



疾病 小百科



- ★ 身體健康與生病時，有什麼不同的感覺？
- ★ 覺得身體不舒服的時候，該怎麼辦呢？
- ★ 什麼是安全的使用藥方？
- ★ 該怎麼做才能增強抵抗力，避免生病呢？

1

小雨，吃藥了。



藥好苦喔，
我不要吃！

2

生病時要聽醫師的話，定時定量吃藥。

3

小雨請病假在家休息。大家都要注意身體健康喔！

4

要常洗手保持乾淨，才不會生病。

希望小雨趕快好起來，才能來上學。



活動1

生病了，怎麼辦

下課時同學想找多多玩，卻發現她一直趴在桌上。

喉嚨好痛。

全身都熱熱的。

連寫字的力氣都沒有。

我覺得頭脹脹的。

妳怎麼了？



小小行動家

生病時，除了說「不舒服」之外，試著像多多一樣，說出身體不同部位的症狀和感受。

發_ㄟ現_ㄣ自_ㄞ己_ㄣ身_ㄣ體_ㄣ不_ㄟ舒_ㄣ服_ㄣ時_ㄣ， 該_ㄟ怎_ㄣ麼_ㄣ
辦_ㄣ呢_ㄣ？

在_ㄞ學_ㄣ校_ㄣ

老_ㄟ師_ㄣ， 我_ㄟ喉_ㄣ嚔_ㄣ痛_ㄣ
又_ㄟ全_ㄣ身_ㄣ發_ㄟ燙_ㄣ。

老_ㄟ師_ㄣ找_ㄟ同_ㄣ學_ㄣ陪_ㄣ妳_ㄣ
到_ㄟ健_ㄣ康_ㄣ中_ㄣ心_ㄣ， 請_ㄣ
護_ㄣ理_ㄣ師_ㄣ檢_ㄣ查_ㄣ。

在_ㄞ家_ㄣ裡_ㄣ

爸_ㄟ爸_ㄣ我_ㄟ
全_ㄣ身_ㄣ都_ㄣ
好_ㄣ燙_ㄣ。

我_ㄟ來_ㄣ幫_ㄣ妳_ㄣ
量_ㄣ體_ㄣ溫_ㄣ。

我會照顧自己。

多多以前也發燒過，她知道發燒時該怎麼照顧自己。

要多喝溫開水。



▲ 多喝水、上廁所，幫助身體降溫。

流汗會讓衣服溼掉，要勤換乾淨的衣服。



▲ 穿著寬鬆、乾爽的衣服。

剛才身體熱烘烘的，擦澡後比較舒服。



▲ 用溫水擦澡。

把體溫的變化記錄下來。



▲ 每兩個小時量一次體溫。

就醫-停看聽

過了半天多，還是高烧不退，所以爸爸帶著健保卡陪我到診所就醫。



▲專心聆聽並回答醫師的提問，也可以適時詢問醫師問題。



小小行動家

兩人一組上台扮演醫師和病人，其他同學觀察他們的溝通方式並提出建議。

醫一師仔細檢查後，告訴多多她得了流行性感冒。

認識流感症狀



發高燒



頭痛



全身肌肉痠痛



喉嚨痛、咳嗽

▲流行性感冒又稱流感，患者會有發高燒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、全身肌肉痠痛等症狀。

醫-師^ア提^キ醒^ツ多^カ多^カ要^ハ戴^カ上^ル口^マ罩^ズ，除^イ了^カ
保^ウ護^フ自^己己^己，也^セ避^ク免^ク將^ハ疾^病病^病傳^イ染^ス給^ベ
別^人人^人。

戴^カ口^マ罩^ズ的^カ方^フ式^シ^ア

第^カ1^ウ步^ブ



▲口^マ罩^ズ有^ニ顏^面色^色
的^カ面^面向^向外^外，
鼻^梁片^片在^上方^方，
鬆^緊帶^帶
掛^耳耳^耳朵^朵上^上。

第^カ2^ウ步^ブ



▲將^口口^マ罩^ズ上^上下^下
拉^カ開^開包^住住^住口^マ
鼻^梁，用^手手^手壓^壓
緊^鼻鼻^梁片^片。

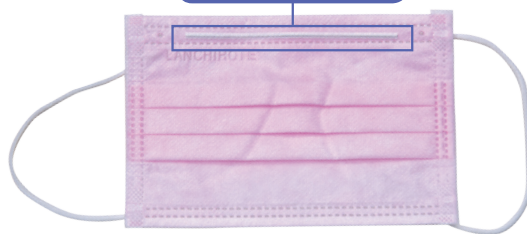
第^カ3^ウ步^ブ



▲檢^査査^査口^マ罩^ズ有^無
沒^有有^密密^合合^合。

鼻^梁片^片是^口口^マ罩^ズ
上^面的^鐵鐵^片，
壓^緊才^能有^效
阻^擋病^菌菌^菌喔[！]！

鼻^梁片^片



小^小小^小行^行動^動家^家

兩^人人^人一^一組^組練^習習^習戴^口口^マ罩^ズ，並^互互^相相^相檢^査査^査
戴^口口^マ罩^ズ的^方方^式式^是是^否否^正正^確確[！]！。





活動

2

用藥停看聽

聰明的小朋友，請幫多多看一看藥袋並回答下面的問題：



愛心藥局



姓名 陳多多

性別 ☐ 男 ☒ 女

服用法

每日 4 次，每次 1 包

☒ 三餐飯後和睡前各吃一包

☒ 紅包退燒用，38℃ 以上時服用一包

■ 這包藥是誰的？

■ 每天要吃幾次藥？

■ 什麼時候要吃药？請打✓。

☐ 飯前

☐ 飯後

☐ 睡前


小叮嚀

如果看不懂藥袋上的說明，要詢問家人喔！

正確用藥的方法

吃藥的時
間到了。



▲ 按時吃藥

我要在飯後
吃藥，藥水
喝10c.c.。



▲ 遵照醫師指示吃藥

吃藥配溫開水
對身體最好。



▲ 吃藥搭配溫開水

我覺得很不
舒服，可以
一次吃兩包
藥嗎？



我們來看
藥袋上說
明如何用藥。

▲ 不要自行加減藥量



小叮嚀

吃藥後如果覺得身體不舒服，
要立刻告訴父母或老師。

醫-師考考你

下列情境正確嗎？請將正確的畫○，錯誤的畫×

情境1

一次吃兩包藥

一次吃兩包藥，病好得比較快。

情境2

吃藥配果汁

藥好苦，我要配果汁一起喝。



你覺得他們應該怎麼做？
為什麼？

情境3

拿我的藥給弟弟吃



弟弟也生病了，我的藥給他吃。

情境4

自行停藥

我覺得好多了，不必再吃藥了。



小小行動家

吃藥前，我會注意下列事項：

- ☐ 領藥時會注意藥袋上的姓名是不是自己的名字。
- ☐ 會問清楚吃藥的方法和時間。
- ☐ 會遵照指示吃藥。
- ☐ 有用藥問題會詢問醫師。



活動

3

疾病知多少

老師告訴全班多多得到流感，並藉機詢問大家生病的經驗，宣導疾病的傳染及預防方法。



我媽媽說不是所有疾病都會傳染，氣喘和過敏就不會。

沒錯，但是流感、紅眼症等疾病都會傳染。

疾病的傳染方式



▲接觸病人打噴嚏或咳嗽時噴出來的口水、鼻涕，可能會得流感。



▲沒洗手就吃東西，可能會得腸病毒。



▲和別人共用毛巾，可能會得紅眼症。



▲吃到不乾淨、不衛生的食物，可能會得腸胃炎。

養成健康習慣

養成良好的衛生習慣，可以預防疾病、維護健康。我會用正確的方法洗手，保護自己的健康。

手上有很多病菌，我會多花一點時間，用正確的方法洗手。

溼、搓、沖、捧、擦，我會正確的洗手方法。

小叮嚀

疾病會透過病菌傳染，平時用眼睛看不到它們，用顯微鏡才能看到。如果沒有洗手就吃東西、揉眼睛，病菌就會進入身體，所以勤洗手很重要喔！

抵抗力是身體對抗疾病的能量，
增強抵抗力也可以預防疾病。

如何增強抵抗力



▲睡眠充足



▲均衡飲食



▲按時接受預防接種



▲養成運動習慣，保持愉快的心情。



要增強抵抗力，還可以怎麼做呢？



小

試

身

手

健

康

大

富

翁

試



1

健康和生病時，
身體有什麼不同的
感覺？

2

正確用藥要注意
哪些事？

3

要怎麼做才能增強
身體的抵抗力呢？



4

看_ㄅ病_ㄉ時_ㄣ， 你_ㄩ會_ㄟ怎_ㄟ
麼_ㄛ和_ㄟ醫_ㄣ一_ㄣ師_ㄣ說_ㄟ自_ㄟ己_ㄣ
哪_ㄩ裡_ㄣ不_ㄟ舒_ㄣ服_ㄣ？

5

請_ㄟ示_ㄣ範_ㄣ正_ㄣ確_ㄣ的_ㄣ口_ㄣ
罩_ㄣ使_ㄣ用_ㄣ方_ㄣ法_ㄣ。



遊_ㄣ戲_ㄣ規_ㄣ則_ㄣ

1. 請_ㄟ將_ㄣ答_ㄣ案_ㄣ說_ㄟ給_ㄣ父_ㄣ母_ㄣ聽_ㄣ， 答_ㄣ對_ㄣ或_ㄣ有_ㄣ
做_ㄟ到_ㄣ就_ㄣ請_ㄟ父_ㄣ母_ㄣ簽_ㄣ名_ㄣ。
2. 集_ㄣ到_ㄣ愈_ㄣ多_ㄣ簽_ㄣ名_ㄣ， 表_ㄣ示_ㄣ你_ㄩ愈_ㄣ會_ㄟ照_ㄣ顧_ㄣ
自_ㄟ己_ㄣ的_ㄣ健_ㄣ康_ㄣ喔_ㄟ！

