

《 活動 3 》 過敏 看 招 25'

閱 讀 課 本 P56~57

過 敏 時 的 處 理 方 式 及 預 防 方 法 :

皮 膚 過 敏

1. 不 用 手 抓 患 部 ， 以 免 加 重 病 情 。
2. 隨 時 保 持 身 體 乾 爽 。
3. 用 溫 水 洗 澡 ， 使 用 溫 和 、 沒 有 香 精 的 沐 浴 清 潔 用 品 。
4. 洗 澡 後 塗 抹 潤 膚 乳 液 。
5. 平 時 穿 著 舒 服 透 氣 的 衣 物 。

眼 睛 和 鼻 子 過 敏

1. 保 持 家 中 的 環 境 整 潔 與 乾 爽 。
2. 絨 毛 玩 具 、 枕 頭 、 被 子 定 期 晒 太 陽 。
3. 空 氣 污 染 嚴 重 時 少 出 門 ， 必 要 時 戴 口 罩 。
4. 避 免 吸 二 手 菸 ， 搗 住 口 鼻 並 遠 離 。

老師再說明

避免接觸過敏原，增強身體的抵抗力，
可以降低發生過敏的機會。

《活動4》 抗敏方法募集 15'

實作練習

1. 將今日課程熟記，於日常生活中保護自己。
2. 能說出皮膚過敏、眼睛和鼻子過敏的照護方法。(和家人做問答遊戲，每種過敏至少能說出3種方法)

***想了解更多有關過敏更多的知識，可以連

結以下網址

<https://www.commonhealth.com.tw/article/66306>