

110-1學年健康小天使培訓

1101112第十一週

護理師 羅靜容

第十一週交回單張：

1. 第十一週傳染病週報
2. 其他補交單張

市立東門國小 110 學年第 1 學期_視力統計表

一、合計人數不含視力之未測量（0 筆）及無法測量（7 筆）。

二、表內【無法取得】意指裸眼視力欄位輸入為 -6（雷射治療）、-7（角膜塑型）、-8（戴隱形眼鏡）之代碼。

三、以分組人數（分男女）為比率之母數。

年 級	裸視視力檢查人數																戴鏡視力檢查人數								
	合計			兩眼 均達 0.9		裸視視力不良人數											合計			兩眼 均達 0.5		矯正視力不良			
						0.5 ~ 0.8		0.1 ~ 0.4		0.1 以下		無法取得		合計								0.1 ~ 0.4		0.1 以下	
	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女	計	男	女	男	女	男	女	男	女
一	274	145	129	118	93	20	26	6	9	1	0	0	1	63	27	36	23	12	11	11	11	1	0	0	0
二	286	162	124	102	85	38	23	18	16	0	0	4	0	99	60	39	37	18	19	18	17	0	2	0	0
三	359	164	195	99	112	31	47	26	26	0	0	8	10	148	65	83	61	31	30	30	28	1	2	0	0
四	365	169	196	81	98	34	42	38	39	0	0	16	17	186	88	98	101	51	50	47	45	4	5	0	0
五	266	153	113	56	43	39	23	38	24	0	0	20	23	167	97	70	113	65	48	62	47	3	1	0	0
六	273	137	136	47	42	31	29	26	33	0	0	33	32	184	90	94	116	60	56	60	56	0	0	0	0
合計:	1823	930	893	503	473	193	190	152	147	1	0	81	83	847	427	420	451	237	214	228	204	9	10	0	0

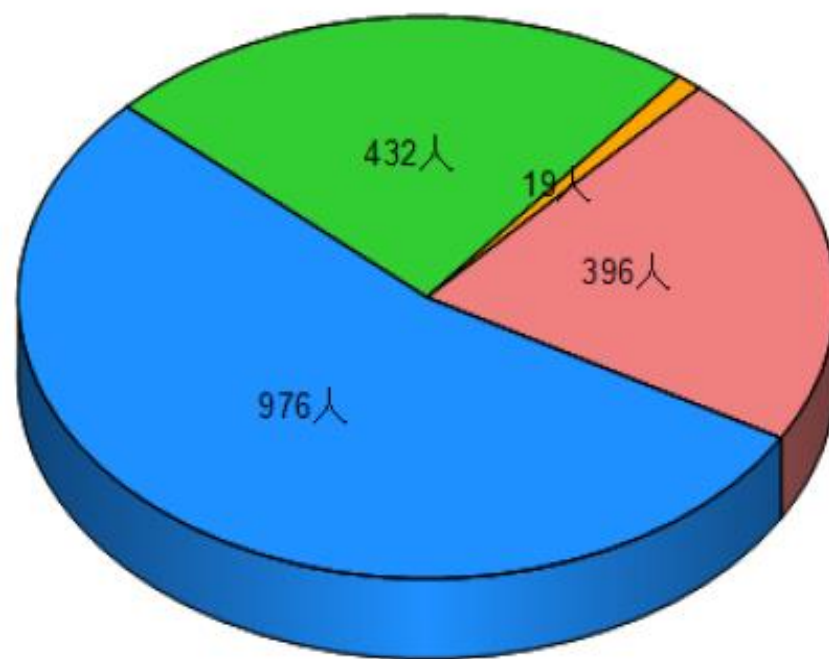
市立東門國小 110 學年第 1 學期_視力統計表(含比率)

- 一、合計人數不含視力之未測量(0 筆)及無法測量(7 筆)。
 二、表內【無法取得】意指裸眼視力欄位輸入為 -6(雷射治療)、-7(角膜塑型)、-8(戴隱形眼鏡)之代碼。
 三、以分組人數(分男女)為比率之母數。

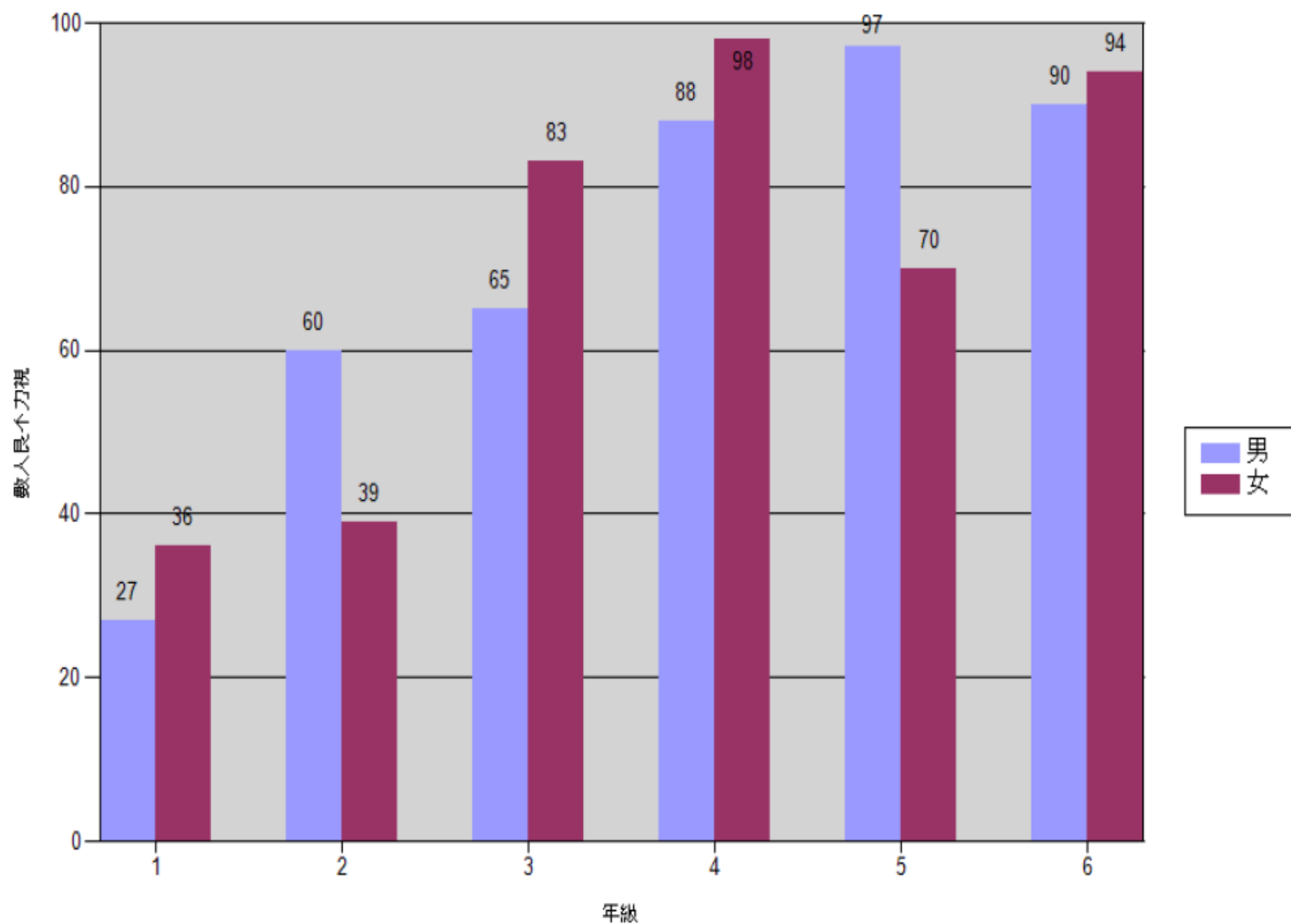
年 級	裸視視力檢查人數																戴鏡視力檢查人數								
	合計			兩眼 均達 0.9		裸視視力不良人數										合計			兩眼 均達 0.5		矯正視力不良				
						0.5 ~ 0.8		0.1 ~ 0.4		0.1 以下		無法取得		合計							0.1 ~ 0.4		0.1 以下		
	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女	計	男	女	男	女	男	女	男	女
一	274	145	129	118	93	20	26	6	9	1	0	0	1	63	27	36	23	12	11	11	11	1	0	0	0
比率	100%	52.9%	47.1%	81.4%	72.1%	13.8%	20.2%	4.1%	7%	0.7%	0%	0%	0.8%	23%	18.6%	27.9%	100%	52.2%	47.8%	91.7%	100%	8.3%	0%	0%	0%
二	286	162	124	102	85	38	23	18	16	0	0	4	0	99	60	39	37	18	19	18	17	0	2	0	0
比率	100%	56.6%	43.4%	63%	68.5%	23.5%	18.5%	11.1%	12.9%	0%	0%	2.5%	0%	34.6%	37%	31.5%	100%	48.6%	51.4%	100%	89.5%	0%	10.5%	0%	0%
三	359	164	195	99	112	31	47	26	26	0	0	8	10	148	65	83	61	31	30	30	28	1	2	0	0
比率	100%	45.7%	54.3%	60.4%	57.4%	18.9%	24.1%	15.9%	13.3%	0%	0%	4.9%	5.1%	41.2%	39.6%	42.6%	100%	50.8%	49.2%	96.8%	93.3%	3.2%	6.7%	0%	0%
四	365	169	196	81	98	34	42	38	39	0	0	16	17	186	88	98	101	51	50	47	45	4	5	0	0
比率	100%	46.3%	53.7%	47.9%	50%	20.1%	21.4%	22.5%	19.9%	0%	0%	9.5%	8.7%	51%	52.1%	50%	100%	50.5%	49.5%	92.2%	90%	7.8%	10%	0%	0%
五	266	153	113	56	43	39	23	38	24	0	0	20	23	167	97	70	113	65	48	62	47	3	1	0	0
比率	100%	57.5%	42.5%	36.6%	38.1%	25.5%	20.4%	24.8%	21.2%	0%	0%	13.1%	20.4%	62.8%	63.4%	61.9%	100%	57.5%	42.5%	95.4%	97.9%	4.6%	2.1%	0%	0%
六	273	137	136	47	42	31	29	26	33	0	0	33	32	184	90	94	116	60	56	60	56	0	0	0	0
比率	100%	50.2%	49.8%	34.3%	30.9%	22.6%	21.3%	19%	24.3%	0%	0%	24.1%	23.5%	67.4%	65.7%	69.1%	100%	51.7%	48.3%	100%	100%	0%	0%	0%	0%
合計:	1823	930	893	503	473	193	190	152	147	1	0	81	83	847	427	420	451	237	214	228	204	9	10	0	0
比率	100%	51%	49%	54.1%	53%	20.8%	21.3%	16.3%	16.5%	0.1%	0%	8.7%	9.3%	46.5%	45.9%	47%	100%	52.5%	47.5%	96.2%	95.3%	3.8%	4.7%	0%	0%

市立東門國小 110 學年第 1 學期_視力統計圖

■ 正常 ■ 配鏡後視力達到標準 ■ 配鏡後視力未達標準 ■ 未接受配鏡矯正



市立東門國小 110 學年第 1 學期_裸眼視力不良人數統計圖



新竹市東門國小裸視不良率歷年統計圖--101學年至110學年

	101學年	102學年	103學年	104學年	105學年	106學年	107學年	108學年	109學年	110學年
一年級	17.50%	19.90%	26.60%	25.00%	23.60%	15.90%	23.90%	10.50%	34.80%	23%
二年級	35.80%	22.30%	19.90%	33.60%	34.70%	28.20%	38.20%	26.70%	36.50%	34.60%
三年級	42.70%	41.80%	40.40%	43.80%	47.60%	38%	51.10%	42%	48.50%	41.20%
四年級	53.90%	53.00%	56.90%	43.80%	59.20%	38.90%	53.80%	43.80%	63.10%	51%
五年級	60.40%	54.20%	58.00%	57.80%	61.20%	55.30%	64.20%	57.70%	66.30%	62.80%
六年級	60.80%	61.80%	62.70%	60.30%	69.10%	58.90%	73.10%	61%	73.20%	67.40%
合計	45.18%	42.17%	44.08%	44.40%	49.80%	39.90%	50.40%	39.20%	52.90%	46.50%

健促議題	110學年預期成效指標
視力保健	1. 平均裸視視力不良率： 國小下降至42.72%以下。 2. 裸視視力不良就醫率： 國小91%以上 3. 國小裸視篩檢視力不良惡化率109、110學年之差異。 4. 規律用眼3010後測比率增加： 國小1%以上 5. 戶外活動120後測比率增加： 戶外活動可增進心理健康國小1%以上。 6. 下課淨空後測比率增加： 戶外活動可增進心理健康國小1%以上。 7. 3C小於一後測比率增加： 國小1%以上。 8. 定期就醫追蹤後測比率增加： 國小5%以上。

* 規律用眼3010

近距離(閱讀、寫字、看電腦)用眼30分鐘，休息10分鐘

* 每天戶外活動時間120分鐘

每節下課教室淨空，走出戶外活動--飲水機裝水、洗手、上廁所...

* 學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過1小時

包含電視、電腦、智慧型手機、平板、電動..等3C產品

* 均衡飲食攝取不偏食

* 每年1-2次定期眼科就醫追蹤(沒收到視力複檢回條，也請定期眼科回診)

* 高度近視為?度

※好視力銀行篇 請點選

※「誰偷走我的光？」 請點選

※我的 3/4 黑點人生 請點選



每日戶外活動**120**分鐘

護眼**3**要**①**



3010眼休息

護眼**3**要**②**



下課走出教室

護眼**3**要**③**

護眼**3**要**6**招

護眼**6**招**①**

眼睛休息不忘記



近距離用眼每**30**分鐘
休息**10**分鐘

護眼**6**招**②**

均衡飲食要做到



多吃花椰菜、奇異果…
深綠色蔬果

護眼**6**招**③**

閱讀習慣要養成



看書保持
35~45公分的距離

護眼**6**招**④**

讀書環境要注意



桌面照度要**350**米燭光

護眼**6**招**⑤**

坐姿要正確



腰打直、不歪頭、不趴著

護眼**6**招**⑥**

定期檢查要知道



每年定期**1-2**次檢查視力

視力保健衛教櫥窗



第十一週健康小天使培訓照片-1



第十一週健康小天使培訓照片-2

