

# 大佳國小的健康叮嚀

健康中心

為促進健康，並讓家長們瞭解小朋友在校園內的健康活動，及需要親師共同配合、努力的健康事項，僅就下列說明，期待您的支持，希望孩子在大佳庭內，健康快樂的生活與成長。

## 一、視力保健

近年來學生視力不良的人數明顯上升，近視的早期發現和早期防治是很重要的。孩子的美麗人生才要展開，提早關心他們的眼睛，擁有一雙明眸，或許才是日後他們開拓前程的最大本錢。

請提醒孩子，避免長時間、近距離、不當用眼：

(一)督促孩子進行經實證研究對視力保健有益的作法：

1. 天天戶外活動 120(每天到戶外活動總時間超過 120 分鐘)。

2. 規律用眼 3010(近距離用眼每 30 分鐘，歇息 10 分鐘)。

(二)看電視應距離畫面對角線 6~8 倍。

(二)看電視、電腦、電動、手機等每天不超過 2 小時，至少每 30 分鐘，休息 10 分鐘。

(三)寫字時姿勢坐正、握筆正確，眼睛與書本的距離，至少要大於 30 公分。

(四)睡眠充足，睡滿 8 小時；均衡營養，每天要吃三份蔬菜及 2 拳大小多色水果；適度運動，一天平均累積戶外 120 分鐘活動量。

(五)望遠凝視活動讓眼睛休息，眼內肌肉放鬆：選定目標，看 6 公尺以外的東西，遠眺休息 3 分鐘。本活動亦將於放學時全校共同進行。

(六)視力有問題或接獲學校視力檢查結果不良通知單，請家長帶孩子到合格眼科醫師處，進一步檢查及矯治。

## 二、口腔保健

(一)潔牙工具-請為孩子準備刷牙用品：牙刷、漱口杯，開學時帶到學校。

(二)餐後潔牙活動-午餐後 12:25 播放潔牙歌，提醒師生餐後潔牙，請家長在家中也能提醒孩子餐後刷牙。

(三)含氟水漱口活動-氟化物對於齲齒的預防成果已獲得充分的證實，要長期使用，並且不中斷，才会有預期的成果。執行方式為每週一次，以 0.2% 氟化鈉漱口水 10C.C. 漱口一分鐘。

(四)一年級牙醫師入校園免費塗氟預防齲齒，將先發同意書，屆時請踴躍參加。

(五)牙齒檢查-一、四年級健康檢查，及每學年由校牙醫檢查牙齒，檢查結果須矯治者，將以通知單通知家長，請家長帶孩子到合格牙科醫師處，進一步檢查及矯治。

(六)請踴躍參加 107 學年度臺北市國小新生免費白齒窩勾封填專案，屆時持「護齒護照」至合約醫療院所，進行第一大白齒窩勾封填(共 4 顆)預防牙齒齲蛀，詳細內容將另行書面通知及說明。

### 三、健康檢查

各項檢查均將事前通知，結果會以通知單或聯絡簿通知，結果有缺點者，請協助複查及矯治。

### 四、預防接種

各項預防針，由臺北市立聯合醫院疾病管制院醫護小組到校施打，接種前會以通知單取得家長同意，同意者及健康良好之學童為接種對象。新生開學時繳交學齡前預防接種紀錄將送衛生局查核，若尚未完成學齡前預防接種，請儘速完成補種。

### 五、傳染性疾病預防

例如：感冒發燒、流感、不明原因發燒、水痘、麻疹、紅眼症、疑似腸病毒等傳染性疾病，請在家休息一週；到校上課有咳嗽情況時，請為學童準備口罩使用。為使自己早日康復並避免造成群體感染，請家長們共同體諒、互相關心；需要協助時，可隨時與健康中心或導師聯繫。

### 六、傷病處理

- 學生傷、病 → 健康中心 → 傷病處理 → 需要時通知家長(聯絡簿、通知單、衛教單、電話) → 後續照顧。
- 需緊急送醫者，原則為儘速通知家長，並以臨近之馬偕醫院為後送醫院。

### 七、學生團體保險

意外傷害之門診、住院或疾病住院，可提出理賠申請，詳細辦法待市府確定本年度承保的保險公司後，印發通知說明。

### 八、愛的叮嚀

(一)請為孩子準備開水或水壺，活動量大或易流汗的孩子，可在書包內準備一套更換的衣服。

(二)下列各項新生健康資料，已於新生註冊時領取，請填寫完畢，於開學後繳交導師，謝謝！

1. 「學生健康檢查紀錄卡」。
2. 「臺北市大佳國小學生緊急傷病聯絡暨宿疾調查表」。
3. 「國小學童含氟漱口水防齲計畫家長同意書」。
4. 「學生心臟病問卷暨篩檢表」，請填寫第1頁，並簽名。
5. 「臺北市國小新生入學預防接種調查表」。請將貴子弟各項預防接種紀錄(或證明)影本，黏貼於本調查表，開學後將送衛生局查核。

(三)健康中心護理師關心您，電話：25035816\*202。