



# 入学健康 指南

## 开学令人兴奋

在旁人的鼓励和理解下，小朋友向新阶段的过渡将是一个充实的探索过程。本手册提出的建议有助于帮助孩子在校期间保持身心健康，并收获良多。

## 健康的成长与身心发展

孩子的成长和发展对他们的学业成功很重要。通过填写“[观察清单](#)”来跟踪孩子的成长和发展。请浏览[york.ca/earlyyears](http://york.ca/earlyyears)，了解更多关于儿童发展的信息。

为了保证孩子的健康和身心福祉，要做到吃得健康，积极锻炼，良好睡眠，打造无烟环境。



### 准备有营养的午餐和零食

健康的饮食习惯可以促进健康、成长和发展。准备健康的午餐和零食可以补充能量并有助于学习。请参考[加拿大膳食指南](#)来帮助选择蔬菜和水果、全谷物和蛋白质食品作为午餐和零食。

[让孩子们亲自参与制作自己的午餐](#)。将食物装入容易打开的容器，方便孩子自行打开。注意食品安全，可以用保温瓶来保持食物温度，使用冰袋来保冷。准备可重复使用的水壶，方便孩子饮水来保持身体水分。

更多建议请参见“[学童午餐指南](#)”。

### 每天进行60分钟的体育活动，促进身心健康！



**3-4岁**的学龄前儿童应在一天中至少花180分钟进行各种体育活动，其中至少有60分钟是活动游戏。

**5-17岁**的儿童和青少年每天至少需要60分钟的心肺活动。

欲了解更多信息，请浏览：[24小时活动指南](#)。

通过**限制使用电子产品的时间**，您可以帮助孩子减少每天久坐的时间。对于**3-4岁**的学龄前儿童，每天不超过1小时。对于**5-17岁**的儿童和青少年，每天不超过两小时。

学习体育知识或基本运动技能，如跑步、跳跃、平衡、接球、投掷、踢球或游泳，有助于儿童成功开始进行各种运动和体育活动。

欲了解更多信息，请浏览[学校体育活动 | 约克区](#)

## 睡个好觉！

确保孩童每晚有充足的连续睡眠，以补充身体所需的能量。保证规律的就寝和起床时间。

对于**3-4岁**的学龄前儿童，建议**10至13小时**的高质量睡眠，其中可能包括午睡。

对于**5-13岁**的儿童，建议每晚睡**9-11小时**。对于**14-17岁**的青少年，建议每晚睡**8-10小时**。欲了解更多信息，请浏览[24小时活动指南](#)。

## 打造无烟环境



一个没有香烟烟雾和电子烟蒸气的环境对于孩子的健康至关重要。孩子的肺部仍在发育，他们更容易受到烟雾和蒸气的影响。在家里吸烟会增加孩子患感冒、耳部感染、支气管炎、哮喘和肺炎的风险。

由于电子烟蒸汽中的锡、铅和镍等化学物质，在家里吸食可能会造成类似的健康风险；然而，目前还不知道长期接触二手电子烟蒸汽的副作用。

## 尽早开始与孩子探讨成瘾物质的使用

请把所有成瘾物质（酒精、可食用大麻类产品、止痛药、非处方药等）放在儿童接触不到的安全地方。

尽早开始与孩子谈论使用成瘾物质的安全问题。做一个正面的榜样，请记住，您是生活中对孩子影响最大的人。





## 选择安全和环保的方式去上学！

步行、骑自行车或乘坐公交车都是健康的上下学方式！上下学不使用交通工具可以增加身体活动量，有助减少交通拥堵，改善安全状况。如果您需要开车送孩子去学校，请把车停在离学校较远的地方，然后步行走完最后一个街区。

## 保证孩子的安全

### 保护儿童的安全提示：

- 教导儿童了解行人和道路安全。让孩子们知道过路督导员和校车司机在保护行人安全方面的作用。
- 一定要陪九岁或以下的孩子一起过马路——年幼的孩子没有交通安全意识。这种技能通常是在九岁到十一岁之间形成的，所以即使是大一点的孩子也可能需要练习安全过马路。
- 确保儿童每次骑自行车、使用滑板、滑板车或直排轮时都戴上正确和合适的头盔。
- 最安全的做法是，只要孩子的体重和身高在可转换、三合一或组合式汽车座椅的限制范围内（通常不超过29公斤/65磅），就应该让孩子坐在配备安全带的前向汽车座椅上。之后，使用一个增高座椅，直至他们身高至少达到145厘米/4英尺9英寸。
- 在家中、学校和操场内外积极监管儿童，以防止儿童跌倒产生有害影响。教导并强调操场安全规则，帮助儿童学会管理风险。
- 儿童和青少年因脑震荡到急诊科就诊的比例最高。请了解教育局有关脑震荡的管理规定，它旨在保障儿童安全往返学校并进行运动。

## 减少使用电子产品，增加户外活动

每天留出时间进行自由户外锻炼和游戏。

**保证户外着装与天气相匹配，帮孩子保持舒适并提供防护。**



在冬天，孩子们需要一件带头罩的保暖外套、雪裤、帽子、手套和保暖冬靴。



在晴天或紫外线指数为3或更高时，儿童应戴上宽边帽，遮盖皮肤，在阴凉处玩耍，涂上防晒霜并戴上太阳镜。

## 重视牙齿健康

刷牙是孩子日常生活的一个重要部分。儿童尺寸的牙刷刷毛要柔软、圆润。每三到四个月更换一次牙刷，如果变旧、磨损或孩子生病，则应缩短更换频率。

六岁以下的儿童无法为自己彻底清洁牙齿——您必须为他们刷牙。完成后，让孩子尝试自己正确刷牙。

**树立一个好榜样，让孩子看到您每天都在护理您的牙齿，并教导他们：**

- 每天至少刷两次牙，每次两分钟，特别是在睡前
- 每天使用牙线，进食/饮料后用清水漱口，饭后和零食后等待30分钟再刷牙
- 如果三岁及以上的儿童能够吐出刷牙后的泡沫，就使用绿豆大小的含氟牙膏，除非口腔健康专家另有建议
- 避免在两餐之间吃含糖的零食。鼓励孩子喝水而不是喝汽水。

定期带孩子去看牙医，保持口腔健康，从一岁前的第一次牙科检查开始。



## 安大略省儿童免疫接种

免疫接种是安全的，是对严重儿童疾病最好的防御。安大略省法律要求学童接种最新的白喉、百日咳（**whopping cough**）、破伤风、小儿麻痹症、流行性腮腺炎、麻疹、风疹、脑膜炎球菌病和水痘（又称**chickenpox**——针对2010年或以后出生的儿童）疫苗。

安大略省常规免疫接种计划上的所有疫苗都是免费的，并可在医生办公室接种。除非在约克区公共卫生局有疫苗豁免备案，否则没有按时接种疫苗的学生可能会被停学。

### 学生免疫接种记录

在注册学校（幼儿园小班或大班）时，约克区公共卫生局会与您联系，要求提供孩子的免疫记录（即黄卡）。家长有责任保留儿童的免疫接种记录，并通知约克区公共卫生局接种情况。疫苗的名称和接种日期应包括在免疫记录黄卡中。



当您的孩子在医生诊所接种疫苗时，约克区公共卫生局不会自动得到通知，所以请及时更新孩子的接种记录，并上报他们接种的任何疫苗。您可以在 [York.ca/immunizations](http://York.ca/immunizations) 网站进行报告，也可以致电约克区公共卫生局：1-877-464-9675，转分机73456提供更新。

### COVID-19 疫苗

年满6个月者现在均可进行COVID-19疫苗的基础接种（通常为两剂）。年满5岁者都可以接种加强剂（这对于延长基础疫苗的保护强度和时效非常重要）。

要了解更多关于 COVID-19 疫苗以及如何预约的信息，请浏览 [york.ca/COVID19Vaccine](http://york.ca/COVID19Vaccine) 或拨打 Access York 的电话：1-877-464-9675。





## 养成良好的洗手习惯

病菌会引发疾病，如感冒、流感（咳嗽、喉咙痛、肌肉酸痛和发烧）和诺瓦克病毒（呕吐和腹泻）。它们在我们握手、共享物品、触摸门把手和桌子时得以传播。正确洗手是防止病菌传播最好的方法之一。

与孩子一起在洗手时遵循以下方法：

1. 用流动的温水打湿双手
2. 打肥皂
3. 搓手15秒（不要忘记手指间、拇指、指尖和手背）
4. 用流动的温水冲洗双手
5. 擦干双手
6. 用纸巾关上水龙头，打开门



提醒您的孩子洗手：

- 在进食或饮水之前，以及处理食物之前和之后
- 在使用洗手间、擤鼻涕、打喷嚏或咳嗽时用手遮掩、接触垃圾或动物以及在户外玩耍之后
- 在探望病人之前及之后
- 当手上有明显脏污时

在正确的时间点、用正确的方式洗手——您是孩子的好榜样！请浏览

[York.ca/InfectionPrevention](http://York.ca/InfectionPrevention) 了解更多关于如何预防传染病的信息。

每年给孩子检查一次视力，直至  
19岁

尽早发现并校正  
视力问题  
可以防止会导致永久性  
视力丧失的问题。

19岁以下的儿童  
凭OHIP卡可免费  
进行眼科检查



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

更多信息：

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

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

  
York Region

通过在孩子就读学校的健康委员会做志愿者来支持孩子的学习。



公共卫生

1-877-464-9675

听障专线：1-866-512-6228

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

[york.ca](http://york.ca) 22-5517

  
York Region