

## 健康小達人

健康要靠自己維護，每個人都應該養成良好的生活習慣、明智選購保健用品、分辨藥品廣告、正確運用健康資訊，時時關心自己和別人的健康。



# 1

## 健康生活有一套

想一想，你曾經有過下面的經驗嗎？



當身體不舒服時，心情會變差。



生氣或心情不好時，會吃不下。

身體和心理是互相影響的。有些人以為不生病就是健康，其實一個健康的人，除了要有健康的身體，還要有健康的心理；除了喜歡自己，還必須能喜歡別人，和其他人好好相處。



為了維護自己的健康，下面這些注意事項  
你都做到了嗎？

## 個人衛生

- 1 讀書、寫字每30分鐘休息10分鐘。
- 2 看書或寫字時，保持身體與腳呈垂直的坐姿，眼睛和書本保持約30公分的距離。
- 3 多看向6公尺以外的景物，讓眼睛放鬆。
- 4 飯後、睡前潔牙。
- 5 飯前、便後、運動後洗手。
- 6 不和別人共用毛巾、牙刷或拖鞋。
- 7 早睡早起，每天睡足8小時。



## 飲食和運動

- ① 每天吃多樣化食物。
- ② 不吃太甜、太鹹、太油的食物。
- ③ 多喝白開水。
- ④ 每天運動30分鐘以上。



## 心理狀態和人際關係

- ① 經常保持愉快的心情。
- ② 喜歡自己，對自己有信心。
- ③ 會尊重和體諒別人。
- ④ 能和家人和樂相處。
- ⑤ 會主動幫助朋友，並維持良好的友誼。



為了讓自己更健康，你還必須學習為自己  
做健康的決定，例如：假日時，你會選擇在家  
裡玩電動，還是和家人一起從事戶外休閒活動？  
這時可以試試「做決定」的技巧。

# 選擇一：在家裡玩電動



## 優點

- ① 在玩遊戲的過程中可以得到不少樂趣。
  - ② 可以訓練思考和反應能力。
- 還有哪些優點呢？

## 缺點

- ① 容易沉迷，導致浪費時間。
  - ② 過度用眼，容易傷害視力。
- 還有哪些缺點呢？

## 選擇二：和家人一起從事戶外休閒活動



### 優點

- ① 從事戶外休閒活動可以促進身心健康。
  - ② 多和家人相處，可以增進家人間的感情。
- 還有哪些優點呢？

### 缺點

- ① 要配合全家人行動，時間不能自己決定。
  - ② 家人喜歡的休閒活動，我不一定喜歡。
- 還有哪些缺點呢？

說一說，你的決定是什麼？你認為這是個對健康有益的決定嗎？為什麼？



你曾經得過流行性感冒嗎？流行性感冒的傳染力極強，會透過飛沫傳染和接觸傳染造成大流行。

## 飛沫傳染

流感病人在咳嗽或打噴嚏時，所噴出的飛沫含有大量病菌，會經由口鼻進入其他人體內，抵抗力弱的人就容易被傳染發病。



# 接觸傳染

病人的口水、飛沫散布在門把、水龍頭、桌面上，如果用手觸摸後又揉眼睛、挖鼻孔或咬指甲，病菌就會進入人體。



流行性感冒和一般的感冒不同，它的症狀比感冒嚴重，可能會有發高燒、肌肉痠痛和極度疲倦的症狀。



如果得了流行性感冒，應該在家休養，除了就醫外，盡量避免外出，並且戴上口罩防止病菌擴散，保護自己也保護他人。

## 戴口罩的 正確方法

- 1 戴口罩前要洗淨雙手。



② 區分正反面後，戴上  
口罩並上下拉好。



③ 調整鼻梁片，讓口罩  
服貼在鼻梁上。



④ 檢查口罩與臉的密合  
度。



口罩沾汙、破  
損或變形時就  
要更換。



生病時除了看醫師外，該怎樣照顧自己呢？  
想一想，下面這些行為正確嗎？

❶ 擤鼻涕時要用力，最好一次就把鼻涕擤乾淨，這個做法對嗎？



擤鼻涕不可太用力，一邊的鼻孔擤完再換另一邊，也不要倒吸鼻涕，以免鼻腔發炎。



② 感冒時應該多運動、多流汗，這個做法對嗎？



生病時需要保存體力對付  
病菌，如果還去運動消耗  
體力，會讓病情更嚴重。  
不如多休息，好好睡一覺。



③發燒時最好加蓋棉被悶出汗來，這個做法對嗎？



這樣做不容易散熱，還可能使體溫升得更高。應該減少穿衣或蓋被，用溫毛巾擦拭皮膚表面，讓微血管擴張，達到散熱效果。



④ 生病時要多喝開水，這個做法對嗎？



生病時身體需要多  
補充水分，來增強  
免疫功能。



平時注意身體健康，養成良好的衛生習慣，  
增強身體抵抗力，才能有效預防疾病發生。



勤洗手



均衡的飲食



乾淨的環境



注意個人衛生