

健健康康上學去



開始上幼稚園是一個令人興奮的時刻。
想想你的孩子是否為上學做好了準備：

- 你的孩子能自己穿衣服、進餐和使用衛生間嗎？
- 你的孩子能離開你幾個小時嗎？
- 你的孩子能使用顏色筆、用剪刀或看書嗎？
- 你的孩子接受過視力檢查嗎？
- 你的孩子接種過上學所需的疫苗嗎？

怎樣幫助孩子在學校有好的表現

在以下情況下，孩子學得最好：

- 他們家裏有常規。如果孩子知道接下來要做些什麼活動，這樣會增加他們的安全感和減少憂慮感。
- 他們有充足的睡眠、健康的飲食和體力運動。
- 他們在學校覺得有安全感。
- 他們的家長參與孩子的學習以及學校的活動。

對於養兒育女和孩子在學校的表現，所有家長都會有疑問。學校裏有很多人可以提供幫助。你可以請教於老師、校長、輔導員、社工和公共衛生護士。對於加拿大新移民而言，有些學校裏的安居專員也能提供幫助。



目錄

育兒項目	3	遊樂場安全	5
健康飲食，健康學童	3	參加運動，頭盔要適當	6
清潔雙手	3	兒童加高車座	6
言語與語言	4	兒童與交通	6
所見所學	4	二手煙的危害	6
牙齒健康	4	談論敏感話題	7
接種疫苗	4	兒童與壓力	7
兒童與睡眠	5	頭虱	7
多做活動	5	參與孩子學校的活動	8
穿著適合天氣的衣服	5		

如何幫助孩子健健康康上學去

育兒項目



你是不是曾經覺得疑惑，為什麼孩子有自己的行為方式，或怎樣對孩子進行管教而不用罰體？你是不是想瞭解一些育兒技巧，例如：設定限制、解決

問題並提出表揚？

多倫多公共衛生局提供免費的育兒項目，探討的就是這些問題以及其它育兒問題。

健康飲食，健康學童

孩子需要健康的飲食來提供能量，以此增進他們的學習能力。

- 每天早上，給孩子足夠時間享用健康的早餐。
- 詢問孩子學校是否有早餐、零食或午餐供應措施。
- 參照《加拿大食品指南》，每天都提供多種食物（四個食品類別是：蔬菜和水果、糧食類食品、奶和代替品、肉類及代替品）。



- 每天都從上述四個食品類別中挑選一到三個類別的多種零食。大多數孩子在兩餐之間都需要吃點零食，以補充能量。
- 健康的午餐應該包括上述四個食品類別中三到四個類別的食品。

清潔雙手

雙手經常會攜帶并傳播病菌。清洗雙手是預防眾多疾病和病症的最佳方法，例如：傷風和感冒。

做個良好的榜樣，在以下情況後，確保每個人都用肥皂和清水洗手至少15秒鐘：



- 如廁後。
- 打噴嚏、咳嗽、擤鼻涕後。
- 吃飯前。
- 接觸傷口或未癒合的傷處之前。
- 接觸垃圾後。
- 雙手明顯污髒的時候。
- 跟動物玩耍後。

言語與語言



孩子在校的成功是關鍵於他的溝通能力，因為他要能夠與其他孩子一起學習和互動。

你的孩子：

- 能用成年人使用的語法說出整句話嗎？
- 講的故事令人容易聽得懂嗎？
- 能問很多問題嗎？
- 能回答含有誰 (who)、怎樣 (how)、多少 (how many) 的問題嗎？

- 能發起一個話題，而且能夠持續同一話題下去嗎？
- 與他人玩耍時，能使用語言來玩一些假設遊戲嗎？
- 家人以外的人能聽得懂孩子說的話嗎？（這個階段的孩子還未能說出所有正確的發音）

在這些問題中如果你的答案中有一個是“否”，或者你對孩子的溝通能力有疑慮，請詢問你的家庭醫生或致電多倫多公共衛生局請求協助。

所見所學



研究顯示，孩子80%的知識是通過眼睛學習到的。孩子在三歲以前應該讓驗光師作徹底的眼睛檢查，此後每年接受一次檢查。

大多數的學校是沒有視力篩查措施。但是，安大略省醫療保險計劃 (OHIP) 提供經費，讓驗光師每年為19歲以下的兒童做視力檢查。

牙齒健康

健康的牙齒對於學習和交友都很重要。

- 確保孩子飯後都能正確地刷牙或至少每晚睡覺前刷一次牙。
- 給孩子健康的零食，例如：奶、鮮果和蔬菜。
- 定期接受牙醫檢查。如果你不能支付牙齒護理費用，請致電多倫多公共衛生局請求協助。



接種疫苗

孩子上學前必需接種幾種疫苗。

- 在孩子上學前，帶孩子去醫生那裏接種所需的疫苗。
- 登記入學時，攜帶孩子的免疫記錄到學校。
- 向多倫多公共衛生局報告孩子最新接種疫苗的資料，因為您的家庭醫生不會這麼做。

如果孩子未曾接種某些疫苗，多倫多公共衛生局將會來信告知您孩子需要接種那些疫苗。如果您的

孩子因為醫療、宗教或個人原因而不能接種疫苗，請致電
416-392-1250

聯繫免疫信息熱綫(Immunization Information Line)。



兒童與睡眠

孩子需要睡眠來保持健康、快樂和發揮最大潛能。5-12歲的孩子每晚需要10-11個小時的睡眠時間。

- 建立一些睡前的習慣–每晚都做同樣的鬆弛活動，例如：一起讀書、為孩子洗澡。



- 盡量讓孩子每晚在同一時刻睡覺。
- 確保臥室涼爽、幽暗和安靜。
- 讓孩子在日間作一些運動，這些運動至少要在睡前三個小時以前做。

- 避免下午或晚上給孩子飲用含有咖啡因的飲料。

多做活動

孩子每天至少活動60分鐘至關重要。孩子需要多做活動如跑步、跳躍、投擲、接物和踢腿來積極鍛煉身體，確保他們身體強健并能學到運動技巧。

定期的體育活動能強健骨骼、增長肌肉、鍛煉心臟并能有助於保持健康的體重和生活方式。體育活動也能有助於孩子表達自己、學習社交技巧、應付壓力并能有助獲得更好的成績。

減少花在電腦或看電視上的“不活躍”時間。鼓勵家裏每個人都積極鍛煉身體 – 積極鍛煉身體的父母通常會有積極鍛煉的孩子。

穿著適合天氣的衣服

為了減少罹患皮膚癌并預防夏季中暑或過熱衰竭：

- 上午11時至下午4時期間，減少曝露在陽光下的時間。
- 尋找陰涼處進行戶外活動。
- 盡可能用衣服遮蓋皮膚。
- 戴有寬邊或有帽檐的帽子以遮蓋脖頸後面。確保提醒孩子戴上帽子。
- 塗抹含有UVA和UVB防護功能及有SPF15或以上數值的防曬霜，并按照生產商指示在需要時作重新塗抹。



冬天的時候，給孩子穿上數層衣服和鞋底紋條很深的雪靴以防摔倒。確保孩子的頭部、頸部、耳朵和雙手都穿戴防凍護物以防凍傷。

為了常年保護雙眼不受陽光損害，佩戴備有100%防護UVA和UVB的太陽眼鏡。

遊樂場安全

5-9歲的兒童比其它年齡階段更容易在遊樂場上受傷。以下是一些你能幫助孩子享受快樂而免受傷害的措施：

- 摘下頭盔、除掉衣服拉綫、繩索或孩子衣服上任何會鉤住操場設備的其它物品。
- 一定要繫緊鞋帶和除下或掖緊頸巾。
- 繞著操場走走，看看有沒有危險的東西或設備。
- 與孩子保持靠近的距離和密切看管他們。



參加運動，頭盔要適當

使用帶有輪子的運動用具時，頭部受傷是兒童嚴重受傷和死亡的最大原因。不同的體育運動需要佩戴不同的頭盔（例如：騎自行車、玩滑板、單線滾軸滑輪）。



確保孩子每次都正確地佩戴頭盔。

• 額前頭盔底部與孩子的眼眉保持兩指寬度。

• 調整頭盔側面繫帶在孩子耳朵週圍呈V字型。

• 繫緊下巴繫帶直到繫帶與孩子下巴僅有一指空隙。

對於單線滾軸滑輪、滑板和滑板車，兒童應該佩戴其它的防護裝置以保護手腕、手肘和膝蓋。

兒童加高車座

交通事故是加拿大兒童因傷致死的主要原因。如果孩子屬以下條件之內，父母必須安裝兒童加高車座：

• 年齡在8歲以下，或

• 體重在18 – 36公斤

(40 – 80磅) 之間，或

• 身高低於145釐米 (4'9")。

以下是您在使用兒童加高車座方面應該瞭解的事情：

• 需要使用兒童加高車座以便把安全帶正確地束在孩子身上。



- 臀部安全帶應該繫在臀部以下。
- 肩部安全帶應該橫跨胸部而非頸部。
- 對於12歲及以下的兒童而言，最安全的出行位置是坐在汽車後排座位上。

兒童與交通

年齡在10歲及以下的兒童在過馬路時，必須有成人或比他年紀較大的人陪同。為了確保孩子的安全，重要的是你要做個好榜樣。

以下是橫過馬路時的一些安全提示：

• 穿淺顏色衣服。

• 只可從有交通信號燈或停止標誌的十字路口或路拐角處過馬路。

• 遵守過街信號。

• 不要戴耳機或使用手機。

• 停一停、看一看、聽一聽交通情況。

• 注意司機的眼息。

• 只可在道路沒有車輛行走或者交通停下來的时候才過馬路。



二手煙的危害

孩子的肺臟尚小并且還在成長；他們呼吸頻率較快，比成年人能吸入更多的二手煙。二手煙能導致哮喘、過敏、耳膜炎和肺癌。

安大略省的法律禁止在載有16歲以下兒童的汽車裏吸煙。

• 二手煙在車輛狹小的空間裏危害更大。



- 打開車窗是不夠的—煙會被吹到孩子坐的後排座位處。

將你的家居成為無煙區也是很重要的。

- 如果你不得不抽煙，到屋外去抽煙。並請求家人給予支援。
- 讓到訪的客人知道你不希望別人在你家裏或有孩子的地方抽煙。

談論敏感話題

隨著孩子的成長，他們可能會對自己身體和情緒的變化感到好奇，甚至迷惑，和可能會有許多問題。回答孩子的問題能幫助您分享自己的文化和家庭價值觀。

- 不管什麼時候孩子提出問題，你都需要回答，即便不能馬上做出回答。
- 你可以告訴孩子你不知道答案。告訴孩子你將會提供答案或者兩人一起找尋答案。
- 用兒童書籍是一個好辦法來幫助解釋你不知道如何回答的問題。
- 教孩子認識所有身體部位的正確名稱。
- 告訴孩子什麼是正當接觸和不當接觸。如果有人的接觸使孩子感覺不舒適，鼓勵孩子告訴你實情。

兒童與壓力

跟成年人一樣，孩子也會對新情況、結識新人或有太多值得憂慮的事情而感覺焦慮或有壓力。

孩子的壓力可以通過多種方式展示出來，包括：

- 頭疼或肚子疼。
- 著覺。

- 多食或少食。
- 不想上學。
- 變得比平常更安靜。
- 看起來很憂傷或很憂慮。

如果孩子感覺到壓力，你可以通過以下方式幫助孩子：

- 開學前，讓孩子熟悉學校以及學校場所。



- 一起度過時間和玩樂。
- 孩子講話時，你要集中精神聆聽。
- 對孩子表示疼愛。
- 從繁忙的安排中騰出時間讓孩子放鬆。
- 觀察孩子玩耍并幫助他(或她)與其他孩子和諧相處。

頭虱

頭虱是能在孩子頭上生存并繁殖的小昆蟲。其顏色呈灰褐色，蟲卵呈白色。橢圓形的蟲卵(虱卵)緊緊地粘在近頭皮的髮腳部位，它不像頭皮那樣能被吹掉。

生頭虱的情況很常見。你可以採取以下措施幫助預防孩子生頭虱：

- 避免進行頭部接觸以及共用帽子、圍巾、髮刷和梳子。
- 把長髮向後綁成辮子。

使用祛頭虱洗髮水或產品並不能預防頭虱。只有在孩子生頭虱時才能用這些產品。確保仔細閱讀說明書；不當使用治療產品或者使用過於頻繁也會帶來害處。

參與孩子學校的活動

- 與孩子一起步行去學校并結識其他家長和孩子。
- 把孩子的長處及其需要幫助的方面告訴老師。
- 參與學校裏的志願小活動（例如：陪孩子讀書或參加學校家長委員會會議）或一些大型些的活動（例如：幫助學校看管學生旅行團或籌款）。
- 花些時間聽聽孩子在學校裏做了些什麼、提出問題及鼓勵孩子（例如：我很為你盡這麼大的努力而覺得驕傲）。
- 抽時間談談家課，并在需要時提供幫助。



多倫多公共衛生局為合條件的家庭提供免費及保密性的服務

- 母乳喂養支持
- 牙齒護理
- 接種疫苗
- 預防受傷與摔倒
- 新生兒聽力篩查
- 營養項目
- 育兒支持
- 促進體育運動
- 產後抑鬱症
- 學齡前言語與語言
- 產前與產後護理
- 戒煙