

單元五 活得安康

第十四課 預防疾病

閱讀 本課總結

作業：

用白紙抄寫紅底線的生字(右圖)，共12個，每個生字抄4次。

本課總結

兒童患病的主因

兒童常患的疾病大都是傳染病，主要經飲食、接觸和飛沫傳播。

預防傳染病的方法

經常清潔雙手，進食徹底煮熟的食物，飲用煮沸的開水等，都可預防經飲食傳播的疾病。

要預防經接觸傳播的疾病，我們不要直接接觸病人，也不要跟別人共用毛巾、梳子、筷子等個人物品。

不少疾病經飛沫傳播。別人擤鼻涕或打噴嚏的時候，我們要儘量避開或捂住口鼻。身邊有人患病，我們要戴上口罩。經常洗手，避免用手接觸口、鼻和眼睛。保持室內空氣流通，避免到人多擠迫的地方，都可減低患病的風險。

其他減少生病的方法

此外，注意飲食均衡，常做適量的運動，有充足的睡眠和愉快的心境，都有助增強身體的抵抗力，而接種疫苗，也能有效預防多種疾病。

二百年前，真納已發明以牛痘作為疫苗預防天花。六十年代，世界衛生組織廣泛為各地人民接種疫苗。直至1980年，世界上再沒有人患天花。

作業：抄寫以下問答

1. 怎樣洗手才正確？

首先用水弄濕雙手，然後加入適量的洗手液，用手擦出泡沫，最少用 20 秒洗擦手指、指縫、指甲四周、手掌和手背，之後用水洗去泡沫，沖洗乾淨，最後用清潔的毛巾或抹手紙抹乾雙手。

作業：抄寫以下問答

2. 怎樣帶口罩才正確？列舉其中兩個步驟。

1. 佩戴口罩前後，都要徹底清潔雙手。
2. 把口罩內的金屬軟條沿鼻樑兩側按緊，使口罩貼緊臉部。
3. 把口罩完全覆蓋鼻、口和下顎。

作業：抄寫以下問答

3. 我們可以怎樣增強身體的抵抗力？

我們要均衡飲食、適量的運動、充足的睡眠和愉快的心境，能增強身體的抵抗力，減低患病的機會。