

4到5歲檢查

日期：_____

體重：_____

身高：_____



「在下班開車回家時，我會和女兒玩學習遊戲。我說一個字，然後問她什麼字與這個字押韻。」

—Kaiser Permanente會員

您的孩子可能已經會……

- 唱歌
- 畫出人體的三個部位
- 說自己的名和姓
- 單腳跳行

進食

- 孩子每天需要吃三餐和兩次健康點心。每天吃早餐。
- 要記住，父母可以控制家裏應該有什麼食品。
- 給所有家庭成員提供同樣的健康食品。盡可能經常地全家人一起用餐。
- 讓孩子看到您食用健康食品。
- 如果孩子決定不吃這一餐，應等到下次點心或下一餐時再提供食物。
- 不要把食品作為獎勵賄賂孩子。避免告訴孩子「吃光盤子裏的食物」。

健康的生活習慣

- 不要吸煙！在孩子周圍吸煙會增加孩子發生耳道感染、哮喘、感冒和肺炎的風險。若您想要戒煙，請與您的醫生討論或洽詢當地的Kaiser Permanente健康教育部。
- 將花在螢幕前的時間（看電視、用電腦和打電玩）限制在每天1到2小時。
- 幫助孩子一天刷兩次牙，並每天一次用牙線清潔牙齒。
- 為了保護孩子免於日曬，設法待在遮蔭處，特別是上午10點至下午4點。使用SPF至少15的廣譜防曬油（防護UVA和UVB）。給孩子戴寬簷帽，穿長袖長褲，並戴防紫外線的太陽眼鏡。

安全

- **防止受傷。**在孩子騎自行車時，一定要讓孩子戴合適的頭盔。在玩滑板、溜直排輪和滑板車時，還要加戴護腕、護膝和手套。
- **兒童汽車安全座椅。**在孩子達到安全座椅廠商規定的身高或體重上限之前，仍然讓他或她坐在安裝在後座上，面朝前方的安全座

椅中。當您的孩子長大，超過面朝前方的安全座椅上限時，就該使用用帶子固定在後座的加高座椅。在您孩子的身高達到至少4英尺9英寸之前，應使用加高座椅。（大多數在8歲和12歲之間的孩子可能需要使用加高座椅。）

- **防止溺水。**當孩子在附近任何有水的地方時，隨時密切注意著孩子。
- **槍支。**將所有槍支都退下彈藥並上鎖保存。
- **減少鉛中毒風險。**如果孩子長時間待在1978年以前建造，油漆已經剝落的建築物內，請告訴您的醫生。
- **動物安全。**如果您正在考慮飼養家庭寵物，請將您的家庭結構、生活方式和環境列入考量。寵物所需的空間和活動場所是很重要的因素，因為在這些需求得不到滿足時，動物可能變得很危險。教育孩子在接受未拴著或野生動物威脅時，要「像樹一樣」挺立不動，然後緩緩後退。

育兒

- 表示關愛。花時間與孩子一起「開心玩樂」。
- 教育孩子不要接受陌生人的任何東西，也不要跟陌生人去任何地方。
- 每天和孩子讀書講故事。
- 管教孩子：表揚好的行為。不要吼叫，也不要打孩子屁股。而要採用「暫停」的方法。每次以同樣的方式公平執行規則。
- 孩子從您的言行中學習。做一個好榜樣。

讓孩子有健康的體重

您可能想知道孩子的體重是否過輕或過重。每個孩子的體型和個頭都不一樣，成長速度也各有差異。在孩子成長的階段，沒有「理想」的體重。

您孩子的醫生或其他醫學專業人員可以幫助您斷定孩子的體重是否符合健康標準。遵循以下這些措施有助於您的孩子獲得健康的體重：

讓全家人都活動起來

- 以每天至少活動60分鐘為目標。
- 別沉湎在沙發上一站起來，動起來。
- 制訂家庭活動計劃，例如去公園玩、散步、騎自行車、游泳、園藝等。

拔掉插頭

研究顯示，孩子看越多電視，體重超重的機會就越大。

- 一定要將花在螢幕前的時間，包括看電視、用電腦和打電玩，限制在每天1到2小時。
- 不要讓在孩子的臥室裡放電視機。
- 避免把電視和錄影帶當做保姆。

提供健康的食品

- 為您的孩子提供各式水果和蔬菜。它們應該佔孩子餐盤的一半。
- 每餐食用脫脂或低脂乳製品和全穀物食品（米飯、麵條、全麥麵包）。
- 向孩子的學校或托兒所查詢，確認他們提供健康的餐點。
- 限制食用含糖和脂肪較高的食品和飲料。

飲用優質飲料

- 用餐和吃點心時，喝水或低脂牛奶。
- 限制飲用汽水、果汁和有甜份的飲料。（您知道喝一罐汽水相當於吃掉一條糖果棒嗎？）
- 減少家庭成員食用速食的數量。

幫助孩子建立自信

- 給予孩子充分的愛與關懷。讓您的孩子知道無論他們的體型如何您都愛他們。
- 讓您的孩子記住每個人都有不同的體型與個頭。
- 不要嘲笑或嘮叨體重，也不要對孩子說苗條、肥胖、胖嘟嘟等的話。

當孩子可以上幼兒園的時候……

在孩子4歲半到6歲之間，開始上幼稚園。很難準確知道您的孩子何時可以上學。您當地的小學或托兒所可以提供這方面的意見。大多數孩子如果具備以下技能，就表示他們可以上幼兒園了：

行為技能

您的孩子可以……

- 在排隊時雙手放好
- 坐著時，注意力集中至少5分鐘
- 在聽故事時，可以安靜地坐著
- 參加清掃活動
- 透過語言而不是發脾氣來表達沮喪
- 與小組中的其他孩子合作
- 完成老師分配的任務
- 自己穿衣服和上廁所，不需幫助

肌肉技能

您的孩子可以……

- 單腳站立和跳行
- 扔球和接球
- 正確拿鉛筆
- 用剪刀剪東西
- 臨摹或跟描畫線條和圓圈

語言／算術技能

您的孩子可以……

- 拼寫自己的名字
- 完成兩步指令（像「先做這個，再做那個」）
- 與孩子和大人交談
- 參與團體唱歌
- 從1數到5
- 辨別兩個物體的大小
- 懂得「第一」和「最後」的概念

其他資源

網站

- Kaiser Permanente
kp.org（英文版）
美國兒科醫師學會 (American Academy of Pediatrics)
healthychildren.org
全國公路交通安全委員會 (National Highway Traffic Safety Administration)
nhtsa.org
Bright Futures
brighthouse.org
Preventive Ounce
preventiveoz.org
MyPlate
choosemyplate.gov

參考書籍

- American Academy of Pediatrics Guide to Your Child's Nutrition*
– William H. Dietz, 等人著
Your Child's Weight! Helping without Harming – Satter
Caring for Your Baby and Young Child
– Shelov
Temperament Tools – Neville, 等人著
Your Child's Health – Schmitt

聯絡您所在當地的健康教育部門或中心，取得關於健康資訊、健康生活計劃和其他資源的資訊。

請分享

請與所有看護您孩子的人
分享本傳單



下次檢查是您的孩子5到6歲大時。



您的孩子可能在下次就診時接受免疫接種（注射）。

本資訊無意用做健康問題診斷，亦不能取代您子女的醫生或其他保健專業人員提供的醫學意見或醫療護理。如果您的孩子有久治不癒的健康問題或您有其他疑問，請洽詢孩子的醫生。若您對於孩子的用藥有任何問題，或需詳細資訊，請與您的藥劑師討論。