

銘傳健康報

【第二期 102年04月】

銘傳國小訓導處 衛生組&健康中心

訓導處褚希文主任健康小叮嚀

孩子，我要你長得比我高

依國內一份數據指出，台灣國小學童身高，明顯有變矮趨勢。近年來，飲食習慣改變（高油高糖、熱量攝取過多等）及生活習慣的變化（晚睡、運動量太少等），導致台灣兒童反而長不高。

醫院兒童生長科門診，擠滿了許多心急如焚的家長，每個月為了小孩子的身高斤斤計較，當醫生宣布身高達到預定的成長速率，興奮之情溢於言表；如醫生宣布長得速度太慢時，失望難過之情如五雷轟頂。天下的父母都一樣，都希望孩子長得跟大樹一樣高。

身高取決於遺傳、飲食和運動。在1850年，美國人是世界最高，但到了2005年，美國人被荷蘭人打敗，平均身高落到了世界第九。一般認為這和美國人愛吃高熱量垃圾食物有關。所以從這些例子看來，即使父母身高不高，只要加強運動、飲食和充足睡眠，一樣能長得像大樹一樣。

北醫小兒科醫師楊晨指出，孩子生長激素分泌作用的最佳時間晚上10時到半夜，以及運動後、兩餐之間。她建議小學學生及學齡以下孩子晚間9時就上床睡覺，中學學生晚間10時，以及每天運動30分鐘，兩餐之間不吃零食。醫師特別提醒正在發育的學生，運動後半個小時內，只能喝白開水，不可以喝飲料，因為飲料會讓血糖上升，抑制生長激素分泌，這也是為什麼許多人在小學時期常常跳繩、打籃球，後來卻沒有明顯長高的主要原因。

因此，長高不是夢想，只要多運動、睡眠充足（早點睡）、營養充足均衡、少喝含糖飲料等，「孩子，你一定可以比我高」！

健康 e 新聞

牙齒的功用除了咀嚼食物，幫助發音還可以保持美好的臉形。每天中午的餐後潔牙，主要養成學童吃完飯後刷牙的習慣。上學期，安排也是學童家長的林婉瑛牙醫師為全校小朋友檢查牙齒，結果有近1/5的小朋友有蛀牙情形，經過健康中心分發通知，大部分的小朋友都已矯治完成囉～

健康小叮嚀

最近大陸地區爆發禽流感冒(H7N9)疫情，雖然台灣目前沒有，但大家仍需謹慎預防。為了避免群聚感染，請小朋友咳嗽務必戴上口罩，發燒不上學。勤洗手是不二法門喔～

什麼是禽流感冒呢？

「禽流感冒」是一種會感染野生鳥類和雞、鴨、鵝等家禽的疾病，通常只感染禽類。

人是怎麼得到禽流感冒的呢？

禽流感冒病毒存在於鳥類及家禽身上，它們的糞便，或者是被這些糞便污染的物品，因此，與感染禽流感冒病毒的禽鳥近距離接觸，或透過被其糞便污染的物品，都有可能造成人類的感染！

吃雞肉和雞蛋會得到禽流感冒嗎？

禽流感冒病毒不耐熱，高溫就可以殺死病毒。雞肉和雞蛋只要完全煮熟之後再吃，就沒有傳播禽流感冒的危險了！

台灣有人得到禽流感冒嗎？

沒有。經由政府的努力把關，目前台灣沒有人得到禽流感冒。

不過，我們無法知道禽流感冒何時會發生，所以，應該要養成良好衛生習慣，並且做好預防工作。

如何預防禽流感冒呢？

- 1 要重衛生**
 - 勤洗手：經常用肥皂清洗雙手。
- 2 要遠禽鳥**
 - 不要到禽流感冒流行地區的養禽場、農場及鳥園參觀，也不要餵食禽鳥。
 - 不要購買或飼養來路不明的禽鳥。
- 3 要吃熟食**
 - 雞、鴨、鵝肉及蛋類要完全煮熟後才吃。



戴口罩：咳嗽時戴口罩，避免傳染給別人。

生病少外出：生病要看醫生，並儘量在家裡休息。

掩口鼻：打噴嚏時要用衛生紙或手帕遮住口鼻。

【禽】：鳥類的總稱

【家禽】：家中飼養的禽鳥，如雞、鴨、鵝、鴿等

【感染】：細菌或病毒進入人或動物的體內。

防疫小戰士

打擊禽流感冒
Yes 123

健康明星臉

604 鄭安里及 603 胡大牧有一口健康的牙齒，他們是怎麼做到的？

我定期看牙醫，盡量少吃甜食，還有吃完飯我會刷牙

我定時刷牙不偏食喔

