

學 習 單

姓名：_____

日期：_____



親愛的小朋友，要如何預防和治療青春痘呢？請在下列敘述中，將正確處理青春痘的方法打勾。

- ☐1、勤洗臉、洗澡。
- ☐2、注意均衡的營養。
- ☐3、多吃油炸及刺激性的食物。
- ☐4、充足的睡眠。
- ☐5、拼命的擠搓，因為這樣做會帶來更多的細菌和刺激，使青春痘更快好。
- ☐6、用青春痘藥膏請先與皮膚科醫師諮商，在使用藥膏前請你先洗乾淨雙手以後，再塗抹。
- ☐7、使或者用溫水清潔或是用沒有香料的洗面乳洗臉。最重要的是每天保持臉部的乾淨。