



# 我选择改变！

我选择在日晒下保护自己。

以下是我选择要做的事情：



尽量站在遮荫处。



长期在太阳下时穿遮盖皮肤的衣服。



戴上遮阳帽。



戴上墨镜。



使用SPF值在15以上的防晒油。





**Special Olympics**

Healthy Athletes  
**Health Promotion**

## 个人健康卡

今天我们检查两个表明您健康状况的项目。

1. 您的骨骼有多强健 (BMD)。
2. 您体内有多少脂肪 (BMI)。

您的 BMI（体重指数）是：

您的 BMD（骨密度）分数是：

按照您的身高，您的体重符合健康标准。

您可能需要减轻一些体重，才能变得更加健康。

您的体重可能影响您做运动。  
请将此卡出

您的骨骼是健康的。

您的骨骼强健情况也许不太理想。

请将此卡出示给您的医生，  
请教医