



# 入學健康 指南

## 開學令人興奮

在家人的鼓勵和理解下，  
幼童向新階段的過渡將是一個充實的探索過程。本手冊提出的建議有助於幫孩童在校期間保持身心健康，並收獲良多。

## 健康的成長與身心發展

孩童的成長和發展對他們的學業成功很重要。

通過填寫「[觀察清單](#)」來跟蹤孩子的成長和發展。請瀏覽

[york.ca/earlyyears](http://york.ca/earlyyears)，了解更多關於兒童發展的資訊。

為了保證孩子的健康和身心福祉，要做到吃得健康，積極鍛煉，良好睡眠，打造無煙環境。



### 準備有營養的午餐和零食

健康的飲食習慣可以促進健康、成長和發展。準備健康的午餐和零食可以補充能量並有助於學習。請參考[加拿大膳食指南](#)來幫助選擇蔬菜和水果、全穀物和蛋白質食品作為午餐和零食。

**讓孩子們親自參與製作自己的午餐。**將食物裝入容易打開的容器，方便孩子自行打開。註意食品安全，可以用保溫瓶來保持食物溫度，使用冰袋來保冷。準備可重複使用的水壺，方便孩子飲水來保持身體水分。

更多建議請參見「[學童午餐指南](#)」。

每天進行60分鐘的體育活動，促進身心健康！



**3-4歲**的學齡前兒童應在一天中至少花180分鐘進行各種體育活動，其中至少有60分鐘是活動遊戲。

**5-17歲**的兒童和青少年每天至少需要60分鐘的心肺活動。

欲了解更多信息，請瀏覽：[24小時活動指南](#)。

通過**限制使用電子產品的時間**，您可以幫助孩童減少每天久坐的時間。對於**3-4歲**的學齡前兒童，每天不超過1小時。對於**5-17歲**的兒童和青少年，每天不超過兩小時。

學習體育知識或基本運動技能，如跑步、跳躍、平衡、接球、投擲、踢腿或游泳，有助於兒童成功開始進行各種運動和體育活動。

欲了解更多資訊，請瀏覽[學校體育活動 | 約克區](#)



## 睡個好覺！

確保孩童每晚有充足的連續睡眠，以補充身體所需的能量。保證規律的就寢和起床時間。

對於**3-4歲**的學齡前兒童，建議10至13小時的高質量睡眠，其中可能包括午睡。

對於**5-13歲**的兒童，建議每晚睡9-11小時。對於**14-17歲**的青少年，建議每晚睡8-10小時。欲了解更多資訊，請瀏覽[24小時活動指南](#)。

## 打造無煙環境



一個沒有香煙煙霧和電子煙蒸氣的環境對於孩子的健康至關重要。孩童的肺部仍在發育，他們更容易受到煙霧和蒸氣的影響。在家裏吸煙會增加孩子患感冒、耳部感染、支氣管炎、哮喘和肺炎的風險。

由於電子煙蒸汽中的錫、鉛和鎳等化學物質，在家裏吸食可能會造成類似的健康風險；然而，目前還不知道長期接觸二手電子煙蒸汽的副作用。

## 儘早開始與孩子探討成癮物質的使用

請把所有成癮物質（酒精、可食用大麻類產品、止痛藥、非處方藥等）放在兒童接觸不到的安全地方。

儘早開始與孩子談論使用成癮物質的安全問題。做一個正面的榜樣。

請記住，您是生活中對孩子影響最大的人。





## 選擇安全和環保的方式去上學！

步行、騎單車或乘坐巴士都是健康的上學放學方式！上學放學不使用交通工具可以增加身體活動量，有助減少交通阻塞，改善安全狀況。如果您需要開車送孩子去學校，請把車停在離學校較遠的地方，然後步行走完最後一個街區。

## 保證孩童的安全

### 保護兒童的安全提示：

- 教導兒童了解行人和道路安全。讓孩童知道過路督導員和校車司機在保護行人安全方面的作用。
- 一定要陪九歲或以下的兒童一起過馬路，因為年幼的孩童沒有交通安全意識。這種技能通常是在九歲到十一歲之間形成的，所以即使是大一點的孩童也可能需要練習安全過馬路。
- 確保兒童每次騎單車、使用滑板、滑板車或直排輪時都戴上正確和合適的頭盔。
- 最安全的做法是，只要孩童的體重和身高在可轉換、三合一或組合式汽車座椅的限制範圍內（通常不超過29公斤/65磅），就應該讓孩童坐在配備安全帶的前向汽車座椅上。之後，使用一個增高座椅，直至他們身高至少達到145厘米/4英尺9英寸。
- 在家中、學校和操場內外積極監管兒童，以防止兒童跌倒產生有害影響。教導並強調操場安全規則，幫助兒童學會管理風險。
- 兒童和青少年因腦震蕩到急診科就診的比例最高。請了解教育局有關腦震蕩的管理規定，它旨在保障兒童安全往返學校並進行運動。

## 減少使用電子產品，增加戶外活動

每天留出時間進行自由戶外運動和遊戲。

**保證戶外著裝與天氣相匹配，幫孩子保持舒適並提供防護。**



在冬天，孩童需要一件帶頭罩的保暖外套、雪褲、帽子、手套和保暖冬靴。



在晴天或紫外線指數為3或更高時，兒童應戴上寬邊帽，遮蓋皮膚，在陰涼處玩耍，塗上防曬霜並戴上太陽鏡。

## 重視牙齒健康

刷牙是孩童日常生活的一個重要部分。兒童尺寸的牙刷刷毛要柔軟、圓潤。每三到四個月更換一次牙刷，如果變舊、磨損或孩童生病，則應縮短更換頻率。

您必須為六歲以下的兒童刷牙因為他們無法為自己徹底清潔牙齒。完成後，讓孩子嘗試自己正確刷牙。

**樹立一個好榜樣，讓孩子看到您每天都在護理您的牙齒，並教導他們：**

- 每天至少刷兩次牙，每次兩分鐘，特別是在睡前
- 每天使用牙線，進食/飲料後用清水漱口，飯後和零食後等待30分鐘再刷牙
- 如果三歲及以上的兒童能夠吐出刷牙後的泡沫，就使用綠豆大小的含氟牙膏，除非口腔健康專家另有建議
- 避免在兩餐之間吃含糖的零食。鼓勵孩子喝水而不是喝汽水。

定期帶孩子去看牙醫，保持口腔健康，從一歲前的第一次牙科檢查開始。



## 安大略省兒童免疫接種

免疫接種是安全的，是對嚴重兒童疾病最好的防禦。安大略省法律要求學童接種最新的白喉、百日咳（whopping cough）、破傷風、小兒麻痺癍、流行性腮腺炎、麻疹、風疹、腦膜炎球菌病和水痘（又稱 chickenpox——針對2010年或以後出生的兒童）疫苗。

安大略省常規免疫接種計劃上的所有疫苗都是免費的，並可在醫生診所接種。除非在約克區公共衛生局有疫苗豁免備案，否則沒有按時接種疫苗的學生可能會被停學。

### 學童免疫接種記錄

在註冊學校（幼兒園小班或大班）時，約克區公共衛生局會與您聯系，要求提供孩童的免疫記錄（即黃卡）。家長有責任保留



兒童的免疫接種記錄，並通知約克區公共衛生局接種情況。疫苗的名稱和接種日期應包括在免疫記錄黃卡中。

當您的孩童在醫生診所接種疫苗時，約克區公共衛生局不會自動得到通知，所以請及時更新孩童的接種記錄，並上報他們接種的任何疫苗。您可以在[York.ca/immunizations](https://york.ca/immunizations)網站進行報告，也可以致電約克區公共衛生局：1-877-464-9675，轉分機73456提供更新。

### COVID-19 疫苗

年滿6個月者現在均可進行COVID-19疫苗的基礎接種（通常為兩劑）。年滿5歲者都可以接種加強針（這對於延長基礎疫苗的保護強度和時效非常重要）。

要了解更多關於COVID-19疫苗以及如何預約的資訊，請瀏覽[york.ca/COVID19Vaccine](https://york.ca/COVID19Vaccine)或撥打Access York的電話：1-877-464-9675。





## 養成良好的洗手習慣

病菌會引發疾病，如感冒、流感（咳嗽、喉嚨痛、肌肉酸痛和發燒）和諾瓦克病毒（嘔吐和腹瀉）。它們在我們握手、共享物品、觸摸門把手和桌子時得以傳播。正確洗手是防止病菌傳播最好的方法之一。

與孩童一起在洗手時遵循以下方法：

1. 用流動的溫水沖濕雙手
2. 打肥皂
3. 搓手15秒（不要忘記手指間、拇指、指尖和手背）
4. 用流動的溫水沖洗雙手
5. 擦乾雙手
6. 用紙巾關上水龍頭，打開門



提醒孩童洗手：

- 在進食或飲水之前，以及處理食物之前和之後
- 在使用洗手間、擤鼻涕、打噴嚏或咳嗽時用手遮掩、接觸垃圾或動物以及在戶外玩耍之後
- 在探望病人之前及之後
- 當手上有明顯污垢時

在正確的時間點、用正確的方式洗手——您是孩子的好榜樣！請瀏覽 [York.ca/InfectionPrevention](http://York.ca/InfectionPrevention) 了解更多關於如何預防傳染病的資訊。

# 每年給孩子檢查一次視力，直至19歲

儘早發現並校正視力問題可以防止會導致永久性視力喪失的問題。

19歲以下的兒童憑OHIP卡可免費進行眼科檢查。

更多資訊：

[york.ca/HealthyEyes](http://york.ca/HealthyEyes)

或 [findaneyedoctor.ca](http://findaneyedoctor.ca) #HealthyEyes



H  
A V E  
Y O U R  
C H I L D  
S C R E E N E D

  
York Region

通過在孩童就讀學校的健康委員會做義工來支持孩子的學習。



公共衛生

1-877-464-9675

聽障專線：1-866-512-6228

[accessyork@york.ca](mailto:accessyork@york.ca)

[york.ca](http://york.ca)

  
York Region