寒假健康叮嚀

親愛的同學大家好:

護理師希望大家都能做個健康兒童，擁有健康、快樂、長高的寒假，**一定要繼續維持健康好習慣喔！**

◎健康體位 — 健康密碼：85210

＊早餐一定要吃喔！（健康中心有張貼早餐很重要的海報，有答案喔）

8「睡滿 8 小時」：充足睡眠，長高、健康。**(不要超過 10 點睡覺)**

生長激素，晚上 11 點到 3 點分泌最多，促進長高。

5「天天 5 蔬果」：每天至少要吃 3 份蔬菜與 2 份水果。

＊少吃紅燈食物，例如：炸雞、薯條、洋芋片、糖果、汽水等。

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。

＊沒有線上學習時，要起身活動，不要久坐。

1「天天運動 60 分」：運動時會分泌腦內啡，心情會變好；快樂動會聰明，促進學習。

0「喝足白開水」： 白開水能幫助排除體內廢物與毒素，使你更健康！

＊每天至少喝足白開水 1500cc

（每日水份需求：>20 公斤兒童，每公斤體重 x20cc+1000cc）

＊長高關鍵：拒絕含糖飲料及甜食，每週不喝超過 2 次的含糖飲料，每瓶飲料含糖量不超過 **25 公克**。

◎口腔保健 — 從小保護牙，老來不缺牙

1. 每半年定期檢查牙齒。
2. 正確潔牙(飯後睡前要刷牙及使用牙線清除牙菌斑)。
3. 少吃甜點、多漱口。
4. 使用 1000ppm 含氟牙膏，每天至少刷牙二次。

◎傳染病防治— 落實生病不到校

1. 每日應自我監測體溫及身體狀況，生病請假在家休息，不到校也不去公共場所。
2. 落實防疫措施：用肥罩勤洗手、注意個人衛生、環境消毒；如需長時間停留於人口密集、較不通風的室內，可考慮配戴口罩。

◎視力保健 — 3010，戶外遠眺 120，控度防盲

＊現在是網路時代，學童的眼睛更要注意用眼習慣。

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 30 分鐘，中斷休息 10 分鐘。**（使用 3C 是吸收知識，請避免過度玩遊戲）**
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。每天累積戶外活動至少 120 分鐘。**(看遠能讓眼睛放鬆)**
3. 確實遵守有效的醫療輔助；**近視不控制，每年增加 100 度，近視控制至少要到高中。**
4. 讀書、寫字光線要充足，光線最好來自左後方。
5. 姿勢要端正，不要趴著或躺著看書，書與眼睛應距離 35-45 公分。
6. 電視放置高度在眼睛平行線下方約 15°；看電視距離是電視畫面對角線的六至八倍。

◎正向心理健康— 五正四樂

正向心理健康整體概念，是一種幸福狀態，能於個人、家庭、社區與社會四個層面都能有健康的心理態度。

＊五正：

1. 正向情緒(Positive Emotions)：保持正向情緒、感恩與希望。
2. 正向參與(Engagement)：能夠積極參與、挑戰自我。
3. 正向關係(Relationships) ：能夠與家人、同儕建立良好互動關係，並主動尋求協助。
4. 正向意義(Meaning)：透過服務與貢獻，找到自己的價值。
5. 正向成就(Accomplishment)：在努力的過程中獲得成長。

＊四樂：

1. 樂動(Physical activity)：保持充足的身體活動。
2. 樂活(Leisure activities)：培養良好的休閒活動。
3. 樂食(Nutrition)：均衡且健康的飲食習慣。
4. 樂眠(Sleep)：充足且高品質的睡眠。