

112 學年度親會健康促進學校教育宣導內容

壹、視力保健

1. 多注意孩子在家用眼時間控制（3010—用眼 30 分鐘休息 10 分鐘）
2. 多參與 2. 戶外運動（天天戶外運動 120 分鐘）。
3. 少使用 3C 產品（電視、手機、電腦、電動等每日不應超過 1 小時）。
4. 近視學童要按時點散瞳劑，控制近視度數，不要任其發展，避免高度近視(500 度)發生。

貳、口腔保健

1. 請家長每日叮嚀小朋友潔牙（潔牙登記表簽名）及每半年到牙科檢查牙齒。
2. 請於早餐及睡前再三提醒小朋友刷牙(叮嚀高年級學童記得使用牙線)。
3. 選用含氟 1000PPM 的牙膏刷牙(善用氟化物，防齲好保護)。
4. 6-12 歲學童政府有免費施作“恆牙第一大白齒窩溝封填”。

參、健康體位

1. 本校學童過重及肥胖人數有逐年增加之情況，請家長多陪小朋友在家用餐少外食，每天 3 份蔬菜 2 份水果，少糖份及油脂，並每日運動 30 分鐘。
2. 請鼓勵小朋友多喝白開水，勿帶含糖飲料及零食到校。
3. 了提升學生體位適中，將執行 85210 健康體位核心概念，也請各位家長關心孩子的體位變化！大家動起來，健康跟著來。

8: 天天睡飽 8 小時，9 點前上床睡覺(21:00-6:00 最佳)

5: 天天 5 蔬果，3 碗蔬菜 2 份水果

1: 四電少於 1，看電視、玩電動、打電腦、用手機，一天少於 1 小時

1: 天天運動 60 分鐘

0: 喝足白開水，不要喝含糖飲料以白開水代替，水份攝取原則 1 公斤體重*30CC 開水

肆、健康促進學校請家長到校時勿抽菸嚼食檳榔及校門口也屬於無菸步道(紫色線)，請勿吸菸。

伍、正確用藥

本縣推動正確用藥，因國人每年洗腎人口增加，其洗腎主要原因是用藥不當引起，為全民健康，就醫時多用心「用藥安全」。

六、傳染病防制

若發現學童有發燒、腸病毒、登革熱、流感等症狀，請在家自我管理 7 天「有生病，不上班，不上課」，避免校園群聚感染。