



# 8到10歲 兒童 體檢

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。」

——一位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：

- 養成運動習慣，爭取每天做至少60分鐘的體能活動，例如走路、騎腳踏車、在公園玩耍或跳舞。
- 將花在螢幕前的課餘時間限制在每天1-2小時內。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。每一餐用水果和蔬菜裝滿您孩子餐盤的一半。
- 每天早上用健康的早餐補充能量。盡量包含精瘦蛋白質、全穀類和水果/蔬菜。
- 給孩子喝水或全脂奶。汽水、運動飲料及其他甜味飲料營養低但卡路里高。一杯果汁看似健康，但含糖量堪比一條糖果棒。
- 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CalFresh等計劃。

## 育兒



**幫助孩子做出健康和安全的選擇。**

- 讓孩子告訴您每日情況和活動。認識孩子的朋友。
- 不斷鼓勵孩子每天一起或獨自看書。替孩子辦一張圖書館證，並讓其常去那裡看書。
- 關心孩子在學校的情況。如果孩子需要更多支援，請與老師取得聯繫。
- 設法讓孩子幫著做家務，例如照顧寵物、洗碗或倒垃圾。做家務可培養孩子的責任感。
- 教育孩子不要吸煙、使用大麻、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、抑鬱或焦慮等情緒，要與他們溝通。問他們需要您幫什麼忙。如果情況沒有改善，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。

- 女生青春期最早可從7歲半開始，男生可從9歲開始。最好在孩子青春期開始之前，就跟他們談談身體會有哪些變化。
- 鼓勵孩子提出問題或說出他們的擔心。讓孩子知道他們的身體是正常的，並為他們提供準確的資訊。

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，身體會迅速發育，髖部變寬。
- 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，身體發育迅速。
- 說話聲音變得低沉，或開始「變聲」。

每個孩子都有自己的發育節奏。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



### 監督孩子待在螢幕前的時間

科技是一把雙刃劍，對孩子的生活有利有弊，但最終由您掌控。

- 限制孩子花在螢幕前的時間（如玩手機、平板電腦、電腦、電視和電子遊戲），每天不要超過2小時。
- 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上網接觸不宜內容。
- 考慮訂立家庭媒體使用計畫。美國兒科醫師學會 (American Academy of Pediatrics, AAP) 可為您提供指導，幫助設立家庭媒體使用計畫。
- 以身作則，做一個好榜樣。在吃飯或與家人聚會時，將手機放在別處。讓孩子知道您在給予他們充分的關注。

## 健康習慣



### 幫助孩子茁壯成長。

- 將睡眠列為生活中的優先事項。孩子每天需要大約10小時睡眠，才能有充沛的精力。
- 不要在孩子旁邊吸煙、抽電子煙或允許他人吸煙。

- 孩子去戶外時，要塗抹防曬指數 (SPF) 至少為15的防曬霜。訪問 [Sun Safety: Information for Parents About Sunburn & Sunscreen-HealthyChildren.org](http://Sun Safety: Information for Parents About Sunburn & Sunscreen-HealthyChildren.org) (英文網頁)
- 確保孩子每天用含氟牙膏刷牙兩次，每天用牙線清潔一次牙縫。保持孩子齒齦和牙齒健康的最佳方法是每6個月帶他們去看一次牙醫。需要幫助您選擇低價或免費牙醫嗎？訪問 [smilecalifornia.org](http://smilecalifornia.org) (英文網頁)，查看接受Medi-Cal 的牙醫名單。
- 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墊。身高更低的兒童每次乘車也都要使用增高座椅，即使他們不願意。
- 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、酒精和電子煙氣霧液）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。

- 家中最好不要有槍枝。如果您必須持有槍枝，要將子彈退膛並放在上鎖的槍櫃中。將彈藥分開放在加鎖的容器中。教孩子不要觸碰槍支，如果他們找到槍支，應告訴大人。

## 下次體檢是在1至2年後。

屆時需要做免疫接種。

- ✓ 如果您對孩子的健康有任何問題或疑慮，請撥打每週7天，每天24小時提供服務的預約與諮詢呼叫中心熱線：866-454-8855。
- ✓ App Store或Google Play 下載我們的應用程式 My Doctor Online (我的線上醫生)。
- ✓ 訪問 [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (英文網頁) 以獲取更多資源。