



第2課

遠離疾病有法寶

嘉琪想知道自己為什麼生病，到圖書館借書找答案，才知道原來疾病有好幾種傳染方式。

疾病的傳染方式

① 使用病人用過的物品

我會用在病人用過的物品上，如果你用了病人的物品，就有可能會生病。



② 吃_子到_食被_病菌_汗染_的食_物



吃_東西_前沒_洗手_用手_抓食_物，把_我吃_進肚_子，你_就會_生病_。

③ 吸入病人噴出的口水或鼻涕



我會趁病人說話、
咳嗽或打噴嚏時接近你。

4 被帶病菌的蚊子叮咬

有些蚊子的體內是我的家，蚊子叮咬你，我們就會找上你。



原來疾病會透過這些方式傳染，我要好好預防，才不會生病。



嘉琪學習到一些預防傳染疾病的的方法，她提醒同學，平時要做到衛生好习惯，就能預防傳染病。

預防疾病的傳染的方法



咳嗽、打噴嚏時，用衛生紙、手帕或衣袖遮住口鼻。



不要共用水壺、毛巾、牙刷等生活用品。

洗_ㄒ完_ㄨ手_ㄩ再_ㄆ
吃_ㄘ午_ㄨ餐_ㄨ。



吃_ㄘ東_ㄨ西_ㄨ前_ㄨ洗_ㄒ淨_ㄨ雙_ㄩ手_ㄩ。



不_ㄨ接_ㄨ觸_ㄨ可_ㄨ能_ㄨ被_ㄨ
感_ㄘ染_ㄨ的_ㄨ動_ㄨ物_ㄨ。

還_ㄨ有_ㄨ，回_ㄨ家_ㄨ後_ㄨ和_ㄨ上_ㄨ
廁_ㄨ所_ㄨ後_ㄨ洗_ㄒ手_ㄩ，也_ㄨ能_ㄨ
預_ㄨ防_ㄨ疾_ㄨ病_ㄨ傳_ㄨ染_ㄨ。





傳染病流行時，進出公共場所戴口罩。

戴口罩有訣竅

1



鼻梁片

鼻梁片外露的，
那面朝外，將
兩端鬆緊帶掛
上耳朵。

2



上下拉開，讓
口罩蓋住口、
鼻和下巴。

3



壓緊鼻梁片，
讓口罩貼合臉
部。

生活行動家

請練習戴口罩。

口罩要天天更換，
如果髒汙或破損，
則要立即更換。



為了不要生病，嘉琪還改變了生活習慣，因為養成良好的生活習慣，才能增強抵抗力，減少感染疾病的機會。

增強抵抗力



每天早睡早起、睡眠充足。



保持運動習慣。



飲_レ食_レ均_レ衡_レ不_レ偏_レ食_レ



接_レ受_レ預_レ防_レ接_レ種_レ也_レ能_レ增_レ強_レ抵_レ抗_レ力_レ呵_レ！

 動_レ動_レ腦_レ時_レ間_レ

想_レ想_レ看_レ， 還_レ有_レ哪_レ些_レ增_レ強_レ抵_レ抗_レ力_レ的_レ方_レ法_レ呢_レ？

你^ㄩ有^ㄟ哪^ㄩ些^ㄟ增^ㄆ強^ㄨ抵^ㄨ抗^ㄨ力^ㄨ的^ㄨ好^ㄉ習^ㄩ慣^ㄨ呢^ㄨ？

請^ㄑ寫^ㄩ下^ㄩ來^ㄨ。

「**做^ㄉ到^ㄨ的^ㄨ**」好^ㄉ習^ㄩ慣^ㄨ紀^ㄨ錄^ㄨ表^ㄨ

姓^ㄒ名^ㄨ：嘉琪

1. 每天早晨早起。
2. 常常^ㄨ。
- 3.
- 4.
- 5.



你^ㄩ有^ㄩ哪^ㄩ些^ㄩ沒^ㄩ做^ㄩ到^ㄩ的^ㄩ好^ㄩ習^ㄩ慣^ㄩ呢^ㄩ？先^ㄩ寫^ㄩ下^ㄩ來^ㄩ，並^ㄩ且^ㄩ從^ㄩ現^ㄩ在^ㄩ開^ㄩ始^ㄩ，試^ㄩ著^ㄩ養^ㄩ成^ㄩ好^ㄩ習^ㄩ慣^ㄩ吧^ㄩ！

「沒^ㄩ做^ㄩ到^ㄩ的^ㄩ」好^ㄩ習^ㄩ慣^ㄩ紀^ㄩ錄^ㄩ表^ㄩ

姓^ㄩ名^ㄩ：嘉琪

1. 多吃^ㄩ及^ㄩ菜^ㄩ，不^ㄩ多^ㄩ。’
2. 常^ㄩ洗^ㄩ手^ㄩ。
- 3.
- 4.
- 5.

