

(附件五)

健康中心小小叮嚀：

1.生病不上學—

- 1-1 如果有感冒或發燒情形，上學前請先在家測量體溫，測量後有發燒情形，請在家休息，若無發燒請戴好口罩到校上學。
- 1-2 如果是經由醫師診斷為**具有傳染性疾病**，如：腸病毒、流感、病毒性腸胃炎(諾羅病毒)、水痘、腮腺炎...等疾病，請通知導師並在家休息，待康復後再返校上學，以避免校園群聚事件發生。

2.視力保健建議及注意事項—

- 2-1 每學期校內會進行身高、體重、視力測量，測量結束後會發通知單給家長。
- 2-2 依據教育部訂健康指標：視力篩檢裸眼視力任一眼低於 0.9 者為視力不良，應前往眼科複查，並繳交回條。
- 2-3 近視是疾病，若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。
- 2-4 近視如未加以控制，容易**高度近視**（度數>500 度），而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑部病變，甚至有 10% 會導致失明。
- 2-5 戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。
- 2-6 應每半年至眼科進行視力檢查。

3.衛生福利部心理及口腔健康司辦理口腔預防保健，提供「**國小學童第一白齒窩溝封填防齲服務**」，請家長自行帶學生前往牙科醫療院所進行窩溝封填，以降低齲齒率；並固定「**每半年**」進行例行性口腔檢查。

- 3-1 請準備牙刷、牙膏(含氟 1000ppm 以上)、漱口杯，以利午餐後進行潔牙活動。
- 3-2 每週二潔牙後使用含氟漱口水，**增強琺瑯質**，並且幫助**預防兒童出現蛀牙的機會**，以促牙齒健康。

4.一、四年級會進行--健康檢查(由醫院之醫師入校進行檢查)，並發下健康檢查結果通知單，如若**有異常項目需就醫**，請家長帶至醫療院所**再次進行檢查**，並繳交回條。

5.書包內請放備用口罩 3~5 個，以備不時之需。