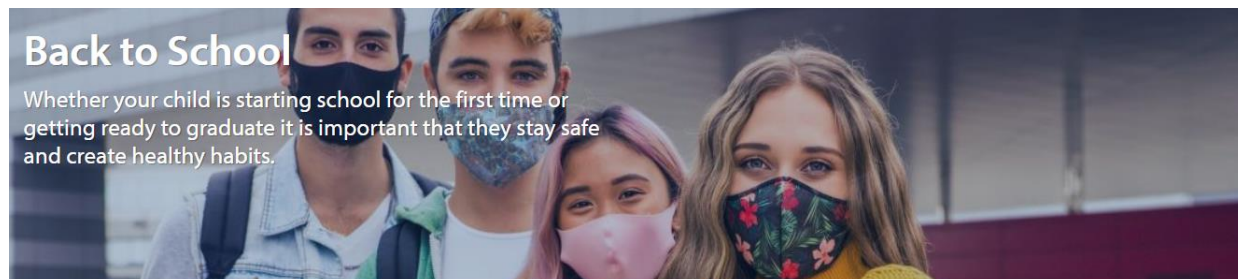


返校

无论您的孩子是第一次上学或是即将毕业，保持安全和养成健康的习惯对他们来说都非常重要。



夏季的结束也是孩子们为新开学做好准备的开始。对许多家庭来说，这个过渡期可能会具有挑战性。无论是哪个阶段，您可以通过很多方面来帮助孩子适应新环境，保持安全与健康。确保孩子养成健康的饮食和生活习惯，坚持锻炼，保证充足的睡眠。定期约见医疗保健人员，确保孩子按时接受免疫接种。关注您子女的精神健康，帮助孩子处理由新的例行活动和社交场合带来的压力。

了解如何帮助孩子在本学年保持安全以及养成健康的生活习惯。

COVID-19 与校内安全

2022/2023 学年，学生和教职员工都会全日在教室里上课。如需更多信息，请参阅：

- [卑诗省疾病控制中心：学校](#)
- [卑诗省政府：COVID-19 与校内安全](#)
- [冠状病毒病 \(COVID-19\)](#)

聚焦话题

霸凌

霸凌可以在各种情况下发生，其形式包括身体上、语言上、社交上的霸凌，甚至也可在网上发生。了解什么是霸凌，包括如何分辨孩子是否曾经或正在受到霸凌。

- [霸凌](#)
- [霸凌：建立孩子的自尊心](#)
- [霸凌：如何帮助孩子改掉霸凌他人的行为](#)
- [霸凌：孩子受到霸凌的迹象](#)

儿童免疫接种

让孩子接受免疫接种可以帮助拯救生命。免疫接种帮助人体免疫系统识别并迅速杀死可能导致严重疾病或死亡的细菌和病毒。了解卑诗省的常规免疫接种计划。

- [免疫接种](#)
- [儿童疫苗是安全的 \(HealthLink BC File #50c\)](#)
- [儿童接种疫苗的好处 \(HealthLinkBC File # 50b\)](#)
- [卑诗省六年级学生的疫苗接种 \(HealthLinkBC File #50f\)](#)
- [卑诗省九年级学生的疫苗接种 \(HealthLinkBC File #50g\)](#)

健康饮食

从小培养健康的饮食习惯是孩子茁壮成长和发展的重要组成部分。了解什么是健康的饮食，包括健康的零食和膳食的选择。

- [健康饮食](#)
- [含咖啡因的能量饮料 \(HealthLinkBC File #109\)](#)
- [健康饮食：帮助孩子养成健康的饮食习惯](#)
- [儿童的健康饮食](#)
- [小提示：自制健康零食](#)

如需更多的健康饮食信息或建议，您可以拨打 **8-1-1**，或[发送电邮给 HealthLinkBC 的注册营养师](#)，与其沟通。

保证充足的睡眠

保证充足的睡眠对所有年龄的孩子都非常重要。有关如何建立睡前程序，为什么孩子可能会睡不安稳，以及为什么保证充足的睡眠很重要的问题，请参考以下建议。

- [儿童做恶梦和其他睡眠问题](#)
- [睡眠问题 \(12 岁及以上\)](#)
- [睡眠时间 \(HealthLinkBC File #92e\)](#)

如何处理发生在校内的健康问题

如果你的孩子有健康问题，如哮喘、过敏或糖尿病，您必须为他们在期间的健康做好安排。

- [创建过敏无忧的儿童护理机构 \(HealthLinkBC File #100c\)](#)
- [哮喘：自我教育和教育孩子](#)
- [儿童糖尿病：在学校和托育中心的照护计划](#)
- [严重过敏反应 \(全身过敏性反应\)](#)

精神健康

精神健康问题可以影响任何人，无论其是何年龄、性别或种族。了解精神健康问题，如抑郁症、焦虑症、饮食障碍，以及如果您或您认识的人士需要帮助该怎么办。

- [精神健康与成瘾物质滥用](#)
- [精神与行为健康 \(学习中心\)](#)
- [卑诗省精神健康与成瘾物质滥用支持 - 儿童与青年](#)

锻炼活动

确保孩子得到足够的体育锻炼是他们茁壮成长和发展的重要组成部分。了解儿童每天需要多少运动量，获得如何保持活跃的建议。

- [儿童的健康习惯](#)
- [帮助残障儿童保持活跃](#)
- [儿童和青少年的体育锻炼](#)
- [小提示：一家人一起锻炼](#)

如需更多有关体育锻炼的信息或建议，您可以拨打 **8-1-1**，或[发送电邮给体育锻炼服务部](#)，与运动专家沟通。

定期检查

随着孩子的成长，他们必须定期接受家庭医生或执业护士、眼科医生和牙医的检查。了解孩子应该接受哪些常规健康检查。

- [基本的牙科保健](#)
- [小学学龄儿童及其视力 \(HealthLinkBC File #53b\)](#)
- [青少年体检](#)
- [定期检查](#)

性健康与生殖健康

获取有关性健康和生殖健康的信息，包括如何预防性传播感染（STI）、避孕方式等等。

- [避孕](#)
- [使用激素避孕法并同时使用其它药物 \(HealthLinkBC File #91b\)](#)
- [预防性传播感染 \(STIs\) \(HealthLink BC File #08o\)](#)
- [性健康 \(学习中心\)](#)

在新学校上学

在新学校上学可能会让孩子感到害怕。这会对一些儿童造成压力或焦虑，因为他们会疲于适应新环境、结交新朋友及养成新的日常习惯。有关如何帮助孩子过渡到新学校，培养社交技能和自尊心，以及处理压力的建议，请参考以下资源。

- [帮助学龄儿童发展社交技能](#)
- [帮助孩子建立抗压的能力](#)
- [帮助孩子过渡到初高中](#)
- [儿童及青少年的压力](#)

保持安全

无论孩子是在操场上玩耍、步行上学，或是学习正确使用背包，确保安全都是很重要的一点。了解如何帮助孩子保持安全。

- [儿童安全：街道和机动车安全](#)
- [操场上的安全](#)
- [小提示：帮助孩子保持安全与健康](#)
- [小提示：安全使用背包](#)

成瘾物质使用

童年和青少年时期是儿童体验和尝试新事物的时期。虽然这当中的大部分经验可能是正面的，但另一些可能带有风险或危险。了解青少年使用酒精和毒品的情况，以及为什么要抽时间与孩子开诚布公地讨论复杂的问题，如成瘾物质使用和药物滥用。

- [青少年饮酒和成瘾物质使用](#)
- [理智用药](#)
- [纳洛酮：治疗鸦片类药物摄入过量 \(HealthLinkBC File #118\)](#)
- [戒烟 \(HealthLink BC File #30c\)](#)
- [戒烟](#)
- [有关成瘾物质使用的家长指南](#)

当地卫生局

通过卫生局获得与学校有关的健康信息。

- [第一民族卫生局 \(First Nations Health Authority\) : 回归教室……是的, 这会引起焦虑!](#)
- [菲沙卫生局: 校内健康](#)
- [内陆卫生局 \(Interior Health\) : 校内保健](#)
- [温哥华岛卫生局 \(Island Health\) : 学龄儿童的健康](#)
- [北部卫生局 \(Northern Health\) : 学校与青少年健康](#)
- [温哥华沿岸卫生局 \(Vancouver Coastal Health\) : 校内健康](#)

实用网站

ERASE 霸凌

ERASE 霸凌 (Expect Respect and A Safe Education) 是教育厅用于提供霸凌相关信息，以及专为家长和青少年提供信息的网站。请访问其网站以了解更多资讯。

- [卑诗省政府: ERASE 霸凌](#)

卑诗省健康学校

健康学校的合作伙伴与社区、卫生部门和教育厅合作，支持学生养成对他们终生有益的健康习惯。这些计划和支持的主题包括积极生活、健康关系、健康饮食和健康实践。请访问其网站以了解更多资讯。

- [卑诗省健康学校](#)

最近更新：2022 年 9 月