

# 臺中市北屯區仁美國民小學新生入學注意事項

## 六、健康篇

【健康長大，快樂學習】是我們對孩子的期許。學校健康中心每學期為每一位學童測量身高、體重、視力及頭蝨檢查；每年教育局安排醫院到學校，為一、四年級學童做健康檢查，包括小兒科、耳鼻喉科、牙科等項目；102學年起臺中市教育局特別安排醫療院所到學校，為一年級學童免費做心臟篩檢，目的是希望能早期發現問題、早期矯治。

### ★以下各項敬請家長配合：

1. 當貴家長收到學校的各項檢查異常通知單時，請於【二週內】帶孩子到醫院或診所接受複檢及矯治，並將回條交回給老師。
2. 【望遠凝視】是讓眼睛休息的好方法。請家長在家能注意孩子的用眼習慣，養成孩子正確的寫字、閱讀、看電視的姿勢，讓學校、家庭一起接力，共同為孩子的『視力保健』努力。
3. 【口腔保健】要天天做、餐餐做。請幫孩子準備【牙刷及漱口杯】帶到學校以便營養午餐後潔牙。為了預防齲齒，配合衛生福利部國民健康署推動的國小學童含氟漱口水防齲計畫，全校學童每週二使用『含氟漱口水』漱口。建議家長每半年帶學童至合格的牙科醫療院所接受齲齒治療及口腔檢查，藉由專業牙科治療及衛教，培養學童正確觀念。
4. 【勤洗手】是防治各類傳染性疾病最有效且最環保的方法，隨時叮嚀孩子確實洗手。如已感染疾病，請盡快至醫療院所就診，並向學校老師說明病情，以有效掌控疫情並避免擴散。

### ★以下是慢性病學生就學前注意事項，請家長配合，謝謝您的合作！

#### 『務』配合 勿隱瞞病情，安全多一分

1. 孩子入學時，學校會進行學生身體疾病史調查，請家長務必填寫，學校會保護孩子的隱私，協助孩子獲得最妥善的照顧。
2. 若您仍有顧慮，可先打電話給導師或學校護理師洽詢，覺得安心再說明孩子病情。

#### 『必』備資料 多一份詳實準備，孩子照護愈妥善

1. 提供校方疾病名稱、就醫地點、主治醫師及聯絡方式。
2. 提供校方治療情形及目前服藥狀況。
3. 書面特別註明醫師交代要特別注意的生活照顧事項。

#### 『找』尋資源 照顧的路上不孤單

在學校下列人員是您的照護夥伴，多溝通聯繫：

1. 學校護理師
2. 導師
3. 輔導老師

#### 『校』園照護 快樂的上學 平安的回家

1. 孩子在校要適切運動與休息，完全不動並不是最好照護。
2. 詢問醫生孩子適合的運動，並主動告訴老師。
3. 提供給相關人員該疾病詳細注意事項。

#### 『護』理諮詢\_\_愛的連線，我們將陪您一起盡力照顧孩子

1. 學校護理師是您的孩子在校園照護最佳夥伴。
2. 任何疾病問題可打電話至健康中心諮詢。〈TEL〉24211136-770

「眼睛是靈魂之窗」，但根據衛生福利部近年的近視流行學研究報告中發現，全國學童國小一年級近視比例已高達 20%。孩子太早近視不但花錢配鏡，亦會造成運動、遊戲等日常生活不方便，且眼科醫生也指出：近視發生年齡越小，越容易造成高度近視，引發視網膜剝離、青光眼等併發症。因此，配合教育部目前執行之「加強學童視力保健計畫」，學校正積極推動視力保健措施，惟小孩子在家中日常用眼之習慣與環境仍需家長幫忙輔導。茲提出以下事項敬請貴家長配合：

1、指導子女閱讀時，看書姿勢要端正而放鬆，不要躺著或斜著看書。其閱讀距離應保持三十五公分以上（約一個手肘距離）。

2、避免”長時間”的”近距離”用眼活動。規範看電視、打電腦時每三十分鐘應休息十分鐘。

3、課餘或假日多陪子女走出戶外，培養”望遠凝視”的習慣，多看青山綠水並接近大自然，使睫狀肌放鬆。

4、發現子女眼睛有眯眼、斜視、視力異常等現象，應盡快帶往眼科醫師檢查。

5、每年寒、暑假一過，孩子的眼睛度數都急速上升，讓我們更憂心學童的視力變化。因此，**本校特別安排每年寒、暑假作業「打倒惡視力」視力檢查學習單為仁美國小目前推動學童健康促進的重要活動。**此活動需透過家長及眼科醫生的全力配合下，讓學童及家長養成定期接受眼科醫生檢查及矯治追蹤的好習慣，期盼家長們支持並協助孩子完成此份作業，一起共同守護孩子的健康。

6、學童操作電腦之視力保健：

- 學童八歲以後視力發育較為穩定，為了視力健康，建議國小二年級(含)以下學幼童不宜自行操作電腦，宜多從事戶外活動；如須操作電腦時應由家長、教師指導，並正確操作。
- 螢幕內框上緣與眼睛同高，視線對準螢幕中央時之俯角應為 10~20 度。
- 眼睛與螢幕平行距離維持 70~90 公分。
- 螢幕周圍照度維持 250~350 米燭光，須同時閱讀文件時，文件周圍之照度則須 350~500 米燭光，並使用電腦專用文件夾。
- 操作電腦時間每 30~40 分鐘，應休息 10~15 分鐘，休息時應閉目養神或走出戶外做望遠凝視等舒緩眼睛，避免長時間、近距離用眼。
- 螢幕產生閃爍或影像模糊時應盡速送修或更新，並經常擦拭電腦螢幕

～請和我們共同珍惜孩子眼睛的健康，讓孩子能看得更好、更久、更遠～