

認識我們的好朋友：小傑



這是小傑，一個跟你我一樣的九歲小英雄。
他最喜歡打電動和跟朋友一起去公園玩。
他的夢想是成為一個超棒的探險家！

奇怪，肚子怎麼在抗議？

有一天，小傑覺得肚子怪怪的…

突然一陣一陣地痛。

又有點想吐、想拉肚子。

這不是普通的肚子餓，

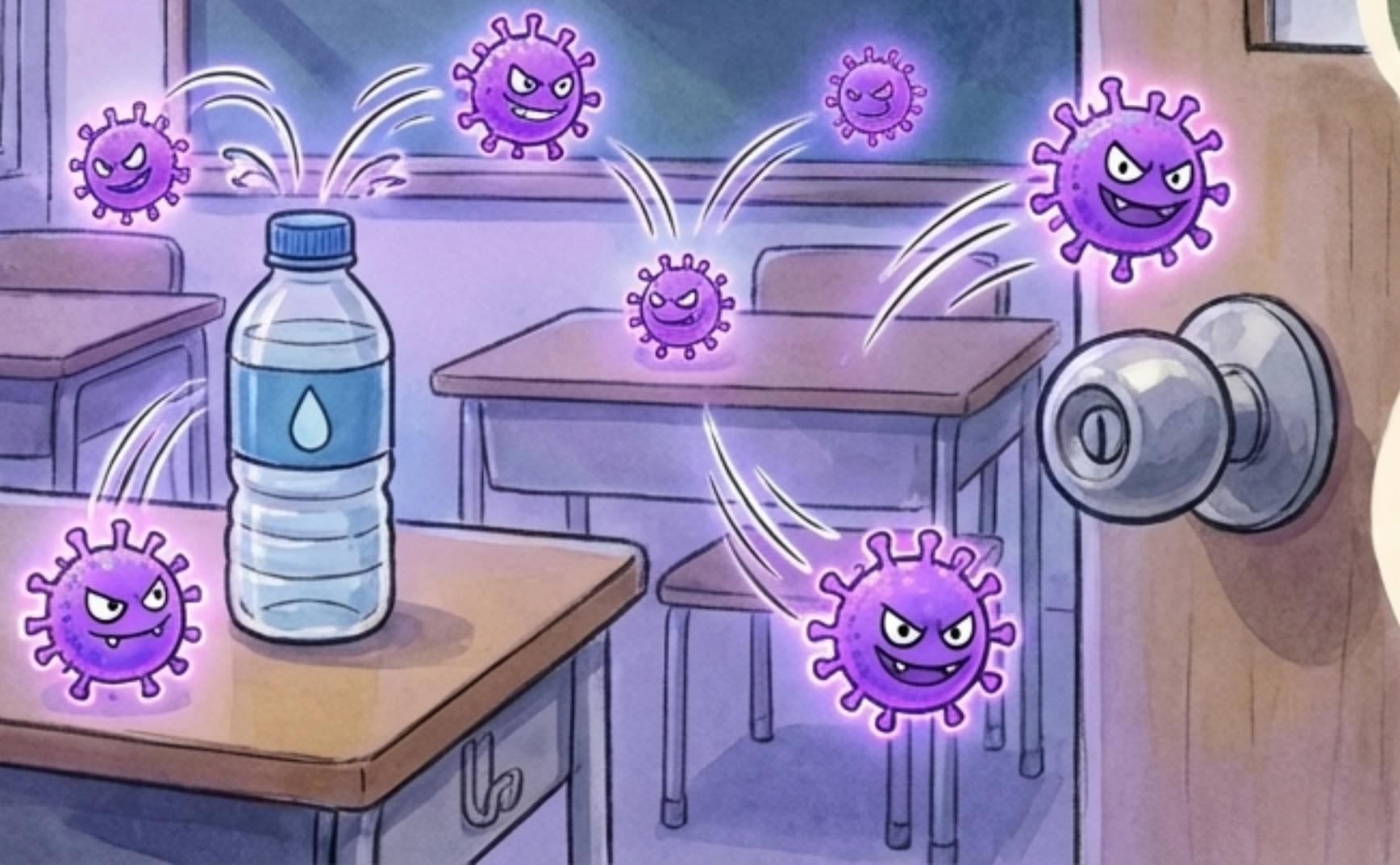
這是「腸胃炎」的求救信號！



肚子裡的搗蛋鬼：腸胃怪獸現身！

病毒先鋒

最愛在學校、安親班裡玩抓人遊戲。
你如果沒洗手就吃東西，牠就會找到你！



細菌大盜

喜歡躲在沒煮熟或放太久的食物裡。
手不乾淨的時候，牠也會趁機溜進肚子！



糟糕！健康防護罩出現了裂痕



腸胃累了，防護罩就變弱，怪獸就更容易入侵！

如果怪獸軍團太強大…



當出現這些「紅色警報」，一定要馬上告訴爸爸媽媽，勇敢去看醫生！

- ⚠️ 警報一：拉肚子停不下來
- ⚠️ 警報二：一直吐，連水都喝不下去
- ⚠️ 警報三：發燒一直不退
- ⚠️ 警報四：肚子痛得非常厲害

看醫生不是丟臉，是保護自己的英雄行為！

啟動！康復三法寶



多休息：
讓身體集中力量
打敗怪獸。



補充水分：
把怪獸造成的傷害
修補回來。



吃清淡食物：
給腸胃放個假，不要
增加它的負擔。

升級！打造無敵健康防護罩



飯前廁後勤洗手



不共用餐具水壺



只吃煮熟的食物



小傑



晚上早點睡覺

好習慣，就是你最強的防護罩！



腸胃健康， 才能開心長大！

照顧好腸胃，你才能…

- ✓ 吃得下 美味營養的食物
- ✓ 玩得動 所有好玩的遊戲
- ✓ 上課有精神 學習新知識

你的身體裡，也住著一個需要被照顧的腸胃英雄 💪



從今天開始，
當自己最棒的「腸胃守護者」吧！

