

《預防「流感」健康每一天》

流行性感冒——又稱「流感」，是一種由流感病毒引致的急性呼吸道傳染性疾病。在本港，流感一般於十月至三月為流行，通常每2至3年流行一次。

「流感」的病狀可輕可重，輕則為流鼻水、喉嚨痛、發高燒、肌肉酸痛、頭痛等，嚴重則可造成死亡。每年的流感季，全球約有300萬至500萬重病患者，當中有25萬至50萬名患者死亡，其他患者多半會出現併發症，例如：支氣管炎、肺炎、氣喘或心臟衰竭等。於20世紀期間，發生過3次極為嚴重且有記錄的全球「流感」大流行，包括西班牙流感(1918)、亞洲流感(1958)及香港流感(1968)，三次的流感死亡人數皆高達百萬人以上。

為了減低「流感」傳播的機會，我們一定要做好預防工作。首先，要有充足的休息和多喝水，這樣就可以增強免疫力。還要注意個人衛生，例如使用梘液或含70-80%的酒精搓手液來清潔雙手，因為它們的成份可使病毒失去活性，有效預防「流感」。打噴嚏或咳嗽時用紙巾掩着口鼻，並把染污的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，這樣就可以減少病毒滋生。在室內，我們應該保持空氣流通，打開窗戶，以免細菌積聚。當出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩，並立即求醫。

正所謂「預防勝於治療」，只要每人都做足預防工作，城市就變得既健康，又清新，那麼每人都能「健康每一天」了！



《小學生應否有手機》

在二十一世紀，於資訊發達的時尚都——香港，手機扮演着重要的角色，每個人都帶手機到工作崗位。那小學生呢？小學應否有手機呢？

有人說：「只要能夠『抵抗』手機的誘惑，小學帶手機也沒有問題！」可是，我卻不認同，因為手機對小學生的禍害極深。

首先，小學生有手機，會影響視力。手機的液晶屏幕會發出藍光，長期看手機的液晶屏幕會影響視力，嚴重甚至導致失明。

再者，小學生如常用手機會受輻射影響。跟據調查顯示，有使用手機的四分之三小學生都有受輻射影響。可想而知，手機對小學生的健康是有壞影響的。

還有，小學生有手機，倘若帶回學校而忘記關上，便極有可能影響同學上課。例如在學校考試的時候，學生的電話突然響起，這不但會騷擾正在考試的同學，該學生更有可能被取消資格。假如小學生沒有手機的話，這種事情便不會發生了。

最後，小學生自制能力薄弱，容易沉迷，浪費時間。我有一位朋友，本來成績名列前茅，可是自從有了手機後，因沉迷於手機遊戲而令成績一落千丈。

總括來說，小學生有手機不但會浪費了珍貴的時間，也會影響自己和同學上課，更會損害自己的健康，損人不利己，所以，我認為小學生不應有手機。

