

幼兒，4到8歲

# 保健之道

## California

**您的醫師** 希望與您分享以下的提示卡內容。這些資訊將可助您維護子女的健康。如果您帶子女去看傳統性的治療者（例如針灸師、中醫師或郎中等等），請告訴您的醫生或護士。如果您的子女服用任何草藥或茶飲請告訴您的醫生。



### 牙齒保健

- 每餐飯後為孩子刷牙。為孩子刷牙時，請使用軟毛牙刷，在口中慢慢劃圈。每天用牙線清理孩子的牙齒。教導孩子如何使用牙刷和牙線。
- 提醒您的孩子吞食牙膏是不健康的行為。
- 每年帶孩子去看牙醫。
- 詢問牙醫有關孩子牙齒的氟化物和密封材料。



### 煙草

- 請勿在孩子的四周抽煙。
- 教導孩子有關抽煙的危險。

詳情請致電：

American Cancer Society  
(美國防癌協會)  
1-800-227-2345

American Lung Association  
(美國肺臟協會)  
1-800-LUNG-USA



### 營養

- 每天至少讓孩子喝兩次牛奶或優酪乳或吃兩次乳酪。
- 每天至少餵孩子五種蔬菜水果。包括以下理想的食品：半個梨、一小把胡蘿蔔條或半杯蘋果醬。
- 限制甜食、油炸食物和速食的攝取量。購買脂肪、糖份和鹽份低的食物。
- 水要比放了一大堆糖的飲料，如汽水和果汁等來得好。



### 居家和校園

- 認識孩子學校的老師和顧問。
- 教導孩子在家中和學校守規矩的重要性。
- 每天陪孩子讀書。談論學校功課和每天的活動。



### 暴力和虐待

- 如果孩子受到任何人的虐待，請立即通知孩子的醫生、警察或兒童保護中心(Child Protective Services)。
- 避免體罰。不要對孩子發脾氣或拿孩子出氣。
- 教導孩子暴力絕非正確的解決之道。
- 為了防止性侵犯，教導孩子如何辨別“好”與“不好”的觸摸。教導孩子如何就不懷好意的觸摸說“不”。

詳情請查閱電話本社區資源分類的兒童保護中心(Child Protective Services)，或致電：1-800-244-5373



### 運動和體重

- 孩子玩耍時要多加注意。最好讓孩子在空氣清新的環境中玩耍。
- 鼓勵孩子參與他或她喜歡的運動。許多學校和當地公園或娛樂設施都有組織隊伍。
- 請勿讓孩子獨自在水邊玩耍。教導孩子戲水時應注意安全並教孩子怎麼游泳。
- 如果擔心孩子的體重，請教醫生。



## 兒童居家安全

- 把火柴鎖在孩子拿不到的地方。
- 在家中裝設測煙器。每隔六個月檢查一次是否沒有故障。每年更換電池。
- 要防止燙傷（灼傷），請確定將熱水器設在 120° F（華氏）以下。
- 將所有危險區域的門上鎖。
- 封住樓梯入口處並且為一樓以上的窗戶加裝安全裝置。
- 如果孩子不慎摔跤而且有下列症狀，請打電話給醫生：  
喪失意識、  
不正常的嗜睡、  
持續嘔吐、  
不正常的動作、  
頭暈。

詳情請致電：

**The National Safety Council**  
(全國安全委員會)  
1-800-621-7619



## 防止中毒

- 許多清潔劑和化學製品都含有毒性。
- 處方藥物或普通成藥可能會使孩子中毒。

如何防止中毒：

- 將清潔用品和藥物裝在原本包裝容器內。
- 把所有藥品和化學製品上鎖，不讓孩子拿到。
- 如果意外中毒，請致電 **Poison Control Center (中毒防治中心)** 1-800-222-1222 或 9-1-1。



## 一般安全須知

- 為孩子擦防曬油或穿戴衣帽和用其他遮蔽物，避免孩子曬傷。確定防曬油的 SPF（防曬係數）在 15 以上。游泳之後要重新塗抹防曬油。
- 乘車時不要將孩子抱在身上。
- 每次乘車時，車上的每一名乘客都要繫上肩部和腰腹部的安全帶。
- 如果您的車子前座有安全氣囊，切勿將孩子放在前座。
- 車後座是兒童最安全的地方。

詳情請致電：

**The National Traffic Safety Association**  
(全國交通安全協會)  
1-800-424-9393



## 騎腳踏車和溜冰

- 騎機車、腳踏車、溜冰和滑板時，總是讓孩子戴著頭盔。確定戴頭盔的方法正確。它可以救孩子一命！頭盔不要太鬆或太緊。應將它平放，戴在孩子的頭頂。務必將帶子繫好。
- 請勿讓孩子騎在馬路上。十歲以下的孩子只能在路邊人行道和自行車道上騎車。
- 教導孩子在過馬路時停下來，牽著腳踏車走。

詳情請致電：

**National Child Council Childwatch**  
(全國兒童安全委員會)  
1-800-222-1464  
**National Safety Council**  
(全國安全委員會)  
1-800-621-7619



## 槍械安全

- 教導孩子千萬不要拿手槍。手槍不是玩具。
- 手槍內不要裝子彈。切勿將手槍上好子彈存放。
- 將所有槍彈放在孩子拿不到的地方，例如上鎖的櫃子或抽屜裏。

NOTES FROM YOUR DOCTOR: