

112學年下學期健康小天使培訓

1130301 第三週

護理師 羅靜容

1130301 第三週交回：

1. 傳染病週報
2. 第二週宣導單
3. 同意書
4. 高年級認識低年級單張

※3/14(四)視力保健宣導，屆時發出通知單，全校共37位同學，請收到通知單的同學請準時參加，謝謝。

112學年下學期全校身高體重視力頭蝨 檢查排程，請參閱校網公告。

*視力檢查後，有收到視力健康檢查複檢單同學請依期限複檢繳交回條，近期一個月內已眼科就醫者，或是定期檢查者，請家長將醫生診斷、治療方式填寫於單張上，簽名交回即可，感謝家長及導師協助。

*未收到單張者，請自行依照返診時間回診，以維護視力健康。

消毒水--- 75%酒精

開學日健康中心發出，75%酒精500CC/1瓶(本學期配發量)

※噴灑擦拭用於小範圍，如門把、鍵盤..，注意通風，遠離高溫的物體，不能與明火接觸，請勿噴眼睛。

消毒水——漂白水

※開學日學務處衛生組發出3.6公斤/
一筒漂白水。

稀釋比率：

1CC漂白水:100CC水



擦拭用於大範圍環境消毒，請戴手套，口罩、門窗打開保持空氣流通，請勿噴眼睛。

正確戴口罩4步驟



中央流行疫情指揮中心 關心您

2020/02/01

正確洗手法: 肥皂或洗手乳，搓洗至少20秒以上，記得要擦乾



把手淋溼，抹上肥皂或洗手乳



手心、手背、指縫搓揉約20秒



用清水沖洗乾淨



捧水將水龍頭沖乾淨再關閉水龍頭



將手擦乾

細菌病毒都害怕的

洗手七式



搓揉手掌



搓揉手背



搓揉指縫



搓揉指背與指節



搓揉大拇指及虎口



搓揉指尖



清水沖淨並擦乾雙手

不想病毒信手黏來？ 就看這些關鍵時刻

看病前後



出入公共
場所後



進食前



接觸
嬰幼兒前



如廁後



擤鼻涕後



洗手好時機



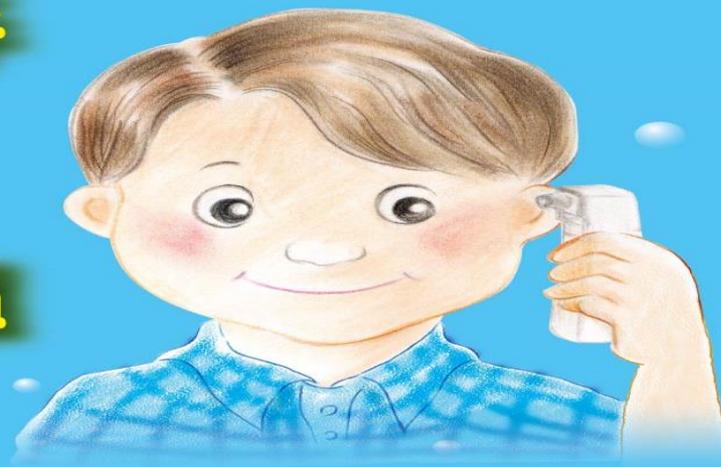
衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC

衛生好習慣 健康新運動



勤洗手

量體溫



**發燒咳嗽戴口罩
不上班·不上課**

廣告



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

疫情通報及關懷專線：☎1922 <http://www.cdc.gov.tw>

請老師不定時指導學生，發燒、生病不上學，身體不適務必就醫，香皂勤洗手（落實正確洗手步驟），手不觸碰眼、口、鼻，醫師診斷為通報傳染病，請導師與健康中心聯繫，週五傳染病週報登記通報，謝謝您。

健康中心保健箱衛材補充—請各班健康小天使協助



外用藥膏、紗布、棉花棒

班級保健箱——請將配發額溫槍放置保健箱列入交接



優碘
曼秀雷敦
綠油精
OK繃
紗布
棉花棒
紙膠

有過敏反應或特殊體質者用藥需注意



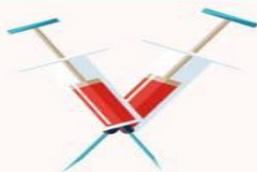
AIDS

愛滋病 防治教育

愛滋病的傳染途徑



性行為



血液交換

共用針頭(針扎)



母子垂直感染

愛滋病不會傳播的行為/途徑



蚊子叮咬



共用馬桶



社交生活



水龍頭



握手



擁抱



游泳



親吻



共乘



共餐



共用電腦



共用電話



教育部國民及學前教育署



新竹市政府教育處



新竹市立建功高級中學

守護大家的健康 需要你我都做到

生病不上學

如果前一天晚上在家有發燒，
第二天請不要到學校上學喔！
發燒緩解24小時後才返校上課。



校園傳染病

如有腸病毒、流感、水痘、
Covid-19，請48小時內通報導師
或健康中心，並依規定
時間在家休息。

勤洗手防諾羅病毒

諾羅病毒症狀為嘔吐、腹瀉、噁心...等，
通常持續24至48小時，如出現症狀，
儘速就醫，並做到生病不上課原則。
症狀解除48小時才來上學喔！



守護孩子的遠宇宙

遠視儲備量夠不夠？



何謂遠視儲備？

嬰幼兒的眼睛具備生理性遠視，可抵抗近視的發生，被視為眼睛的健康存款，若過快消耗遠視儲備量，則恐進入近視危險期。

12歲以前學童應掌握的遠視儲備量

0-3歲幼兒	150-200度遠視
4-6歲幼兒	100-200度遠視
國小低年級(7-8歲)	100度遠視
國小中高年級(9-12歲)	至少50度以上遠視



3步儲備EYE視力，遠離惡視力：

1. 掌握孩子的遠視儲備：4歲起每年1-2次散瞳驗光檢查。
2. 實踐護眼6招。
3. 避開生活的NG行為。

詳見



兒童近視防治資源寶典

護眼行動派

3010眼休息、
戶外活動120、3C小於1、
定期檢查。



用眼距離要保持

環境照明要注意

均衡飲食要做到



多吃花椰菜、奇異果、
深綠色蔬果...

適度休息要記得



近距離用眼每30分鐘
休息10分鐘。



坐好坐正，
保持35~45公分的距離。

3



閱讀寫字、
使用3C產品，請開燈照明。

4

戶外護眼要執行



帽子和太陽眼鏡
可阻擋紫外線侵襲。

5



2

1

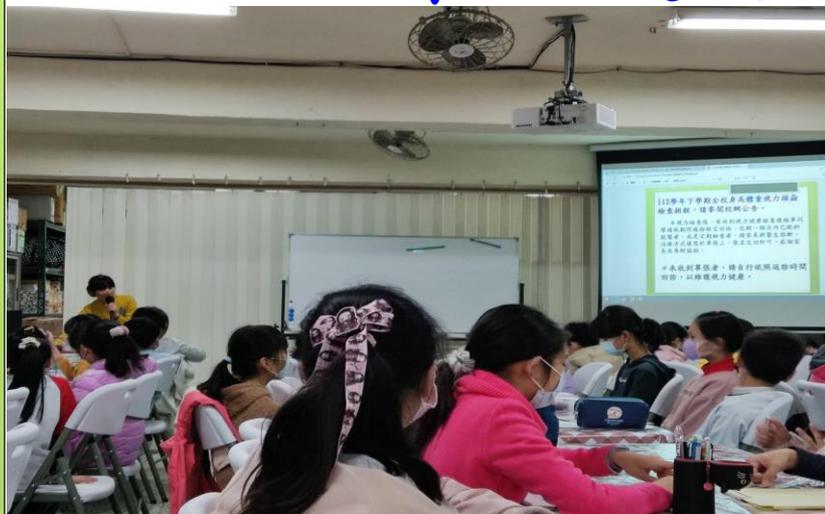
6

定期檢查要落實



每年定期做1-2次檢查視力。

1130301 第三週培訓照片-1



1130301 第三週培訓照片-2

