

活力健康 贏在起跑點

小學是奠定健康基礎的重要階段，以下重要觀念，敬請家長能仔細閱讀並配合，謝謝您！

一、視力要珍惜、保健要趁早。

1. 眼睛是接收外界訊息最主要的器官，也是學習知識最好的幫手。
2. 國小近視學童度數增加最快，一旦近視，度數便容易逐年加深。
3. 愈早近視，度數累積愈多，愈容易成為高度近視者，高度近視者容易產生早發性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑部病變，甚至有 10% 會導致失明。
4. 近視是眼球前後拉長的結果，眼球拉長是無法逆轉的過程。雷射手術能摘除眼鏡，卻無法恢復已變形的眼球。
5. 學童近視問題有如慢性病，無法治癒，務必定期檢查，並依醫囑加以控制。
6. 視力保健的目標：「延緩」近視的發生與加深。
7. 想要延緩近視發生與加深，務必從小養成用眼良好習慣：
 - (1) 規律用眼：近距離用眼每 30 分鐘，應休息 10 分鐘。
 - (2) 天天戶外 120：每天戶外活動時間累積 120 分鐘可預防近視。
(戶外活動時間包含上下學、升旗、課間、課後活動)
 - (3) 3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。
 - (4) 日常飲食種類均衡多樣化、不偏食、不暴飲暴食，多攝取維生素 A、B 群、C 及深綠色蔬菜、水果。
 - (5) 讀書、寫字姿勢要端正，不歪頭、不趴著。環境光線要充足，書桌光線不可直接照射眼睛。
 - (6) 至少每半年至眼科醫療院所追蹤視力。遵照醫師指示配合矯治，定期追蹤治療。

二、健檢好貼心，異常必複診！

1. 健康中心每學期皆為學生做身高體重視力檢查，並發放書面通知，校內快篩只能測出暫時性視力，學童應每半年定期至眼科專科醫師進行視力檢查。
視力異常者：請務必至眼科醫療院所經眼科專科醫師做散瞳檢查，如有近視再進行近視控制。
回條經醫療院所蓋章後，再交回導師。
2. 學童於一、四年級時，會有醫療團隊到校健檢，請確實採集各項檢體交回。
健檢檢查結果亦會以書面通知家長，異常者可前往特約醫療院所免費複檢。

三、防治傳染病，發燒勿到校！

本校為超大型學校，人口密集，傳染病容易擴散，請遵守「生病在家休息」

之要求，保護自己免受其他疾病之傳染，也以免影響其他學童。

1. 若學童在家發燒，請及早就醫，勿到學校上課。

如學童在校發燒，健康中心或導師將通知家長，請立即接回就醫。

2. 為預防傳染之傳播，如有罹患腸病毒、類流感、水痘、諾羅病毒等傳染性疾病，請向老師請假告知，並在家做好自主健康管理，直到醫生同意返校為止，不得因為服藥，暫時退燒，即自行決定返校上課。

四、資料要確實，傷病好照護。

1. 每學年上學期期初，會發放「健康狀況調查暨緊急連絡表」，請家長詳實填寫，勿隱瞞學生病情，以利學生在校能得到妥善的照護。
2. 傷病時，健康中心會先做緊急處理及提供短暫休息，必要時會聯絡家長帶到醫療院所診治，煩請家長以子女為重。
3. 敬請家長務必留下多支緊急聯絡電話，以備不時之需。
4. 健康中心 專線號碼 03-2201918，請家長務必將此電話號碼加入聯絡人，請勿拒接。(請假專線 03-2203012 分機 530)

五、疫苗要補齊，加足抵抗力。

1. 請家長檢視子女之健康手冊是否已完成各項應接種之疫苗；如有尚未完成者，請家長洽詢衛生所接種時間，並儘速完成疫苗之接種。
2. 「兒童健康手冊」請家長自行保管，無需繳交至學校。若手冊遺失，可向戶籍所在地之衛生所申請補發。
3. 其他預防接種(如：流感疫苗):
 - (1)當家長接到預防接種通知暨評估單時，請詳閱並請用原子筆簽全名。
 - (2)如有不適合接種請註明原因，並將回條繳交給班級導師。
 - (3)未接種者請持補接種通知單，至衛生所或診所補接種後，將回條繳回健康中心紀錄。

六、學童齲齒問題：以下建議提供家長：

1. 刷牙最好的時機是餐後及睡前。
2. 請學生在家吃早餐，餐後立即刷牙。
3. 請家長為學生準備一套潔牙用具放在餐袋裡，以利午餐後潔牙之實施。
4. 避免攝取含糖量高及黏度大易造成齲齒之食物，給予孩子均衡的飲食攝取。
5. 使用氟化物(含氟牙膏、含氟漱口水)，恆牙白齒窩溝封填，降低齲齒發生。
6. 每半年定期至牙科醫療院所接受牙齒檢查。

～中山國小 健康中心 與您一同關心孩子的健康～