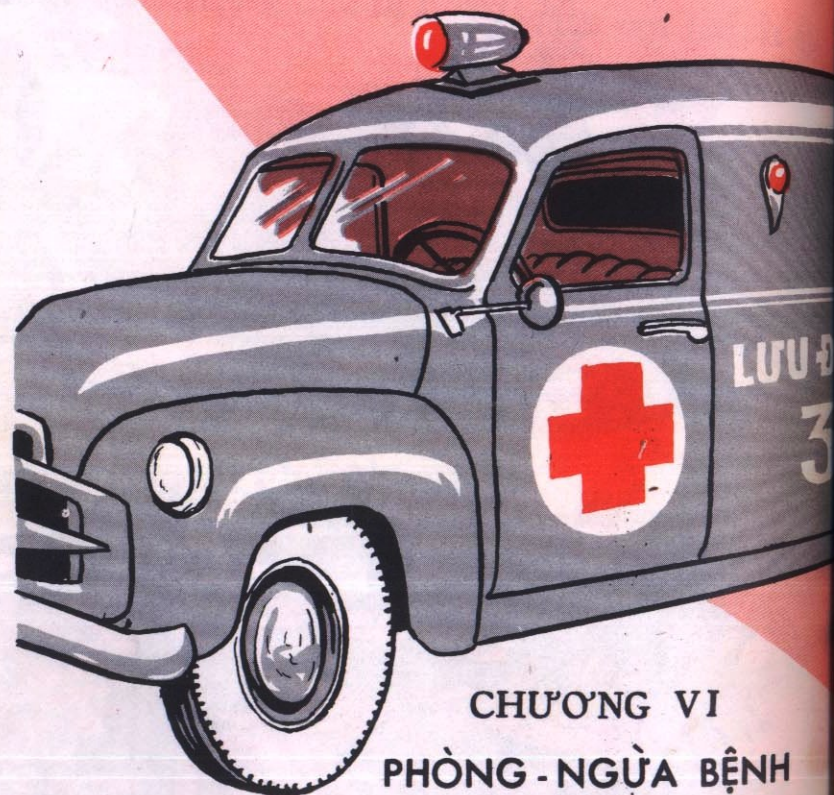
Trường học tốt phải thế nào ?



Tại sao giếng này sạch ?



Khu nhà này có gì đẹp ?



CHƯƠNG VI
PHÒNG - NGỪA BỆNH
TRUYỀN - NHIỄM



BÀI THỨ NHẤT
TRÁNH BỆNH - TẬT

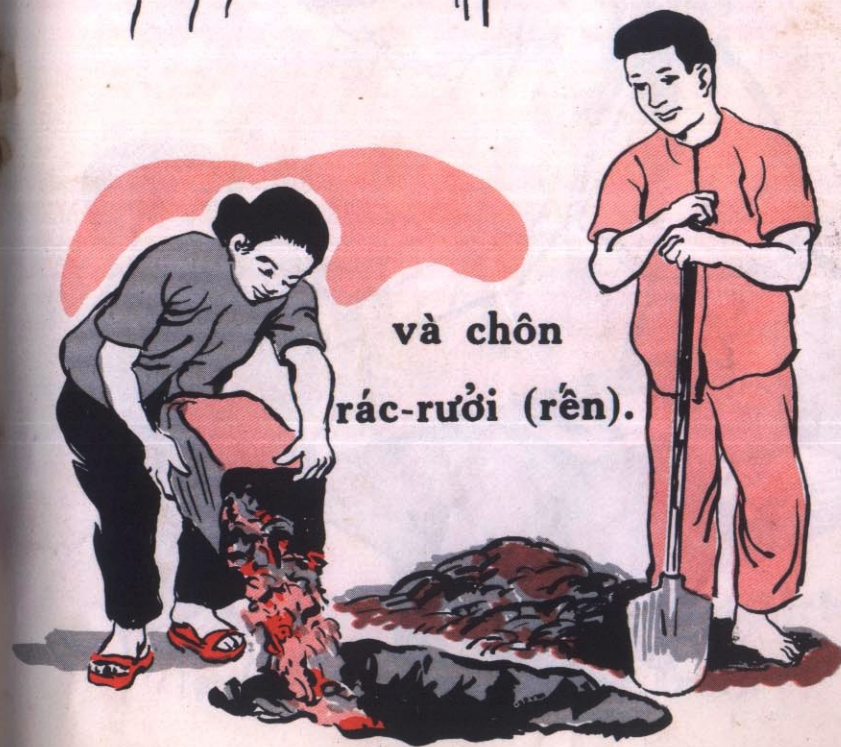


Đoàn Y-tế về làng.
Mọi người rủ nhau ra tiêm chủng.

Muốn tránh bệnh-tật



nên xịt
thuốc D.D.T.

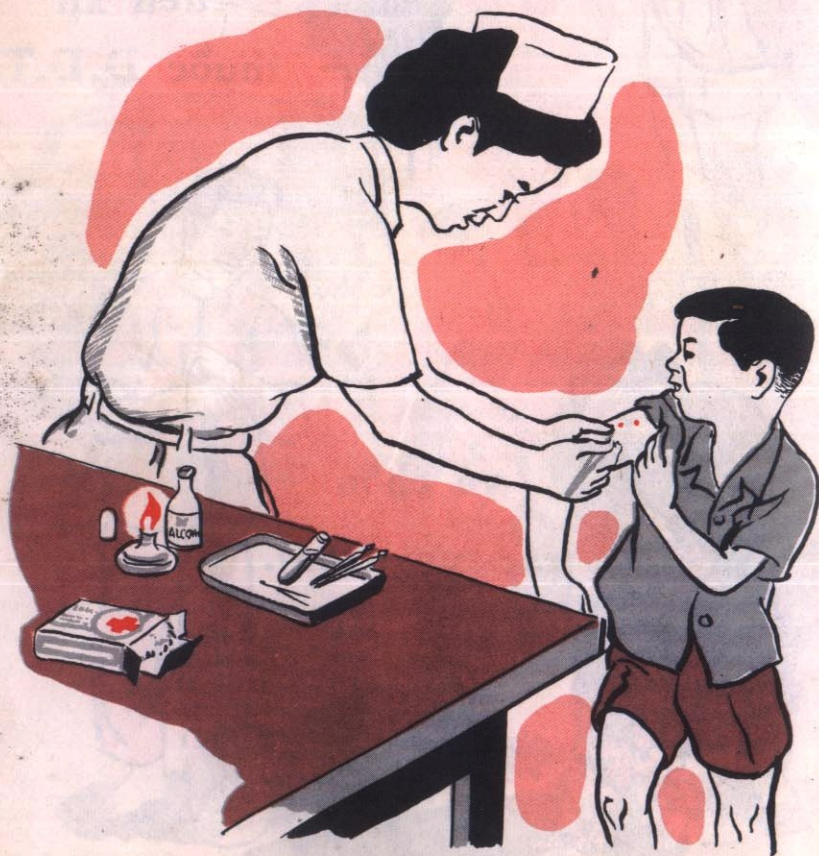


và chôn
rác-rưởi (rền).

BÀI THỨ HAI

**TIÊM (CHÍCH), CHỦNG ĐẬU
(TRỒNG TRÁI) Ở TRƯỜNG**

Cô y-tá chủng đậu cho Trúc.



Mai vén sẵn tay áo lên.



**Các em khác đều được tiêm (chích)
và chủng đậu (trồng trái).**

BÀI THỨ BA

MAI ĐÂU ?

Trúc xin phép cho Mai nghỉ học.



Cô giáo hỏi: « Mai đâu ? »

Trúc thưa: « Em con bị cảm ».

Mai nghỉ học ở nhà.

Má cho Mai uống thuốc.



BÀI THỨ TƯ

KHI BỊ CẢM

Mai dùng khăn tay
hỉ mũi.



Mai nằm nghỉ trên giường.



Mai không (cử) cơm.

Mai ăn cháo.

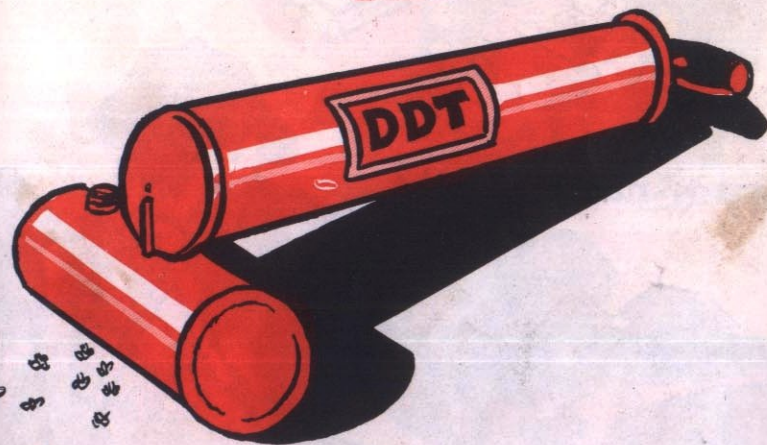
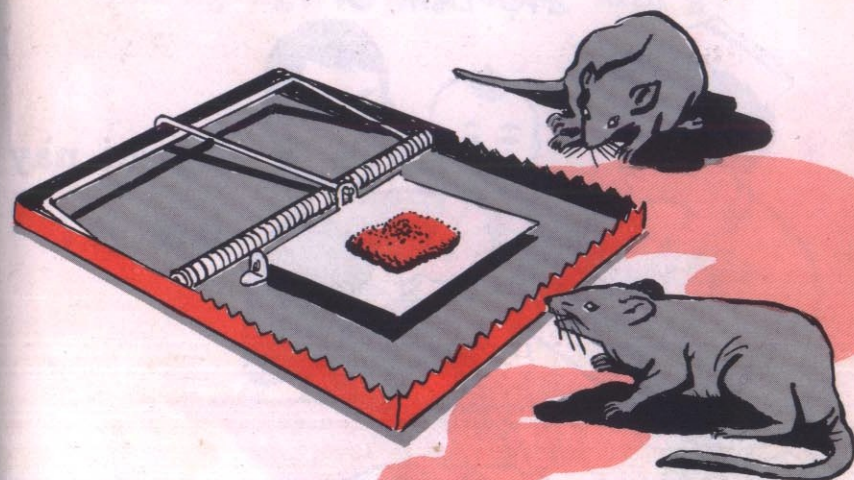
BÀI THỨ NĂM .
TRỪ HẾT ĐI

Những thùng này đầy rác-rưởi (rền).



Ruồi, muỗi, chuột ưa sống nơi đây.

Ruồi, muỗi, chuột
truyền nhiều bệnh cho ta.



Cần phải diệt chúng.

BÀI THỨ SÁU
HỌC ÔN
HỌ LÀM GÌ ?

Người này đến
làm gì ?

Người này trừ gì ?



Những người này cùng làm gì ?



CHƯƠNG VII
ĐỀ-PHÒNG TAI-NẠN
VÀ CẤP-CỨU NẠN-NHÂN



BÀI THỨ NHẤT
TRÁNH TAI-NẠN



Chơi trong vườn không bị xe cán.

Mai ơi! Đừng kéo đuôi mèo.



Trúc dứt tay; em đi tìm mẹ.

Mẹ buộc tay cho Trúc.

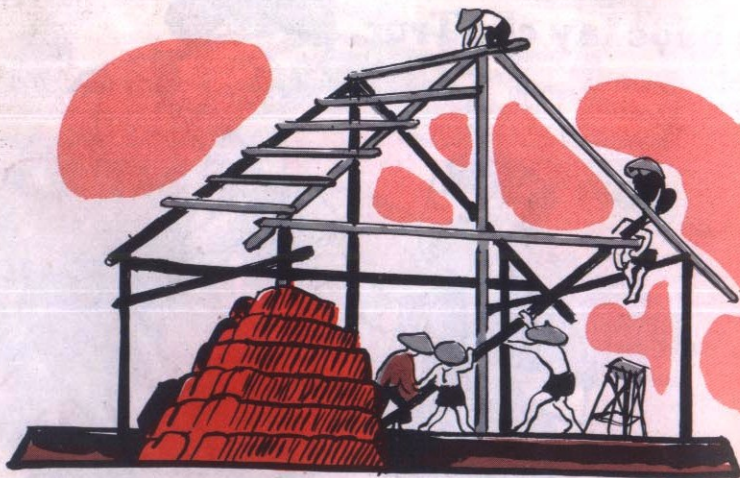


BÀI THỨ HAI
EM CHƠI Ở ĐÂU ?

Trúc, Mai
không chơi ở
gần bếp lửa.

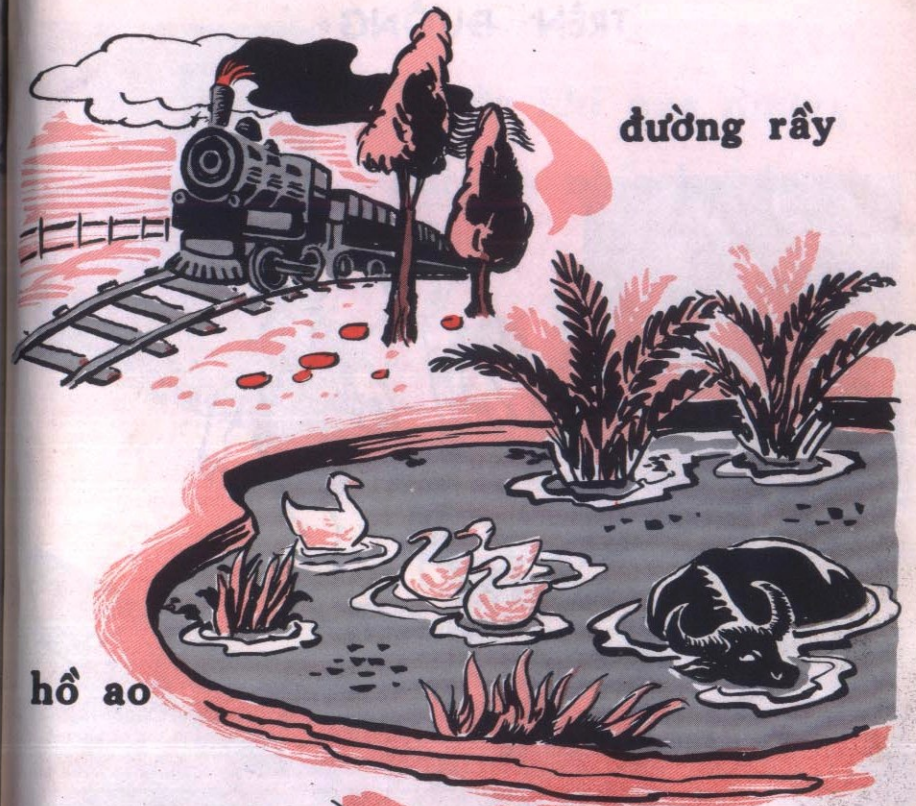


Ở đó dễ bị bỏng.



Trúc, Mai không chơi gần nhà mới cất.
Ở đó dễ bị cột đồ đè lên người.

Trúc và Mai cũng tránh xa



đường ray

hồ ao

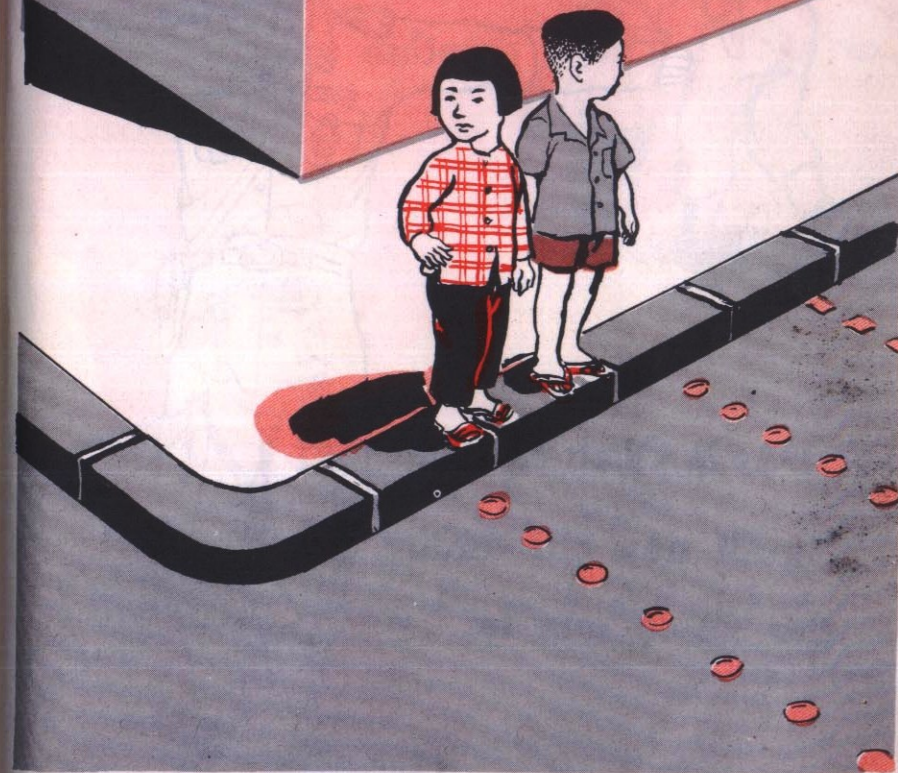
xa-lô.

Chúng ta chọn nơi an-toàn mà chơi.

BÀI THỨ BA
TRÊN ĐƯỜNG.



Trước khi qua đường
hai em nhìn hai bên.



BÀI THỨ TƯ
BẠN CHÚNG TA



Đây là Cảnh-sát-viên.
Người này chỉ đường
cho xe-cộ qua lại.



Người này dắt Mai
qua đường.



Người này chỉ đường
cho Trúc.
Cảnh-sát-viên giúp đỡ
chúng ta.

Cảnh-sát-viên là bạn chúng ta.

BÀI THỨ NĂM •
CẨN - THẬN NHÉ !

Trúc dùng dao gọt bút chì.
Trúc cầm dao cẩn-thận
cho khỏi đứt tay.



Dùng xong, Trúc
cắt dao vào hộp.



Mai dùng kéo cắt giấy.



Dùng xong,
Mai đưa kéo trả mẹ.
Như thế không sợ
nguy-hiểm.



BÀI THỨ SÁU
TẠI SAO ?



Mai thường vuốt ve con Miu.
Con Miu mên Mai lắm.

Trúc thường kéo đuôi con Miu.



Trúc hay cầm que
đánh chó.



Cho nên Trúc hay bị
mèo cào, chó cắn.

Em không trêu chọc loài vật.

BÀI THỨ BẢY
CẦN MẸ GIÚP

Mai bị đứt tay,
Mai chạy đi gọi mẹ.



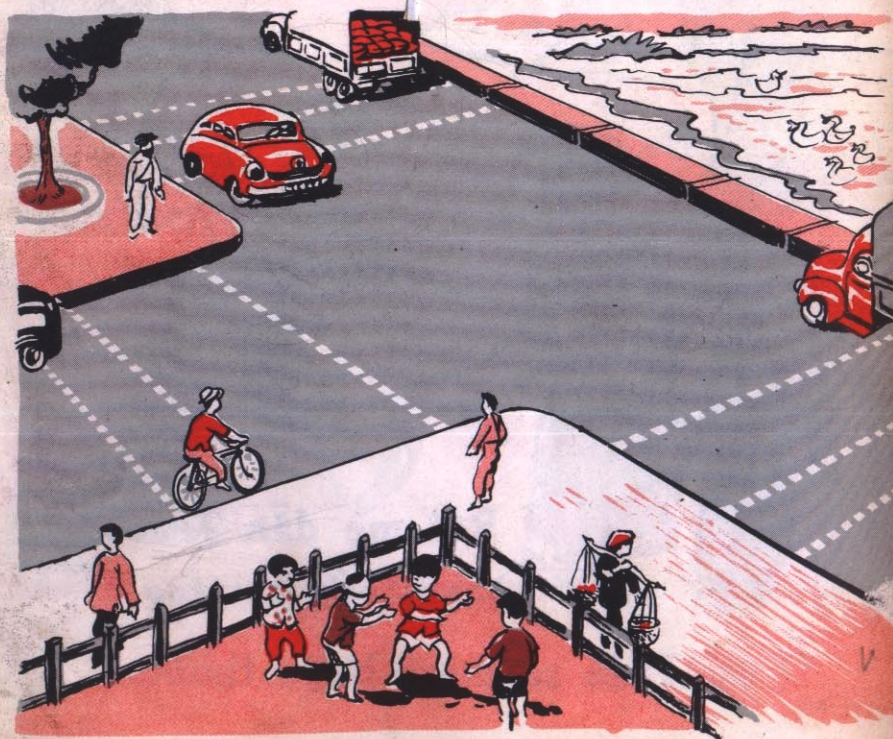
Trúc bị chó cắn, Trúc kêu cứu.
Mẹ lại xua chó đi.



Rồi mẹ dẫn Trúc đến
trạm cứu thương.
Ở đó Trúc sẽ được buộc thuốc.

HỌC ÔN

Chúng ta chơi ở trong vườn,
 Xa ao lằm nước, cách đường nhiều xe.
 Ra đường, đi ở trên hè,
 Cảnh-bình chính thực bạn-bè của ta.



Không trêu súc-vật trong nhà,
 Đề-phòng tai-nạn xảy ra hàng ngày.
 Bị thương cần phải kêu ngay.
 Đề người lớn đến tiếp tay giúp mình.