



10至12歲

檢查

日期： _____

體重： _____

身高： _____

身體質量指數(BMI) %： _____

「青春期前兒童想要獨立，但他們在這個年齡仍需要很多指導！」

—Kaiser Permanente爸爸

飲食



讓您的孩子方便獲取各種健康食物

- 盡可能常與家人一起吃飯。
- 確保孩子每天吃到含蛋白質的健康早餐。幫助他們學習自己準備早餐。
- 每天至少攝入5份水果和蔬菜及3份乳製品（牛奶、低糖酸奶或乳酪）。
- 帶孩子去購物，一起挑選他們要吃的健康食物。
- 隨時準備好一些孩子易於拿取的健康零食，例如水果、切好的蔬菜（配有豆泥蘸醬）、堅果和乳酪條。
- 吃飯時要有水喝，孩子的午餐包中要帶一瓶水。
- 限制汽水和果汁等甜飲料。汽水和果汁只能當作甜點偶爾喝一點。
- 如果您需要食物方面的財務支援，請向我們諮詢WIC或Cal-Fresh等計劃。

育兒



幫助孩子做出健康和安全的選擇

- 讓孩子跟您分享他們一天過得怎樣，以及他們的朋友和活動情況。要認識孩子的朋友。
- 鼓勵孩子在您的支援下想出解決問題的辦法。
- 幫助孩子找到應對壓力的健康方式，例如運動、聽音樂、接觸大自然或寫日誌。
- 教育孩子不要抽煙，吸食大麻，飲酒或服用其他毒品。很多青少年都想嘗試蒸汽煙和Juul電子煙（有各種口味的尼古丁）。確保讓他們明白尼古丁很危險且極易上癮。
- 將所有藥物放到他們無法取得的地方。
- 如果擔心孩子有憂傷、抑鬱或焦慮等情緒問題，應主動與他們交流。詢問您能給予什麼幫助。如果情況沒有改善，請告訴我們。

青春期

這段時期您可能會發現孩子身體的變化。青春期身體快速生長（發育）的時期，包括長出腋毛和陰毛。女孩胸部發育，男孩陰莖和睪丸發育。很

多女孩也會在這個年齡出現月經初潮。在這段時間：

- 給他們想要的隱私。
- 跟孩子談談他們的身體有哪些變化。讓他們明白這些都是正常現象。
- 給他們找一本適合孩子年齡的書，讓他們自己或與您一起閱讀。向他們推薦為青少年提供資訊的正派網站鏈接，例如kidshealth.org。
- 鼓勵孩子提出與身體變化和性有關的問題。坦率如實，簡單明了地回答他們的問題。多數父母發現，就此類話題跟孩子輕鬆地聊幾次天比進行一次嚴肅的「談話」更容易做到且更有效。如果您或孩子感到難以啟齒，我們有資源可以幫助您。

科技



監督孩子待在前螢幕前的時間

科技是一把雙刃劍，對孩子的生活有利有弊，但最終掌控在您。

- 限制孩子花在前螢幕前的時間（玩手機、平板電腦、電腦、電視和電子遊戲），每天不要超過2小時。

- 使用家長控制功能和應用程式，不讓孩子在網際網路上接觸少兒不宜內容。
- 盡可能晚一些給孩子能上網的智慧手機。如果孩子不在身邊時要與他們聯絡，可考慮給他們只能打電話和發簡訊給那些指定對方的「陽春」手機。

限制孩子待在螢幕前的時間

- 頻繁使用社群媒體會增加孩子和青少年的焦慮或抑鬱感。
- 在螢幕前的時間過多會給睡眠和學習帶來不利影響。

學校和朋友



認識孩子的朋友及其父母

在讓孩子變得更獨立的同時，跟上他們的成長步伐仍然很重要。

- 關心孩子的功課和活動。
- 如果您或孩子有任何疑慮，請聯絡他們的老師。
- 養成一套習慣並安排一個安靜的地方做家庭作業。
- 利用時間規劃表幫助孩子安排好課業。
- 認識孩子的朋友及其父母，隨時知道孩子在哪裡以及正在做什麼。
- 了解孩子對於他們與朋友的關係感覺如何。如果有任何霸凌或其他不良行為的跡象，幫助他們以健康的方式應對自己的處境。

健康習慣



幫助孩子茁壯成長

- 鼓勵孩子參與他們喜歡的活動，或者讓他們與您一起散步或一起玩耍。您的孩子每天至少需要一小時的體能活動。
- 切勿自己或讓別人在孩子旁邊抽香煙、吸蒸汽煙。
- 接受所有建議的免疫接種，保護孩子免患流感及其他嚴重疾病。這次就診，我們建議：
 - **注射HPV疫苗**：這種疫苗可幫助防止男女孩罹患癌症。在11或12歲時應注射2劑。
 - **注射百白破混合疫苗補強劑**：青春期前兒童需要注射補強劑以防破傷風和百日咳（哮喘咳）。
 - **注射流行性腦膜炎疫苗**：該預防針可防止孩子大腦周圍腫脹。
- 以身作則，做一個好榜樣。當您坐車繫上安全帶、多吃蔬菜和保證充足睡眠時，孩子會注意到您的行為。
- 孩子要去戶外時，要塗抹防曬指數(SPF)至少為15的防曬霜。
- 確保孩子每天使用含氟牙膏刷牙兩次，每天使用牙線剔牙一次。每年看牙科醫生兩次，定期檢查。

安全



確保孩子在家中及路上的安全

- 身高4呎9英寸以下兒童需要使用增高座椅和適合的安全帶。(很多這個年齡的兒童仍需要增高座椅。如果孩子確實需要，即使他們抱怨，也要堅持使用。)
- 身高4呎9英寸以上的兒童可以使用合適的汽車座椅安全帶。所有13歲以下兒童均應坐在汽車後座。
- 將任何危險物品(包括藥物、香煙、酒精和蒸汽煙液)加鎖。
- 最安全的做法是家中不要有槍支。如果您必須持有槍支，確保將槍支子彈退膛並加鎖存放。彈藥要分開加鎖存放。教孩子不要觸碰槍支，如果他們找到槍支。應告訴大人。

下次檢查是在1至2年後。

- ✓ 如果您對孩子的健康有任何問題或疑慮，請致電我們的每週七天，每天廿四小時預約與諮詢熱線 866-454-8855。
- ✓ 從App Store或Google Play下載我們的應用程式 **My Doctor Online**。
- ✓ 登錄kp.org/mydoctor，獲取更多資源。