

Trẻ Em, 4-8 Tuổi

Giữ Gìn Sức Khỏe

California

Bác sĩ của quý vị muốn chia sẻ trang chỉ dẫn này với quý vị. Thực hành những điều này sẽ giúp quý vị giữ cho con em khỏe mạnh. Hãy cho bác sĩ hoặc y tá biết nếu quý vị đưa con em đến đông y sĩ khám bệnh (thí dụ như chuyên viên châm cứu, hoặc thầy thuốc Nam). Cho bác sĩ biết nếu con em đang uống thuốc nam hoặc trà.



Chăm Sóc Nụ Cười

- Đánh răng cho các em sau mỗi bữa ăn. Dùng bàn chải với lông mềm đánh theo vòng tròn nhỏ. Xỉa răng em với chỉ xỉa răng mỗi ngày. Dạy em cách đánh răng và xỉa răng bằng chỉ.
- Nhắc em rằng nuốt kem đánh răng không tốt cho sức khỏe.
- Đưa em đến nha sĩ mỗi năm.
- Hỏi nha sĩ về chất fluoride và chất tráng mặt răng cho răng của em.



Dinh Dưỡng

- Cho em uống sữa tươi hay ăn sữa chua (yogurt) hoặc phô ma (cheese) ít nhất hai lần mỗi ngày.
- Cho em ăn ít nhất năm loại trái cây hoặc rau tươi mỗi ngày. Các loại rau trái tốt là: nửa trái lê, vài miếng cà rốt nhỏ, hoặc nửa ly nước sốt táo.
- Nên hạn chế các loại thức ăn ngọt, chiên, và thức ăn làm sẵn. Mua các loại thức ăn ít chất béo, ít đường, và ít muối.
- Nước nguyên chất tốt hơn các loại thức uống có nhiều đường như nước ngọt có hơi (soda) và nước pha trộn (punch).



Tập Thể Dục và Trọng Lượng Cơ Thể

- Trông chừng con em lúc đang chơi. Nên để em chơi ở nơi không khí trong lành.
- Khuyến khích con em chơi môn thể thao em ưa thích. Nhiều trường học, công viên tại địa phương và các nơi giải trí đều có các đội thể thao.
- Đừng bao giờ để con em ở gần hồ nước một mình.
- Dạy em học bơi và an toàn về nước. Hỏi bác sĩ nếu quý vị lo lắng về trọng lượng cơ thể của em.



Thuốc Lá

- Đừng để cho những người hút thuốc ở gần các em.
- Nói cho các em biết về sự nguy hiểm của việc hút thuốc

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi:

American Lung Association (Hội Chuyên về Bệnh Phổi ở Hoa Kỳ) số 1-800- 586-4872

American Cancer Society (Viện Ung Thư Quốc Gia) số 1-800-586-4872



Từ Nhà Đến Trường

- Nên quen biết thầy cô và giáo viên cố vấn của trường.
- Dạy con em biết sự quan trọng của việc tuân theo các kỷ luật ở nhà và ở trường.
- Đọc sách với các em mỗi ngày. Nói chuyện với các em về bài vở và các hoạt động hàng ngày ở trường.



Lạm Dụng và Bạo Hành

- Nếu con em bị bất kỳ một người nào lạm dụng, quý vị hãy báo cho bác sĩ của các em, cảnh sát, hoặc Cơ Quan Bảo Vệ Trẻ Em ngay lập tức.
- Tránh dùng kỷ luật (trừng phạt) thể xác. Đừng trút cơn giận lên đầu con em.
- Dạy cho các em biết bạo hành không phải là giải pháp lành mạnh.
- Để ngăn ngừa lạm dụng tình dục, hãy dạy con em phân biệt giữa sờ mó “tốt” và “không tốt”. Dạy con em cách “từ chối” những sờ mó không tốt và nói cho quý vị biết.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy tìm trong niên giám điện thoại ở phần kê khai các cơ quan cộng đồng để biết số của Child Protective Services (Cơ Quan Bảo Vệ Trẻ Em), hoặc gọi: Prevent Child Abuse California (Cơ Quan Ngăn Ngừa Lạm Dụng Trẻ Em tại California) số 1-800-244-5373.

