

8到10歲檢查

日期： _____

體重： _____

身高： _____

身體質量指數%： _____



「在接孩子放學回家的路上，我們會談論彼此在這一天過得怎樣，以及做了哪些事情。這有助於我和她保持敞開的溝通，而且最重要的是這表達我對她的關心。」

—Kaiser Permanente會員

進食

- 全家人一起用餐。與家人聊天享受天倫之樂時，將電視關掉，也不可講電話或玩電子裝置。
- 每天給予三次營養餐點和兩次健康點心。提供孩子各種健康食物。
- 幫孩子準備營養均衡的早餐或確定學校提供這樣的早餐。
- 餵您的孩子吃各種水果和蔬菜。它們應該佔孩子餐盤的一半。
- 讓孩子自己決定吃多少。
- 給孩子提供脫脂或低脂乳製品（牛奶、優酪乳、乳酪）。以每天4杯為標準。您的小兒科醫生可能建議額外補充鈣和維他命D。
- 果汁對您的孩子不如真正的水果好。如果提供果汁，每天限制不超過4-6盎司。確定標籤註明「100%純果汁」。
- 少喝汽水，少吃薯片、速食和甜品，因為這些食品往往是高脂肪和高熱量。
- 讓您的孩子協助您計劃和準備餐點。

健康的生活習慣

- 鼓勵您的孩子每天運動（每天60分鐘）。全家一起散步、做運動和玩遊戲。
- 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、支氣管炎和肺炎的風險。
- 確定孩子每天刷兩次牙，並且每天使用牙線清潔牙齒。每年看牙醫兩次。
- 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。
- 教育孩子在上完廁所後和用餐前洗手。
- 幫助孩子避免日曬，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

- **汽車加高座椅。**在您的孩子的身高達到至少4英尺9英吋且可適當繫好座椅安全帶之前，乘車時仍應坐在後座的加高座椅上。
 - 要適當繫好座椅安全帶，腰帶必須緊貼大腿上部繞過，而非腹部。肩帶應緊貼斜過肩部和胸部，而非橫過頸部或臉部。
 - 切勿允許孩子坐在有乘客安全氣囊的汽車前座。
 - 許多年齡較大的孩子會抱怨使用加高座椅。要向他們解釋加高座椅可保護他們的安全，當他們長更大時，就可改繫安全帶。
- **交通安全。**駕駛人不容易看到小孩子。要教會孩子在路邊停下來，兩面觀望，然後再穿過馬路。每次都要走人行穿越道。
- **防止溺水。**孩子會游泳並不能保證孩子「不會溺水」。孩子在近水處玩耍時，要注意觀察。教育孩子一定要腳先下水。
- **槍支。**將所有槍支都退下彈藥並上鎖保存。
- **消防安全。**安裝並檢查煙霧探測器和一氧化碳探測器。制訂火災／地震逃生計劃，並和家人一起演練。
- **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。
- **動物安全。**教導孩子千萬不要接近或試圖觸摸任何陌生的動物、野生動物或鳥類。叮囑孩子在被狗、貓或其他動物（即使是自家寵物）抓傷或咬傷並且弄破皮膚時要告訴成年人。

育兒

- 為孩子辦一張圖書館證。經常帶孩子去圖書館。
- 對孩子的家庭作業表示興趣。
- 讓孩子承擔合理的家務和責任。
- 告訴孩子不要喝酒、抽煙、吸毒和使用吸入劑（吸入化學品）。

青春期：此時身體通常發生變化

女孩子的青春期（性發育）比男孩子早，可從7歲半開始，而男孩子則從9歲開始。您需要和孩子一起討論青春期。

女孩

- 乳房發育：7歲半 - 13歲
- 恥毛：7歲半 - 14歲
- 急速成長期：9歲半 - 14歲半
- 初次月經：10 - 16歲半

男孩

- 恥毛：9 - 18歲
- 睪丸和陰莖增大：9 - 18歲
- 急速成長期：10 - 17歲半
- 開始長出鬍鬚：13 - 18歲

防止暴力

您知道90%涉及兒童的意外槍擊事件都是與家中容易找到並且子彈上膛的手槍有關嗎？每隔兩小時，就有孩子被子彈上膛的槍支所殺害。實際上，被槍支殺害的兒童比死於車禍的多。

家中有槍支……

- 讓有人在家中被殺害的風險增加了三倍
- 讓自殺的風險增加了五倍
- 可能被用來殺害家人或朋友的情況比罪犯入侵殺人的機會高出43倍

最安全的做法就是家中不要有槍，特別是不要有手槍。如果您確實有槍支，請將子彈退膛並上鎖存放！把子彈鎖起來，與槍支分開存放。扳機鎖是外加的重要預防措施。

和孩子朋友的父母聊聊，看他們家中是否有槍。如果有，應敦促他們將子彈退膛並上鎖保存。

如果孩子受到欺負……

- 傾聽孩子述說內心的委屈。表揚孩子能夠勇敢面對。
- 教育孩子受到欺負既不要做出反應也不要屈服，但要保持冷靜，走開。如果這樣沒有效，告訴孩子應該說：「請不要這樣，否則我會把您告到校長那裡去。」
- 教育孩子用對話解決問題。「我可以跟您談談，可是不會和您打架。」
- 鼓勵孩子花時間和朋友相處。

如果孩子欺負別人……

- 嚴肅對待這個問題。告訴孩子您對這種行為很失望，將不會容忍傷害他人的行為。研究一下是什麼原因造成這種行為。
- 如果您知道孩子欺負別人，就取消他的待遇（不許與朋友玩、不許看電視、不許打電玩）。
- 解釋給孩子聽，讓他了解被人欺負的感受。
- 教育孩子講清楚自己的不同看法，而不要用打架解決問題。
- 對好的行為給予稱讚和獎勵。

其他資源

網站

Kaiser Permanente
kp.org (英文版)

與子女談論困難話題 (Talking with Kids about Tough Issues)

talkingwithkids.org

全國公路交通安全委員會
(National Highway Traffic Safety Administration)

nhtsa.gov

美國健康及民政服務部 (US Department of Health & Human Services)

stopbullying.gov

美國兒科醫師學會 (American Academy of Pediatrics)

healthychildren.org

Bright Futures

brightfutures.org

參考書籍

Caring for Your School Age Child – Schor

Your Child's Health – Schmitt

Kid Cooperation: How to Stop Yelling, Nagging and Pleading and Get Kids to Cooperate – Pantley, 等人著

Facing the Schoolyard Bully – Zanzour

聯絡 您當地的健康教育部門或中心。

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10到12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。如果您有久治不癒的健康問題或其他疑問，請諮詢您孩子的醫生。