

定期檢查

每學期例行性檢查

健康紀錄卡9月底陸續發回

彰化縣田尾國民小學 學童體位通知暨追蹤紀錄卡

學號: 姓名:

以下為貴子女於本學期體位檢查結果，惠請 貴家長簽章後並繳回學校。

年級	學期	身高 / 體重	身體質量指數(BMI)	健康體位 (國中)	體位評值			家長 簽章
					過輕	適重	超重	
一	上	cm, Kg						
	下	cm, Kg						
二	上	cm, Kg						
	下	cm, Kg						
三	上	cm, Kg						
	下	cm, Kg						
四	上	cm, Kg						
	下	cm, Kg						
五	上	cm, Kg						
	下	cm, Kg						
六	上	cm, Kg						
	下	cm, Kg						

備註:

1. 認識健康體位：目前兒童及青少年體位之過輕、適中、過重及超重的判斷標準，係依據行政院衛生署「兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」，以不同年齡及性別之身體質量指數(BMI, Body Mass Index)之數值作為判斷依據。正常體位是由身體質量指數(BMI)來計算的。計算公式為體重(公斤)除以身高(公尺)的平方亦即 BMI=體重/身高²。

2. 體位不良不但影響了孩子的健康，也影響孩子自信與學習。如果貴子女的體位評值是在體位不良的區間，請協助孩童自我監測管理，維持良好體重，營造健康體位，請參閱背面衛教資訊，必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

學務處-健康中心
04-8832745 轉 317

健康體位衛教資訊

兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值

10歲至19歲BMI建議值

年齡	男性				女性			
	過輕	適重	過重	超重	過輕	適重	過重	超重
10	13.8	14.0	14.0-18.0	18.6	13.7	13.7	13.7-18.0	18.6
11	14.1	14.1	14.1-19.0	19.0	13.8	13.8	13.8-18.0	18.4
12	14.3	14.3	14.3-19.5	19.5	13.9	13.9	13.9-18.0	18.3
13	14.5	14.5	14.5-20.0	20.0	14.0	14.0	14.0-18.0	18.2
14	14.6	14.6	14.6-20.3	20.3	14.1	14.1	14.1-18.0	18.1
15	14.7	14.7	14.7-20.7	20.7	14.2	14.2	14.2-18.0	18.0
16	14.8	14.8	14.8-21.0	21.0	14.3	14.3	14.3-18.0	17.9
17	14.9	14.9	14.9-21.3	21.3	14.4	14.4	14.4-18.0	17.8

※我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視，做到下列事項：

體重過重、體重超重者：

◆ 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

◆ 85210 的意思：

8：天天睡足 8 小時(每晚 10 點前入睡)。

5：天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。

◎用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。

◎定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。

◎避免吃零食宵夜。

2：四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。

◎在餐桌前專心用餐。

◎細嚼慢嚥。

1：每 1 天都要運動，一天累積 60 分鐘以上的運動(一週累積 420 分鐘的戶外運動)。

◎下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。

◎飯後散步。

0：零含糖飲料，天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。

◎不喝含糖飲料。

體重過輕者：

◆ 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

◆ 85210 的意思：

8：天天睡足 8 小時(每晚 10 點前入睡)。

5：天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。

◎天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品)。

約自己一手掌大小的量。

◎天天喝兩杯牛奶。

◎用水果、牛奶取代點心。

2：四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。

◎在餐桌前專心用餐。

◎在餐後專心用餐。

1：每 1 天都要運動，一天累積 210 分鐘的戶外運動(天天運動 30 分鐘)。

0：零含糖飲料，天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。

學務處-健康中心
04-8832745 轉 317

彰化縣田尾國民小學 學童視力篩檢結果通知單暨追蹤紀錄卡

學號: 姓名:

※依教育部學生健康檢查工作手冊規定，裸視視力任一眼低於 0.9 者為視力不良，須通知到眼科檢查(學校視力篩檢裸視 ≤ 0.8 ，不論是否已配鏡，仍應前往『眼科診所』或『醫院』做更進一步的檢查矯治以免影響學習，並請督促改善貴子女的『生活習慣』。

檢查年級	班級/座號	一上		一下		二上		二下		三上		三下	
		班 號	班 號	班 號	班 號	班 號	班 號	班 號	班 號	班 號	班 號		
學校 檢查 結果	視力	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左
	裸視視力												
眼 科 醫 生 複 檢 結 果	矯治視力												
	☐ 無異狀												
矯 治 方 式	☐ 近視(度數)												
	☐ 遠視(度數)												
就 診 日 期	☐ 散光(度數)												
	☐ 弱視(矯視)												
複 檢 單 位 核 章	☐ 斜視(內外上)												
	☐ 其他												
未 就 醫 原 因	藥物治療												
	配鏡治療												
家 長 簽 章	換鏡治療												
	遮眼治療												
備 註	其他												
	就 診 日 期												
備 註	複檢單位核章												
	未就醫原因												
備 註	家長簽章												
	備註												

※本表使用六年，請勿遺失※

學務處-健康中心
04-8832745 轉 317

紀錄卡要使用六年，家長簽名後交回給導師

3

視力紀錄卡使用重點

- ◎ 只要一眼視力 < 0.9 ，就屬於視力不良
- ◎ 不要太早近視，越早近視未來度數增加風險越高
- ◎ 近視要控制度數，避免超過 500 度的高度近視

田尾國小 學務處健康中心
04-8832745 轉 317

田尾國小 學務處健康中心
04-8832745 轉 317

彰化縣田尾國民小學 學童視力篩檢結果通知單暨追蹤紀錄卡

學號: _____ 姓名: _____

※依教育部學生健康檢查工作手冊規定，裸視視力任一眼低於 0.9 者為視力不良，須通知到眼科檢查（學校視力篩檢裸視 ≤ 0.8 ，不論是否已配鏡，仍應前往『眼科診所』或『醫院』做更進一步的檢查矯治，以免影響學習，並請督促改善貴子女的『生活習慣』。

檢查年級		一上		一下		二上		二下		三上		三下	
班級/座號		班 號		班 號		班 號		班 號		班 號		班 號	
學校視力		右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左
檢查	裸視視力												
結果	矯治視力												
眼科醫師複檢結果	☐ 無異狀												
	☐ 近視 (度數)												
	☐ 遠視 (度數)												
	☐ 散光 (度數)												
	☐ 弱視 (矯視)												
	☐ 斜視 (內外上)												
	☐ 其他												
矯治方式	藥物治療												
	配鏡治療												
	換鏡治療												
	遮眼治療												
	其他												
就診日期													
複檢單位核章													
未就醫原因													
家長簽章													
備註													

視力保健建議事項:

學號: _____ 姓名: _____

- 每天和假日都要有戶外活動時間，每天23小時以上。
- 戶外活動須做好防曬措施，例如使用聯帽子或太陽眼鏡等遮陽。
- 用眼時間每30分鐘休息10分鐘，電子商品用眼每天總時數少於2小時。
- 每半年定期視力檢查，若視力出現問題，請遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。
- 高度近視存在失明風險，家長應隨時協助學童控度防盲。

檢查年級		四上		四下		五上		五下		六上		六下	
班級/座號		班 號		班 號		班 號		班 號		班 號		班 號	
學校視力		右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左
檢查	裸視視力												
結果	矯治視力												
眼科醫師複檢結果	☐ 無異狀												
	☐ 近視 (度數)												
	☐ 遠視 (度數)												
	☐ 散光 (度數)												
	☐ 弱視 (矯視)												
	☐ 斜視 (內外上)												
	☐ 其他												
矯治方式	藥物治療												
	配鏡治療												
	換鏡治療												
	遮眼治療												
	其他												
就診日期													
複檢單位核章													
未就醫原因													
家長簽章													
備註													

※本表使用六年，請勿遺失※

田尾國小 學務處健康中心

寒、暑假視力檢查單

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)

※手機是成本最高的兒童保母，會讓我們孩子的視力像溜滑梯，一路滑到谷底。

田尾國小學童視力保健定期回診追蹤單(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.☐弱視 (☐右眼 ☐左眼)

2.☐屈光不正

散瞳：☐是 ☐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)☐近視：右眼()度 左眼()度

(2)☐遠視：右眼()度 左眼()度

(3)☐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.☐長效散瞳劑(阿托平 Atropine)

2.☐短效散瞳劑

3.☐其他藥物

4.☐配鏡矯治

5.☐更換鏡片

6.☐遮眼治療

7.☐配戴隱形眼鏡(☐軟式☐硬式)

8.☐角膜塑型片

9.☐視力保健衛教

10.☐其他

11.☐定期檢查(醫師建議下次回診日期： 年 月 日)

請家長協助學童於開學前一個月回診追蹤，於開學第一週繳回給導師，其表單視同新學期視力追蹤證明。

家長簽名：

田尾國小健康中心關心您(04-8832745#317)



視力不良者
請定期檢查喔～

視力保健

建議每半年至眼科檢查視力存款

近距離、長時間的用眼，是近視加深的重要因素



視力保健四大要點



視力密碼 3010、戶外 120

近距離用眼30分鐘休息10分鐘；每天戶外活動120分鐘



近視控制至少要到高中畢業

度數穩定前持續追蹤矯正，避免度數加深



坐姿端正、光線充足

維持正確閱讀姿勢與適當照明



點散瞳劑者，外出請戴太陽眼鏡或帽子

避免瞳孔放大造成畏光不適

看過來！Eye 你護眼 6 大招

看過來



Eye 你護眼 6 大招



第 1 招



充足的光線，正確的閱讀姿勢

第 3 招



用眼30分鐘要休息10分鐘

第 5 招



多食用黃綠色蔬果

第 2 招



適當的閱讀距離，
眼睛離書本的距離要35公分

第 4 招



每天戶外活動120分鐘

第 6 招



每半年定期視力檢查



臺灣健康促進
學校官網

廣告

體位追蹤紀錄卡

彰化縣田尾國民小學 學童體位通知暨追蹤紀錄卡

學號: 姓名:

以下為貴子女於本學期體位檢查結果，惠請 貴家長簽章後並繳回學校。

年級	學期	體位檢查結果與評值							家長簽章
		身高 / 體重	身體質量指數(BMI)	健康體位 (適中)	體位不良				
					過輕	過重	超重	疑生長遲緩	
一	上	cm. Kg.							
	下	cm. Kg.							
二	上	cm. Kg.							
	下	cm. Kg.							
三	上	cm. Kg.							
	下	cm. Kg.							
四	上	cm. Kg.							
	下	cm. Kg.							
五	上	cm. Kg.							
	下	cm. Kg.							
六	上	cm. Kg.							
	下	cm. Kg.							

備註：

1、 認識健康體位：目前兒童及青少年體位之過輕、適中、過重及超重的判斷標準，係依據行政院衛生署「兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」，以不同年齡及性別之身體質量指數(BMI, Body Mass Index) 之數值作為判斷依據，正常體位是由身體質量指數(BMI)來計算的，計算公式為體重(公斤)除以身高(公尺)的平方亦即 BMI=體重/身高²。

2、 體位不良不但影響了孩子的健康，也影響孩子自信與學習。如果貴子女的體位評值是在體位不良的區塊，請協助孩童自我監測管理，維持良好體重，營造健康體位；健康密碼 85210，關於睡眠、飲食、運動及喝白開水，請參閱背面衛教資訊，必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

健康體位衛教資訊

兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值

102年8月11日公布

BMI=體重(公斤)/身高²(公尺²)

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5

※我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

體重過重、體重超重者：

◆ 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

◆ 85210 的意思：

8：天天睡足 8 小時（每晚 10 點前入睡）。

5：天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。

◎用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。

◎定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。

◎避免吃零食宵夜。

2：四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。

◎在餐桌前專心用餐。

◎細嚼慢嚥。

1：每 1 天都要運動，一天累積 60 分鐘以上的運動（一週累積 420 分鐘的戶外運動）。

◎下課離開教室到戶外活動，多走路上學。

◎飯後散步。

0：零含糖飲料，天天喝足 1500ml（兒童每公斤體重×20ml+1000ml）的白開水。

◎不喝含糖飲料。

體重過輕者：

◆ 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

◆ 85210 的意思：

8：天天睡足 8 小時（每晚 10 點前入睡）。

5：天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。

◎天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品) 約自己一手掌大小的量；

◎天天喝兩杯牛奶。

◎用水果、牛奶取代點心。

2：四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。

◎在餐桌前專心用餐。

1：每 1 天都要運動，一週累積 210 分鐘的戶外運動(天天運動 30 分鐘)。

0：零含糖飲料，天天喝足 1500 ml（兒童每公斤體重×20ml+1000ml）的白開水。

體位紀錄卡重點

一年身高是否成長 4 公分以上

體位是否適中

生活習慣 85210 是否落實

10

健康體位 85210

健康體位
流量密碼

8 5 2 1 0
由自己掌握

8



每天睡滿8小時

5



天天五蔬果

2



課後久坐看螢幕時間少於2小時

1



天天運動1小時

0



喝足白開水(每公斤體重 × 30cc)
拒絕含糖飲料



臺灣健康促進
學校官網

廣告

我是生活減糖達人



糖害危機：為何我們必須向含糖飲料說不？



含糖飲料 (1杯)



抑制生長激素 (分泌停止長達 2 小時!)



體重過重 / 肥胖



骨齡加速 / 性早熟發生率大增

精明控糖與飲水指南

兒童一天總糖分攝取不超過 50g (含零食與飲料合併計算)

含糖飲料 (1杯)



一杯珍珠奶茶 = 125g 糖
(直接爆表 2.5倍！)



營養標示：
糖：125公克 / 每份

含糖零食 (1個)



一個紅豆麵包 = 30g 糖
(已佔一天配額 60%)



營養標示：
糖：30公克 / 每份



選擇營養早餐



飲料選擇 < 25g 糖



每週不超過 2 次



三餐吃飽勇敢向零食說不



每日水分需求公式： >20 公斤兒童，每公斤體重 $\times 20\text{ml} + 1000\text{ml}$ 。
建議準備 500-1000ml 水壺來學校。(例：25公斤兒童一天要喝 1500ml)

減糖校園・喝足白開水

- 💧 早餐盡量選擇鮮奶、無糖優酪乳、豆漿等健康飲品
- 💧 盡量不在晚餐或睡前提供含糖食物，避免影響生長激素分泌與作用
- 💧 準備水壺（建議容量500~1000ml），上學前先裝一壺白開水帶來學校飲用，培養喝水習慣，請勿盛裝任何飲料

喝足白開水



白開水一天至少

1500 CC



一日水份需求：20公斤以上
每公斤體重×20ml + 1000ml
例：25公斤兒童一天要喝
1500ml

從小保護牙，老來不缺牙：口腔保衛戰

潔牙221

在學校



- 每週二進行氟化物含氟漱口水使用。
- 飯後宣導與督導學童潔牙。

在家裡



- 飯後與睡前務必正確刷牙。
- 必備三大法寶：牙刷、1000ppm 含氟牙膏、牙線。
- 寒暑假持口腔檢查卡定期看牙醫。

口腔保健：無水潔牙法



座位潔牙 - 餐後無水潔牙法 (適合學童餐後使用)

餐後護理

用餐後使用自備水壺喝水，
將口中食物渣吞下去

含氟牙膏貝氏刷牙

使用1000ppm牙膏及貝氏刷牙法
! 重要：不漱口，將多餘泡沫吐掉

刷牙後保護

不漱口 - 效果最好 | 若不習慣：極小量水漱口

清洗工具

完成後，再去洗手檯
清洗漱口杯及牙刷

Gemini Notebook

This central infographic provides a step-by-step guide for 'Seat Teeth Cleaning - Waterless Post-Meal Teeth Cleaning Method' (Suitable for use by school children after meals). The steps are: 1. Post-meal care: Drink water from a personal water bottle to swallow food debris. 2. Brushing: Use 1000ppm fluoride toothpaste and the Bass brushing method. Important: Do not rinse, spit out excess foam. 3. Protection: Do not rinse for the best effect; if not used to, use a very small amount of water to rinse. 4. Cleaning tools: After completion, go to the sink to clean the water cup and toothbrush. The infographic includes illustrations of a child drinking water, brushing teeth, and cleaning tools.



陪伴孩子養成健康習慣

健康密碼 85210

視力密碼 3010

戶外120

口腔密碼 潔牙221

我們一起守護孩子的健康



陪伴，是送給孩子最好的禮物。
有任何健康問題，歡迎隨時與我們聯繫！

健康中心專線：
04-8832745 轉 317