

# 暑假健康小叮嚀

暑假健康小達人答多案，都在以下健康叮嚀裡，請家長陪同小朋友詳細閱讀，尋找答案。

## ◎ 健康體位 — 健康密碼：85210

\* 早餐一定要吃！

8：「睡滿8小時」，睡覺時會分泌生長激素，會長高。

5：「天天5蔬果」，每天要吃3份蔬菜與2份水果。  
(每份約拳頭大小)。

\* 均衡飲食，少吃紅燈食物。

例如：洋芋片、糖果、汽水、炸雞薯條、甜圈、奶茶等。盡量少吃。

2：「四電少於二」，看電視、打電腦、玩電動、講電話(含手機)每日使用時間少於二小時。

\* 3C電子產品每天使用總時間數不超過1小時。

1：「天天運動30分鐘」，運動時會分泌腦內啡，心情會變好，快樂運動會聰明。

0：「喝足白開水」：白開水能幫助排除身體內廢物與毒素，使你更健康！

\* 兒童一天要喝1500cc的白開水。

## ◎ 口腔保健 — 從小保護牙，老來不缺牙

1. 每半年接受牙醫-師口腔檢查。

2. 正確潔牙(飯後睡前要刷牙，用牙線清除牙菌斑)。

3. 少吃甜點、多漱口。

## ◎ 視力保健 — 3010，戶外遠眺120，控度防盲

1. 用眼每30分鐘休息10分鐘。

2. 每天戶外活動120分鐘。(看遠能讓眼睛放鬆)

3. 視力不良者，遵照醫-師指示定期回診控制度數。

# 暑假健康小達人

親愛的同學你的好：

護理師阿姨希望大家都擁有健康、快樂、長高的暑假，一定要繼續維持健康好習慣！

## ★ 寒假中用 16 開圖畫紙繪圖呈現：

### 『口腔衛生』

★開學時，將『暑假健康小達人』及『口腔衛生』的作品一起交到健康中心，將有機會參加比賽拿得到禮物，優秀作品將於健康中心展出。

年 班 號 姓名：

一、以下問題是健康好習慣，你都會嗎？

1. 健康密碼 85210，8 是什麼意思？
2. 健康密碼 85210，5 是什麼意思？
3. 健康密碼 85210，1 是什麼意思？
4. 兒童每天至少要喝多少白開水： CC。
5. 何時要刷牙：
6. 為了清除黏在牙縫間的牙菌斑，每天要使用
7. 請問要養成多久一次接受牙醫-師口腔檢查？
8. 「3010」的意思：近距離用眼 分鐘，要休息 分鐘。
9. 每天戶外活動讓眼睛看遠(放鬆)至少要 分鐘。
10. 兒童不宜使用 3C 產品；若有必要，每天不超过 小時。
11. 請寫出 2 項你的健康好習慣：

(1)\_\_\_\_\_

(2)\_\_\_\_\_

## 二、 正向心理保健學習單

這學期就要結束了，請回答下面問題，跟護理師阿姨分享你在學校的生活！

1. 上學時，我最喜歡的課是哪一個？

- 國語課  數學課  生活課  體育課  美勞課  
 唱遊課  閱讀課。

2. 上學時，我最喜歡的時間是哪一個？

- 上課  下課  吃飯  午休。

3. 上學時，我最喜歡的運動是哪一項？

- 跳繩  跑步  打球  健康操。

4. 在學校有困難的時候，我會去找\_\_\_\_\_。(可以寫老師或同學)。

6. 在家裡有困難的時候，我會去找\_\_\_\_\_。(可以寫爸爸、媽媽或阿公、阿嬤)。

8. 我 (①會  ②不會 ) 完成老師交代的作業。(請將答案圈起來)。

9. 上課時，我 (①會  ②不會 ) 認真上課，學習新事物。

10. 請寫出你在校最喜歡做的3件事情：

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_



我願意遵守健康好習慣。學生簽名：\_\_\_\_\_

家長已詳閱小叮嚀衛教內容。家長簽名：\_\_\_\_\_

# 田尾國小學童視力保健衛教

一、近視與近視度數加深的主要原因：

- 1.長時間近距離使用眼睛
- 2.室外活動時間不足

二、如何預防近視發生或是控制近視度數不加深：

- 1.中斷近距離使用眼睛的時間。

(每次近距離用眼三十分鐘 中斷休息十分鐘)

- 2.規律室外活動，可讓眼睛適度調節及放鬆，有助於維護視力健康。  
(每天累積至少一百二十分鐘)

- 3.確實遵守有效的醫療輔助。(近視控制至少要到高中)

※視力不良的學童定期就醫治療，可於暑假期間就醫追蹤，控制度數。

請家長協助學童於開學前回診追蹤，交回級任老師彙整，

其表單視同新學期視力追蹤證明。

家長簽名：

## 田尾國小學童視力不良定期回診追蹤單(寒暑假用)

年 班 號 姓名：\_\_\_\_\_

醫療機構名稱：

眼科醫師簽章： 檢查日期 年 月 日

目前有使用輔具 眼鏡 隱形眼鏡 角膜塑型

散瞳治療中 (有，請打勾)	裸視視力 右	裸視視力 左	戴鏡視力 右	戴鏡視力 左
若有異常，請打勾(可複選) 1. <input type="checkbox"/> 弱視 ( <input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼) 2. <input type="checkbox"/> 屈光不正 散瞳： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 度數：(請務必填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度數) (1) <input type="checkbox"/> 近視：右眼(      )度 左眼(      )度 (2) <input type="checkbox"/> 遠視：右眼(      )度 左眼(      )度 (3) <input type="checkbox"/> 散光(負值)：右眼(      )度 左眼(      )度 3.其他異常(請註明)_____			醫師建議處理： 1. <input type="checkbox"/> 長效散瞳劑(阿托平 Atropine) 2. <input type="checkbox"/> 短效散瞳劑 3. <input type="checkbox"/> 其他藥物_____ 4. <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 5. <input type="checkbox"/> 更換鏡片 6. <input type="checkbox"/> 遮眼治療 7. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡( <input type="checkbox"/> 軟式 <input type="checkbox"/> 硬式) 8. <input type="checkbox"/> 角膜塑型片 9. <input type="checkbox"/> 視力保健衛教 10. <input type="checkbox"/> 其他_____ 11. <input type="checkbox"/> 定期檢查(醫師建議下次回診 日期： 年 月 日)	

親愛的家長，您好：

為維護貴子弟之健康，每半年一次的檢查，目的在於早期發現蛀牙及氟斑齒徵候，請家長帶至合格牙醫做檢查，並輔導孩童注意口腔保健，養成餐後潔牙的好習慣。

關於本次口腔檢查有幾項說明如下：

一、每半年一次的檢查，目的在於早期發現蛀牙及氟斑齒徵候，及時防治。

二、學童就診時應出示健保卡或身份證明文件，以利正確填表。若僅單純健檢填表，應免收掛號費且不讀卡；惟若需進一步治療，則應在陪診家長同意下，依各醫療院所看診流程辦理。

三、為方便學校統計回報，請各牙科院所務必協助詳實填寫。

田尾國小健康中心敬啟

## 彰化縣田尾國小學童口腔衛生健康檢查表

年 班 號 學生姓名：

註記符號		說 明
○	d、D	齲齒
✗	e、M	缺牙
△	f、F	已矯治牙

個人齲齒指 數(含已治療 牙齒)	乳牙d + e + f = t				恆牙D + M + F = T			
	d	e	f	t	D	M	F	T

18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28
	55	54	53	52	51	61	62	63	64	65					
	85	84	83	82	81	71	72	73	74	75					
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38

口腔狀況	<input type="checkbox"/> 没有異常 <input type="checkbox"/> 恒牙氟斑齒徵候 <input type="checkbox"/> 牙齦炎 <input type="checkbox"/> 齒列咬合不正 <input type="checkbox"/> 恒白齒前傾 <input type="checkbox"/> 其他：
矯治與建議	<input type="checkbox"/> 有異狀，暫時無須治療 <input type="checkbox"/> 有異狀，預約時間治療 <input type="checkbox"/> 治療中，仍須回診 <input type="checkbox"/> 已完成所有治療 <input type="checkbox"/> 應加強口腔衛生 <input type="checkbox"/> 沒有異常，值得鼓勵！宜每三至六個月定期檢查。

檢查醫師

或院所章 \_\_\_\_\_

檢查日期 \_\_\_\_\_

家長簽名：\_\_\_\_\_

※ 請牙齒完成檢查或治療後，將本檢查表交回級任老師彙整。謝謝！ ※