

充足睡眠、營養早餐、視力及牙齒保健也忽略不得

小學生開學生活規律化有助學習

【法新社巴黎二日電】對一千三百萬返校和新入學的小學生而言，開學也意味著恢復上學時的習慣和帶有拘束性，但對他們的身心平衡有著絕對必要的生活節奏。

家長們首先要注意孩子們的睡眠。法國小學生的睡眠節奏是最混亂的，專家們說，連睡夢起會使孩子們上課時注意力無法集中，而且半數以上遲到的孩子都睡眠不足。

睡眠是一項主要的生理需要，使身體的器官，尤其是大腦，得以恢復疲勞。這也是孩子成長所必需的條件。

如果可能的話，最好讓孩子每晚在同一時間睡覺，此外，不要隨便給他們服用有安眠作用的糖漿，這應該是在絕對特殊和取得醫生同意的情況下，才採取的做法。也不要忽略了少年期的中學生，他們近半數起床時都感到精神不振。

兒童在十二歲以前每天需要十一到十三小時的睡眠，十三歲左右可減至九小時，但是無論在那個年齡區上，都有早睡和晚睡的孩子，以及不同的睡眠需要量。要緊的是了解每個孩子的節奏和需要，切實配合。

一般而言，白天裡精神很好的孩子，是因為晚上獲得了充分的睡眠。

從睡眠中醒來時的情況亦很重要。讓孩子「多睡一會」並不一定是個好辦法，他會在睡眠周期的一個不恰當的時刻被叫醒，而感到精神不振，最好是讓他在周圍自然的聲音中，如開關臥室的門或拉開窗簾時，慢慢蘇醒過來。

另一個很重要，但往往被忽略的規則是，不要漏掉早餐。沒有好好吃早餐會影響全天的精神和體力，在中午之前減低孩子的注意力，而且早餐時也是全家人在一天開始之前的一個重要的聚會時間。

這個「正餐」最理想的是提供全天四分之一的營養（包括牛奶或乳酪、麵包或麥片，果汁和提供身體器官充分水份的另一種飲料，如礦泉水），這樣可以補充整夜未進食的空白。

傳統上較受到注意的下午四時前後的點心應包括一份飲料——最好是牛奶或巧克力——，麵包或麥片，以及水果。

一副好視力是一項珍貴的財產，據 CFES 指出，法國有五分之一的孩子有視力缺陷，因此要注意看書的光線，必要時立刻替孩子配眼鏡矯正視力。五到八歲的孩子往往在開始學習閱讀書寫時被發現視力不佳。如果懷疑他視力有問題（頭痛、放學後喊累、看書有困難、看電視時貼近屏幕），就要帶他去看眼科醫生。

開學也應注意孩子的牙齒衛生（首先是刷牙），以及預防注射（小心 B 型肝炎）的時候，同時要注意防備傳染頭蝨。頭蝨並非只長在骯髒的頭髮上，乾淨的頭髮也會染上，因此不必引以為憂，一旦發現長了頭蝨，應通知學校，並且全家一起用藥物清除及防範。現在藥房裡可買到一些很有效的藥品（除蝨粉 Pyrétahine 或馬拉硫磷 Malathion 之類）可自行買來使用，但要遵守說明書上的指示（治療期的長短限制，以及在八到十天之後再重新開始，以殺掉這期間可能孵化的頭蝨蛋），同時要想到更換及清洗床單、枕頭套、毛線帽、圍巾，和孩子的絨毛玩具、梳頭用具等。最後，要知道法國有三百萬人患哮喘病，而十名兒童中就有一人有此疾病，但大家對之似乎仍所知不多，而且照料不足。抵制哮喘協會說，如果注意治療和定期檢查，患者完全可以順利完成學業。

一份最近的研究報告指出，巴黎區有四分之一的兒童會一再復發不屬於哮喘的痙攣性咳嗽，亦應該特別加以注意。

B31996 0028 C1
歐州日報 85.9.5