

各位親愛的家長們您好：

健康中心

開學了，下列事項提供您了解這學年健康中心推行的相關業務，希望您能與我們一起努力守護孩子的健康，謝謝。

#### 一、暑假眼科、牙科定期檢查單：

若暑假有完成檢查單請填上新的班級座號姓名交給導師。

#### 二、請帶牙刷、牙膏(含氟 1000PPM)及漱口杯、小立鏡、衛生紙放置學校：

9月開學後開始實施，每週二次含氟漱口水 10cc 漱口及每日午間餐後潔牙，為防止齲齒，請提醒孩子餐後潔牙+睡前潔牙的重要性。

#### 三、每日請帶喝水用的水壺到學校：

一天喝足身體所需水分(學生體重每公斤\*30ML)，以免喝水量過少導致生病或便秘，也請家長多留意學童在家的飲食及排便問題。

#### 四、每學期身高、體重及視力檢測：

健康中心測量後學生發下身高體重視力的通知單請家長詳閱簽名，若視力不良任一眼裸視未達 0.9，請持通知單到眼科預約掛號複檢(若寒暑假已眼科看診並將檢查單交回健康中心不用重複看診)，因林口眼科較少請盡速預約看診或也可到周邊龜山、新莊、南崁鄰近眼科，看診後交回。

若經醫師檢查診斷後為視力不良，請配合醫師建議點藥或其他治療，請定期回診控制度數。

身高不足疑似異常者，會發通知單請至醫院複檢。

#### 五、護眼方案：

就讀或設籍本市國小 1-6 年級學生，攜帶健保卡至鄰近林口合約診所(全英眼科、耀耀親子眼科、龜山聚英眼科、林口長庚醫院)，即可免費一年接受一次完整視力檢查，檢查單請填上班級座號後繳回。

#### 六、窩溝封填(長出恆牙第一大白齒後施作)：

衛福部 111 年起放寬國小學童白齒窩溝封填補助施作年齡條件，由原 6 至 9 歲，修正為 6 至 12 歲。國小 1-6 年級學童，長出恆牙第一大白齒後，可攜帶健保卡即可至合約牙醫診所接受免費服務(掛號費自付並請事先電話預約)。

#### 七、一、四年級健康檢查：

教育局規範學生一、四、七年級皆須完成學生健康檢查(免費)，本校預計 112 年 11 月 14 日(二)辦理學生健康檢查，當日請盡量不要請假，若需請假請提前告知導師安排校外補檢。

#### 八、流感疫苗注射：

上學期將安排在校集中流感疫苗接種，目前須等教育局與招標醫院公告施打日期，今年起新北市校園流感將轉成 E 化流程，由家長掃描 QR 碼填寫流感意願書，待施打日期確認會在另製通知單。

## 九、學生團體保險：

開學時繳費已內含，以當年度招標保險條約執行，治療完成後可申請學生團體保險理賠(實際支出醫療費用金額扣除除外責任後在起賠金額 500 元以上者，低收及中低收不在此限)，請準備 (1) 診斷書 (2) 收據正本 (以上兩項如為影本需加蓋「醫院關防」及「與正本相符」章) (3) 家長的存摺封面影本 (4) 理賠申請書家長及學生皆需簽名 (向健康中心索取) 填寫，交至健康中心代為送件。

## 十、在家吃早餐及書包內準備 5 個口罩：

正值發育期，均衡的營養是非常重要的，請讓學童吃完早餐再來學校，以免影響學習狀況或發生低血糖情形。若學童有感冒症狀起戴口罩自主管理。

## 十一、傷病流程：

若孩子在校受傷或生病有至健康中心處理，護理師會依傷勢給予照護，健康中心會發下衛教小單(輕傷)，若受傷在頭、眼、軀幹、口腔等重要器官，會有傷病聯絡單，請家長簽名，並觀察一周孩子狀況。若有發生嚴重傷勢學校會依循林口國小「緊急傷病處理辦法」，緊急協助送醫跟連繫家長。

## 十二、從事戶外活動避免陽光直曬紫外線傷眼，請學生準備帽子或太陽眼鏡保護眼睛。

## 十三、生病請在家休息：發燒請勿上學並完成請假手續，現行防疫規定如下：

### \*COVID-19 確診：

目前教育局建議 0 日及次日起 5 日以內在家進行自主健康管理，不要到校上課，快篩陰性可提早解除自主健康管理返校 (確診日為第 0 天)，依政策修正公告。

### \*校園傳染病：

A. B 型流感建議在家中休養直至症狀解除後 24 小時及用藥完成治療後始返校上課；腸病毒需在家休養 7 天；諾羅病毒請建議在家中休養直至症狀解除後 48 小時後始返校上課；水痘須在家休養直至全身水痘結痂且由醫師評估傳染力已大幅降低後再復課尤佳，並請通知導師，千萬不要勉強到校上課喔！

## 十四、健康宣導

依據健康檢查數據，本校學童有較高的比例為體位過重或超重及視力不良，需要您的關心，請您一同協助孩子做到下列事項：

- 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)。
- 天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。
- 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。
- 避免吃零食宵夜。  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。
- 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。
- 一天累積 60 分鐘以上的運動。
- 下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。

飯後散步。

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。

必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

謝謝各位家長們的大力配合，我們一定也不負所託，努力將一切做到最好，謝謝大家！

健康中心敬上

諮詢電話:02-26011010#825