

單元六 第1課

健康生活有一套 (課本P76-77)



疾病大家談

說說看：

- 你得過什麼疾病？
- 有哪些症狀？
- 疾病形成的可能原因和經過情形為何？

例如：

曾經全身過敏起紅疹，全身皮膚長滿紅色疹子，皮膚會癢，經過醫生診斷原來是吃海鮮過敏引起，這是我第一次在醫院打點滴治療。

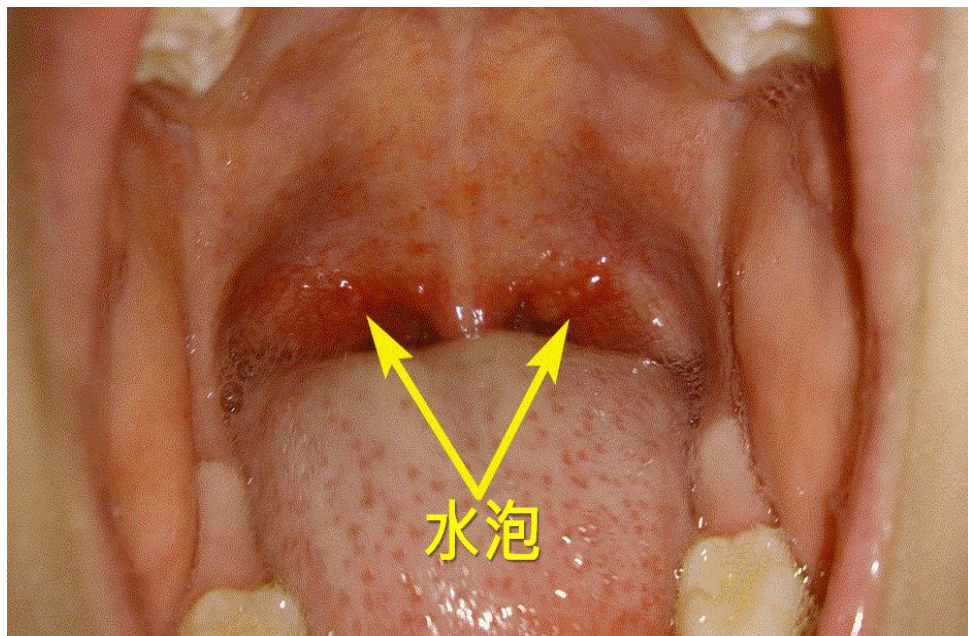


兒童常見疾病



猩紅熱：發燒、皮疹

兒童常見疾病



腸病毒：泡疹、發燒

兒童常見疾病



各種過敏症狀

兒童常見疾病



便秘

想想看，你是不是也常出現下列症狀？



- 生病時和健康時的感受有何不同？
- 生病對個人生活有哪些影響？
- 生病時的處理方法有哪些？



自我照顧的注意事項

• 擤鼻涕的正確方法



自我照顧的注意事項

- 多休息



自我照顧的注意事項

• 發燒時



洗溫水澡（推荐）

www.wyhhh.com



自我照顧的注意事項

• 多喝水



遠離疾病有妙方

- 不與別人用共毛巾、牙刷、拖鞋等物品。
- 經常修剪指甲並養成勤洗手的習慣。
- 打噴嚏或咳嗽時需掩口鼻。
- 保持環境整潔，避免蚊蠅滋生。
- 傳染病流行時，避免出入公共場所。

重點歸納

- 很少人會一輩子都處在健康的狀態，生病時除了看醫生，也要做好自我照顧。



布里斯托大便分類法

第一型		一顆顆硬球（很難通過）
第二型		香腸狀，但表面凹凸
第三型		香腸狀，但表面有裂痕
第四型		像香腸或蛇一樣，且表面很光滑
第五型		斷邊光滑的柔軟塊狀（容易通過）
第六型		粗邊蓬松塊，糊狀大便
第七型		水狀，無固体塊（完全呈液体狀）

便秘

正常

腹瀉