



8 至 10 歲

健康檢查

日期：_____

體重：_____

身高：_____

身體質量指數(BMI) %：_____

「我問女兒在學校的情況，認識她的一些朋友以保持聯繫。」

—Kaiser Permanente 媽媽

飲食和活動



讓健康飲食和運動成為家庭生活方式的一部分。

樹立榜樣，鼓勵孩子保持將要貫穿他們一生的健康飲食和運動習慣。這些重要的行為有助於預防健康問題。務必做到：

- 積極做運動。每天做至少 60 分鐘的體能活動，例如散步、騎腳踏車、在公園玩耍或跳舞。
- 限制兒童課餘花在螢幕前的時間，每天不要超過 1-2 小時。這包括電視、智慧手機、平板電腦、電腦以及視訊遊戲。
- 多吃蔬菜。用水果和蔬菜裝滿您孩子餐盤的一半。
- 每天早上吃健康早餐，儲備能量。
- 給孩子喝水或原味牛奶。汽水、運動飲料及其他甜味飲料營養低而卡路里高。一杯果汁看似健康，但含糖量抵得上一條巧克力。
- 全家人一起用餐。

- 讓孩子幫著出主意和一起做飯。
- 如果您需要食物方面的財務支持，請向我們諮詢 WIC 或 Cal-Fresh 等計劃。

為人父母之道



幫助孩子做出健康而安全的選擇。

- 讓孩子告訴您每日情況和活動。認識他們的朋友。
- 繼續鼓勵孩子每天一起或獨自看書。替孩子辦一張圖書館證，常去那裡看書。
- 關心孩子在學校的情況。如果孩子需要更多支援，與老師取得聯繫。
- 設法讓孩子幫著做家務，例如照顧寵物，洗碗或倒垃圾。做家務可培養責任感。
- 教育孩子不要吸煙，吸食大麻，飲酒或服用其他毒品。確保他們知道電子煙和 Juul（煙味液體尼古丁）也很危險。
- 如果擔心孩子有傷感、抑鬱或焦慮等問題，那就要更關心孩子的情況。問他們是否需要您的幫助。如果不見好轉，請告訴我們。

青春期

青春期是隨著時間推移而發生的一系列身體和情緒上的變化。當您家的半大孩子身體開始發育時，會出現以下情況。

女生青春期最早可從 7 歲半開始，男生可從 9 歲開始。在青春期開始前，最好先與孩子討論會有哪些變化。鼓勵孩子提出問題或說出他們的擔心。讓孩子放心，告訴他們他們的身體是正常的，並為孩子提供準確的資訊。

在青春期，大多數女生：

- 從 7 歲半到 13 歲，乳房開始發育。
- 從 7 歲半到 14 歲，長出陰毛、腋毛和腿毛。
- 從 9 歲半到 14 歲半，身體生長陡增，臀部會變寬。
- 從 10 歲到 16 歲半，月經初潮。

男生的青春期開始通常比女生晚 1 至 2 年。大多數男生：

- 從 9 歲到 18 歲，長出陰毛。
- 從 9 歲到 18 歲，陰莖、睪丸、陰囊變大。
- 從 13 歲到 18 歲，長出鬍鬚和腋毛。

- 從 10 歲到 17 歲半，身體生長陡增。
- 說話聲音變得低沉，或開始「變聲」。

孩子都有自己的節奏發育。如果您擔心孩子發育早於以上正常時間範圍，請與我們聯絡。

科技



監督孩子花在螢幕前的時間。

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。

- 限制孩子花在螢幕前的時間（玩手機、平板電腦、電腦、電視和視訊遊戲），每天不要超過 2 小時。
- 盡可能晚一些給孩子能上網的智慧手機。如果要與孩子聯絡，考慮使用只能跟事先准許的人通電話和收發簡訊的基本功能手機。
- 用家長控制功能和應用程式限制兒童在網際網路上接觸少兒不宜內容。
- 考慮訂立家庭媒體使用計畫。美國兒科學會 (AAP) 可為您提供指導，幫助設立家庭媒體使用計畫。

健康的生活習慣



幫助您的孩子茁壯成長。

- 將睡眠安排為生活中的優先事項。孩子每天需要大約 10 小時睡眠，每天才能有充沛的精力。

- 不要在孩子旁邊吸香菸、吸電子菸或允許他人吸煙。
- 在孩子去戶外時，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，一天用一次牙線。每年看兩次牙醫，定期檢查。
- 採取建議的免疫措施，保護孩子免於罹患流感及其他嚴重疾病。

安全



確保孩子在家中及路上的安全。

乘車時，所有 13 歲以下兒童均應坐在後座。

- 身高 4 英尺 9 英寸以下兒童需要使用增高座椅。更小的兒童，即使他們不願意，每次乘車也都要使用增高座椅。
- 身高超過 4 英尺 9 英寸的 8 歲以上兒童，如果合適，可以使用汽車座椅安全帶。乘車時，所有 13 歲以下兒童均應坐在後座。
- 將任何危險物品（包括藥物、香煙、酒精和電子煙液）鎖起來。
- 提醒孩子，未經允許，任何人都不能觸碰他們的身體。如果有人試圖這樣做，要馬上告訴值得信任的大人。

- 最安全的做法是家中不要有槍支。如果您一定要有槍，確保將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。

那時該做免疫注射。

- ✓ 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**。
- ✓ 如果需要更多資源，請登錄 kp.org/mydoctor。