



# 校園常見疾病與照護 護理師：雅琳阿姨

國泰醫院新竹分院主辦  
新竹市東門國小協辦

家長簽名：

每學年9月還給家長更新電話與特殊疾病史



家長填寫一般勾選過敏史：

- 1.如眼睛或鼻子過敏。
- 2.冷熱空氣引起蕁麻疹或異位性皮膚炎或食物如花生、海鮮過敏。
- 3.從出生到大一定有被蚊子咬或外傷過，家庭常備藥：優碘、綠油精、面速力達母、薄荷油是常備藥，會使用過敏必是非常少數特殊個案，請家長註記，家長沒紀錄護理師即以常規處理。

- 1.建議家長知道孩子對何種口服藥過敏請將藥名貼在健保卡，讓就醫醫師開藥明瞭。
- 2.在校護理師依教育部來文不會給口服藥，外用藥除了蠶豆症需特別注意，會給替代性外用藥。
- 3.外傷用生理食鹽水或白藥水或優碘（傷口較髒時）、新黴素（Neomycin）

優碘非常極少數會過敏（大片傷口用量大造成接觸性皮膚炎或傷害肉芽組織），校內輕微傷口別太擔心會用量過大。優碘是清潔與消毒傷口用，但臉部避免，易致色素沈澱，優碘因為殺菌效果快，再用生理食鹽水沖掉即可。

掛號完，校護端即可看到有無過敏記錄，做為外用藥參考

用藥安全宣導



所以不會特別再問懂懂的學生

同步於掛號系統

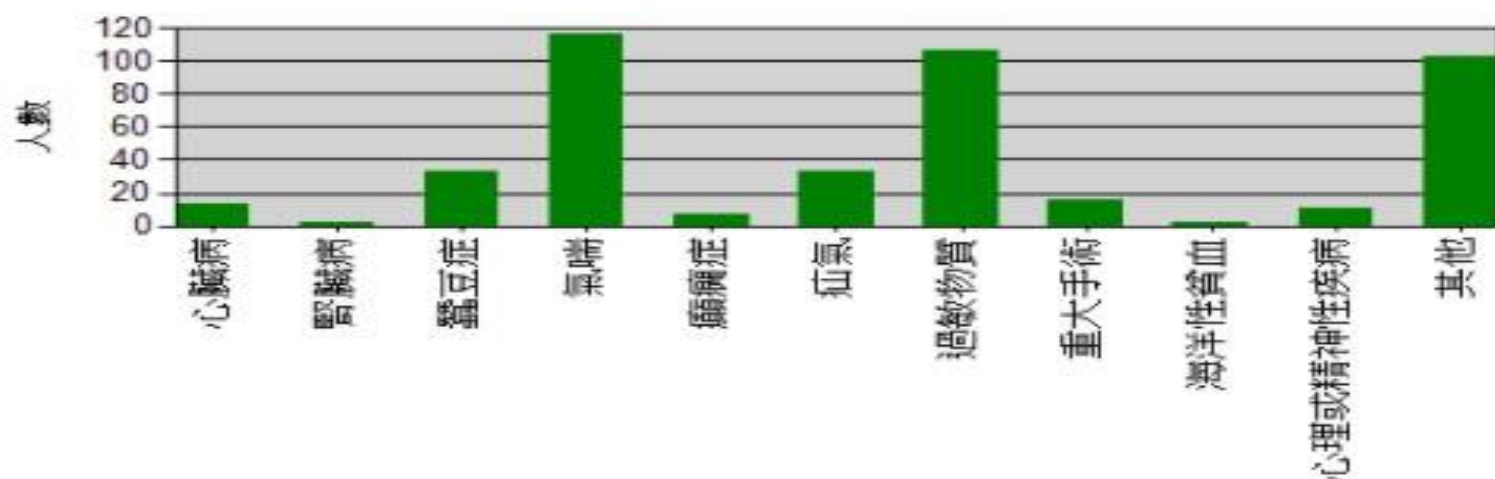
小義工輸入教育部健檢系統



市立東門國小109學年第2學期\_特殊疾病統計

疾病種類\人數\年級	一	二	三	四	五	六	總計
心臟病	1	1	5	2	2	2	13
腎臟病	0	0	0	0	1	0	1
蠶豆症	3	8	6	3	6	7	33
氣喘	10	22	24	19	19	23	117
癲癇症	0	2	2	2	1	0	7
疝氣	6	6	5	6	3	7	33
過敏物質	14	16	17	14	21	25	107
重大手術	3	3	0	3	1	6	16
海洋性貧血	0	0	0	0	1	0	1
心理或精神性疾病	0	4	2	1	2	2	11
其他	10	11	19	22	13	28	103
總計	47	73	80	72	70	100	442

市立東門國小109學年第2學期\_特殊疾病統計





【體育課及學生戶外運動處理措施】

說明：(摘錄)

一、依據教育部105年10月27日臺教資(六)字第1050149492號書函辦理。

二、空氣品質嚴重惡化時，學校體育課移至室內進行，可加強宣導建議辦理方式(如運動欣賞課程等)。

三、「因應空氣品質之運動建議」，請加強宣導，共同維護學生健康(如既有可實施體育課程或身體活動之室內空間，於同時段不足供各體育課程或身體活動班級使用時，建議部分班級之體育課調整改授運動知識或運動欣賞課程等)。

AQI		0~50	51~100	101~150	151-200	201-300	301-500
對健康的影響 [代表顏色]		良好 [綠] Good	普通 [黃] Moderate	對敏感族群不健康 [橘] Unhealthy for Sensitive Groups	對所有族群不健康 [紅] Unhealthy	非常不健康 [紫] Very Unhealthy	危害 [褐紅] Hazardous
活動建議	一般民眾	正常戶外活動。	正常戶外活動。	<ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾如果有不適如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，<u>應該考慮減少</u>戶外活動。</li> <li>學生<u>仍可進行</u>戶外活動，但<u>建議減少</u>長時間劇烈運動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾如果有不適如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，<u>應減少</u>體力消耗，特別是減少戶外活動。</li> <li>學生<u>應避免</u>長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時<u>應增加</u>休息時間。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾<u>應減少</u>戶外活動。</li> <li>學生<u>應立即停止</u>戶外活動，並將課程調整於室內進行。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一般民眾<u>應避免</u>戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。</li> <li>學生<u>應立即停止</u>戶外活動，並將課程調整於室內進行。</li> </ol>
	敏感性族群	正常戶外活動。	極特殊敏感族群建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，<u>建議減少</u>體力消耗活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩。</li> <li>具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，<u>建議留在室內並減少</u>體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。</li> <li>具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人<u>應留在室內並減少</u>體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。</li> <li>具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人<u>應留在室內並避免</u>體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。</li> <li>具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。</li> </ol>

# 過敏體質 的特徵之一

◎ 黑眼圈奶爸DR.徐嘉賢醫師



傳說中的：**丹尼摩根皺摺**  
DENNIE-MORGAN FOLD



## 氣喘 不發作

家長和小朋友一起做

**可以**

- 一起打掃 減少過敏原
- 定期看醫師 按時用藥
- 出門戴口罩 注意保暖

**不可以**

- 吃太多冰冷食物
- 接近抽菸的人

衛生福利部國民健康署  
本經費由菸品健康福利捐支應 謹誌





學生上課中突然失去意識全身抽動可能癲癇發作，導師您可以怎麼做？

東門後送急診日期（該學年有癲癇史調查人數）：

1020520〈東門有8位學生〉、1041007〈4位學生〉、1060111〈4位學生〉  
1100308〈7位學生〉



1. 檢查患童並將移至安全處，可用柔軟東西墊在頭部底下減少碰撞，不強壓手腳、不強撬患童的口或放東西到口內。導師記錄發作持續或中斷時間、有無翻白眼，請健康小天使打給護理師。
  2. 保持呼吸道通暢。
  3. 抽搐停止後，有嘔吐則讓他側躺，並清除口中嘔吐物，以避免吸到肺中。
  4. 發作完會逐漸甦醒，不必急著送急診（無癲癇史還是送急診），除非第一次發病或者是接二連三發作。
  5. 將學童送健康中心休息，有外傷則予傷口護理。
  6. 電話通知家長，告訴家長學童目前的情形，同時，了解服藥情形。
- 處置重點：安排側躺，觀察發作情形



癲癇患者在家中或學校儘量避免過度保護，鼓勵小朋友參加運動，可以享受運動所帶來的樂趣、益處及同儕良好互動，也可讓患童在運動中學習從挫敗中吸取經驗，更讓兒童對運動產生責任感，可使小朋友在日常生活中適應運動相關問題，父母要知道運動最能帶給患者之家人健康生活。

東門癲癇〈伊比力斯〉學童宣導網  
@ 雅琳阿姨部落格



# 健康體位--體育課運動傷害事件處理程序及法律責任之探討



**1030527 教務處週報-提醒:** 最近新聞報導幾篇體育課有學生跑步身體不適後來昏迷倒地新聞，請老師記得暖身與收操並注意學生狀況。

- #上體育課跑步昏倒 高中生成植物人(2014年05月19日 10:33 中時電子報)
- #體育課跑步昏倒成植物人 媽媽控校方未施救：怨啊！(2014年05月18日 16:45 東森)
- #兒體育課昏倒成植物人 家屬控師沒作為(2014年05月18日 08:20 蘋果)
- #搶救心跳大作戰 高中生體育課突昏迷(2014年05月16日 09:33 NOWnews 生活中心)



非緊急狀況  
請勿碰觸！

立即有警鳴  
呼叫，且有  
監視器可查  
出。

東門國小 學務處  
tmps yalin

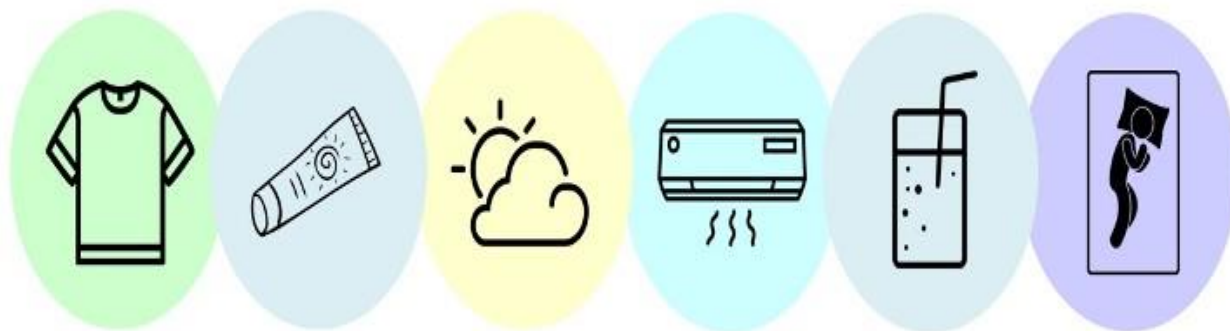
東門-自動體外心臟電擊去顫器(AED)設置地點於前門警衛室



新竹市東門國小 健康中心 tmps yalin



## 中暑預防 6 方法



透氣  
衣物

防曬

減少  
陽光直射

環境  
通風

補充  
水分

定時  
休息

避免中暑，要注意



# 熱指數

f 照護線上 Q

## 溫度

熱指數	相對濕度	溫度									
		27°C	28°C	29°C	30°C	31°C	32°C	33°C	34°C	36°C	37°C
60%		28	29	31	33	35	38	41	43	47	51
65%		28	29	32	34	37	39	42	46	49	53
70%		28	30	32	35	38	41	44	48	52	57
75%		29	31	33	36	39	43	47	51	56	
80%		29	32	34	38	41	45	49	54		
85%		29	32	36	39	43	47	52	57		
90%		30	33	37	41	45	50	55			

f 照護線上 Q

## 供健體老師向學生上課前說明

護理師雅琳阿姨：成長過程無論在家〈從小到大在家或出遊〉或是在校〈下課嬉戲、體育課或球賽或接力賽..看健康中心傷病量公告校網就知道〉，總有無法預期的受傷〈我們不是神或會算命，所以才叫意外傷害，且我們是在團體生活，難免會碰觸〉，雅琳阿姨歷年常在校網更新校網宣導，

- 1.事前預防〈比如遊戲器材要正確使用勿推拉、體育課體育老師們常雞婆的叮嚀安全、熟悉學生有無特殊疾病或當日有無身體不適...〉。
- 2.需仰賴在家的家長與在校的老師們不定期宣導注意安全...。他人不小心請包容、故意的要報告師長處理，孩子的健康與安全是大人的寶貝，沒有老師是希望學生會受傷的，跟家長一樣心疼。
- 3.運動傷害宣導--請體育組項體育老師宣導：  
要如何避免骨折呢？請記住「不要手撐地！」也請體育老師運動前指導學生暖身。跌倒的時候手不要伸長出去撐地，反而應該收回來，護住胸前，讓身體成一圓柱狀以利翻滾，讓滾動來抵銷能量

1.老師第一時間通知家長與  
調查事發原因

2.事情發生要教孩子找大人  
求助

3.家長先就醫治療處理



謝謝大人們保護我

新竹市東門國小 健康中心 tmps yalin



雅琳阿姨 分機：8307

不只皮膚癢!

### 中度至重度異位性皮膚炎

#### 異位性皮膚炎 常見分布



極度乾癢難耐 晚上更為嚴重

與 心血管疾病 高度相關

醫師圖文解說

輕度	0-6分
中度	7-19分
重度	20-72分

異位性皮膚炎面積暨嚴重度指數

中度至重度異位性皮膚炎

#### 常見共病

心血管疾病



過動症  
注意力不足



第二型糖尿病



氣喘



過敏性鼻炎



焦慮、憂鬱



## 解決癢到受不了的 蕁麻疹

Care 照護線上  
Online



媽媽好油

### 皮膚科醫師教你 如何控制異位性皮膚炎

EBC 東森超視

1. 待在涼爽環境，最好室溫控制在25度以下
2. 一有流汗就趕快擦
3. 使用對的乳液: 挑選無香料、無香精，成份越簡單越好
4. 要找皮膚科醫師  
我們盡量用濕的小手帕或毛巾

一熱紅癢就發作!  
夏天皮膚再也不怕出問題?!

## 預防與治療

1. 清潔皮膚具有一定的殺菌效用，可避免細菌侵襲與滋生。
2. 因應不同的季節保養肌膚，也是預防皮膚病重要的一環。
3. 情緒和皮膚病的發病有相當程度的關聯性，也會影響皮膚病的後續治療。所以，盡可能保持樂觀的心情，放輕鬆，適度舒緩壓力，將有助於預防並治療皮膚病。
4. 改善體內環境，均衡飲食，保持排便的順暢，促進新陳代謝，增強對過敏原的抵抗力。
5. 盡量避免食用刺激性食物，攝取適量的鹼性食物，如番茄、紅蘿蔔、菠菜、柑桔類的水果、海帶、菇類、甘藍菜等，由體內改善血液的酸鹼度，降低發病率。
6. 已罹病者應避免二度刺激皮膚，像是搔抓、接觸過熱的水、用肥皂、化學洗潔劑等，並盡量穿著寬鬆的棉質衣物、襪，使用吸汗良好的棉質寢具。
7. 養成規律生活，睡眠充足，勿熬夜。

(本文作者同時為書田診所皮膚科主任醫師)

## 皮膚過敏 護理師雅琳阿姨



Care 照護線上  
Online

© traza/ Depositphotos

## 手部濕疹的正確照護

### 不能乾

- ✓ 油性保濕的護手霜(cream)、護手膏(balm)或凡士林
- ✓ 勤補擦



### 不能濕

- ✓ 避免碰水、汗水
- ✓ 內層戴純棉手套，外層戴防水手套
- ✓ 選擇聚乙烯或丁睛手套
- ✓ 手套常更換



### 不能刺激

- ✓ 舒壓放鬆心情
- ✓ 避免徒手接觸刺激性和致敏性的物質
- ✓ 不搔抓摳皮屑



王筱涵 皮膚專科醫師