

青年人，9到11歲

保健之道

California

您的醫師 希望與您分享以下的提示卡內容。協助您青春期以前的子女遵守這些提示可以維護他們的健康。如果您帶子女去看傳統性的理療師（例如針灸師、中藥藥劑師或郎中等等），請告訴您的醫生或護士。請告訴您的醫生您的子女是否有吃中藥或喝茶。



牙齒保健

- 每年至少帶子女去看一次牙醫。詢問牙醫有關氟化物、密封材料、綁牙和運動口罩等資訊。
- 教導子女每次飯後刷牙並每天使用牙線。
- 限制甜食以防止蛀牙。



營養

鼓勵子女每天正常進食三餐和三次點心。每天給他們各種食物，例如：

五到九種蔬菜或水果；
七到十一片麵包或一把燕麥片或穀類；
三杯脫脂或1%低脂牛奶、
低脂乳酪或優酪乳；
三份蛋白質食物，如瘦肉、禽類、魚、
蛋或乾豆。

早上一定要吃一頓營養豐富的早餐，如燕麥片、牛奶和水果等。每天喝大約八杯水。限制如薯條、糖果和洋芋片等油炸食物和甜食的攝取量。



運動和體重

- 鼓勵孩子參加戶外活動，如籃球、游泳和足球等。
- 規定看電視和玩電動玩具的時間。

- 如果擔心孩子的體重，請教醫生。鼓勵孩子更積極參與他們喜歡的事務。
- 談論青春期和隨後的變化。鼓勵孩子擬訂實際的體重目標。



心理健康

沮喪絕對不止是普通的憂鬱而已。它通常會持續超過兩週以上。注意到您的子女是否有以下變化：

- 體重急劇減輕或增加。
- 對平常喜歡的活動失去興趣。
- 無法入睡或專心。
- 成績退步。
- 翹課。
- 情緒或行為變化。

儘快將這些變更告知子女的醫生。

詳情請致電：

California Youth Crisis Line
(加州青少年協助熱線)
1-800-843-5200



一般安全須知

- 每次乘車時都要繫上安全帶。
- 讓您的子女在溜冰、騎腳踏車或滑板時戴上頭盔、護膝、護腕和護肘。確定他們的頭盔正好合適，能護住整個前額。
- 監督子女使用電器品。將毒物和火柴放好上鎖。



酗酒/濫用毒品

- 教導子女不要喝酒、吸毒或抽煙。
- 教導子女不要向來自同年齡人的壓力妥協。
- 酗酒是指飲用任何劑量的酒而導致意外或傷害您自己和其他人。
- 如果您懷疑子女可能接觸到毒品，請立即為他們尋求協助。
- 即使是別人吸毒也可能影響到您或子女的生活。

詳情請致電：

California Youth Crisis Line
(加州青少年協助熱線)
1-800-843-5200.



槍械安全

- 如果您家中有槍，
- 請取下子彈並上鎖。加裝安全鎖。將所有槍隻—甚至是打彈槍—都視為裝有子彈的危險槍隻，謹慎處理。
 - 告訴子女如果攜帶武器可能會造成傷害或死亡。認識子女的朋友。鼓勵子女不要和攜帶武器的人來往。教導子女務必在發現其他學生帶槍械到學校來的時候告訴大人。



約會/性健康

- 與您的子女談論有關他們和朋友的關係。
- 教導子女不要輕易嘗試性。
- 如果您的子女喜歡從事性方面的事，為他們安排保密的心理諮詢，談論有關性病、懷孕和愛滋病等問題。
- 不要害怕和子女談到有關性、性行為和節育等問題。孩子最好是由您本人而不是他人口中得知有關這方面的知識。



煙草

- 教導子女抽煙的危險。告訴他們抽煙會上癮。儘早告訴他們，免得當他們嘗試抽煙時後悔莫及。
- 不讓子女吸二手煙。二手煙就是不抽煙的人吸到附近抽煙的人呼出的煙。請吸煙者到室外抽煙或儘量遠離年幼的兒童。

詳情請致電：

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

California Smokers Helpline
(加州戒煙者熱線)
1-800-766-2888 (英語)
1-800-456-6386 (西班牙語)
1-800-778-8440 (越南語)



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。教導孩子如何說“不”並且告訴您是否碰到“不好”的觸摸。

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：

Prevent Child Abuse California
(加州防止兒童受虐組織)
1-800-244-5373



防曬

- 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。
- 避免用嬰兒油、礦物油或日光浴油。這些油可能會增加曬傷的危險。
- 太陽曬得太多可能會導致皮膚癌、雀斑和提早產生皺紋。

NOTES FROM YOUR DOCTOR: