

暑假健康小達人

_____年_____班_____號 姓名：_____

親愛的同學你好：

護理師阿姨希望大家都能做個健康兒童，擁有健康、快樂、長高的暑假，
一定要繼續維持健康好習慣！

★ **任務一：請用八開圖畫紙以『口腔保健』為題，並以四格漫畫格式呈現**

1. 建議題目：①正確潔牙②拒菸拒檳(與口腔有關)③牙齒保健或就診經驗(包括減糖、使用牙刷、牙線、塗氟、窩溝封填、含氟漱口水等)
2. 作品規格：紙張橫向十字均分，四格漫畫順序由左至右、由上至下。

1	2
3	4

3. 你的作品將有機會參加校內比賽。

★ **任務二：請閱讀以下健康小叮嚀**

◎口腔保健 — 從小保護牙，老來不缺牙

1. 正確潔牙：餐後、睡前要刷牙，每天至少刷牙 2 次、每次刷牙至少 2 分鐘、使用含氟 1000ppm 以上牙膏，每天使用牙線清除牙菌斑。
2. 每半年定期檢查牙齒。
3. 少吃甜點、多漱口。

◎視力保健 — 3010，戶外遠眺 120，控度防盲

*現在是網路時代，為維持好的視力更要注意用眼習慣。

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，平均每年會增加 75 至 100 度，近視控制至少要到高中畢業。

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°；電視距離是電視畫面對角線的六至八倍。

◎健康體位 — 健康密碼：85210

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」：零含糖飲料，多喝「白開水」，至少要喝1500CC以上，幫助排除體內廢物與毒素，使你更健康！

*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。

★任務三：健康知識小達人，請回答以下問題

1. 我每天是否睡足8小時且晚上10點前就睡覺？ 是 否

2. 運動時會分泌腦內啡，會有什麼好處？_____

3. 健康密碼0是什麼意思？_____

4. 兒童每天至少要喝多少水？_____cc_

5. 學校宣導的長高關鍵，除了睡眠充足、多運動、營養均衡等，長高關鍵還要**拒絕**_____及_____

6. 如果要喝飲料，我知道要選擇含糖量低於幾公克的飲料？_____公克

7. 何時要刷牙？_____

8. 每次刷牙至少幾分鐘？_____分鐘

9. 為了清除沾黏在牙縫間的牙菌斑，每天要使用_____

10. 保護牙齒，要定期接受牙醫師口腔檢查，定期是多久一次？_____

11. 最好使用多少濃度的含氟牙膏保護牙齒？_____ppm

12. 「3010」的意思：近距離用眼_____分鐘，要休息_____分鐘。

13. 每天戶外活動讓眼睛看遠(放鬆)至少要有_____分鐘。

14. 近視的學童，要就醫控制度數，控制度數最好要到何時？請將答案圈起來。

①國小畢業 ②國中畢業 ③高中畢業

15. 讀書、寫字時姿勢要端正，書與眼睛應距離_____公分。

★讓我們一起守護孩子的健康。家長簽名：_____

親愛的家長，您好：

為維護貴子弟之健康，每半年一次的檢查，目的在於早期發現口腔問題，儘早矯治請家長帶至牙科醫療院所檢查，並輔導孩童注意口腔保健，養成餐後潔牙的好習慣。

◎口腔保健 — 從小保護牙，老來不缺牙

1. 正確潔牙：餐後、睡前要刷牙，每天至少刷牙2次、每次刷牙至少2分鐘、使用含氟1000ppm以上牙膏，每天使用牙線清除牙菌斑。
2. 每半年定期檢查牙齒。
3. 少吃甜點、多漱口。

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"/> 沒有異常 <input type="checkbox"/> 恆牙氟斑齒徵候 <input type="checkbox"/> 牙齦炎 <input type="checkbox"/> 齒列咬合不正 <input type="checkbox"/> 恆白齒前傾 <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！ ※

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)	