

113學年健康小天使培訓

1131206第十五週

護理師 羅靜容

第十五週交回單張：

1. 傳染病週報
2. 11月潔牙單補交

★12/13培訓暫停

★ 12/20公布積分

★ 12/27結訓(發獎狀、積分、獎品)

績優30位頒獎走位，元/8升旗頒獎

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

護眼密碼

853240



睡滿8小時



天天5蔬果

3份蔬菜2份水果



坐姿3直角

眼睛距離物品至少35公分



戶外2小時



避免4光害

遠離4電



3010護眼原則

用眼30分鐘休息10分鐘



● 健康體位教育之五大指標

85210

我願意每天睡滿8小時

我睡前不作太過激烈的活動

我會每天10點以前上床睡覺



我會睡前不要看電視、打電腦、玩電動

睡得飽

精神好

表現好



睡足 8 小時

睡飽有精神，能記更多東西

● 健康體位教育之五大指標

聰明吃

- 每天要吃滿5蔬果
- 吃油炸及含糖食物飲料對身體不好
- 我願意把蛋糕甜點換成蔬菜水果
- 我願意吃水果來替代果汁



餐餐蔬菜吃光光

- 我會把每餐的蔬菜吃光
- 我會天天吃蔬菜



天天 5 蔬果

● 健康體位教育之五大指標

聰明使用3C產品

- 長時間用電腦跟手機對身體不好
- 長時間注視螢幕對眼睛不好
- 玩手机與運動，我願意選擇運動
- 我玩手机跟平板不超過30分鐘
- 我每天注視螢幕時間不超過2小時

每天少於2小時 ✓

看電視
玩電動
打電腦
滑手機平板
使用網路



螢幕注視

少於 2

健康體位教育之五大指標

運動能讓我長高

1
天
運
動
1
小
時

天天運動對身體好

運動會使人心情變好



- 我下課會選擇離開教室去活動
- 搭電梯跟走樓梯，我會選擇走樓梯
- 早上起床我會先拉筋做伸展
- 我會找父母一起出門運動

天天運動

1 小時



健康體位教育之五大指標

充足飲用白開水

- 每節下課我會提醒自己喝白開水
- 我願意嘗試選擇鮮奶或無糖優酪乳
- 我會選擇不喝含糖飲料



- 喝足白開水對身體好
- 喝太多含糖飲料會變胖不健康



每日依體重、流汗與活動量
喝足白開水



含糖飲料



睡足
8
小時

0
含糖飲料

天天
5
蔬果

天天運動
1
小時

螢幕注視
少於
2

健康體位教育之 五大指標



教育部國民及學前教育署



臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

潔牙五大工具

1. 兒童牙刷
2. 含氟1000ppm以上含氟牙膏
3. 牙線
4. 漱口杯2個(1個空杯、1個裝水)
5. 立鏡



睡前刷牙提醒

- ◆親愛的學童家長們好，除了平時三餐飯後刷牙，**睡覺前**刷牙更是重要，記得要提醒小孩刷牙喔~



牙刷及牙膏的選擇



◆牙刷如何選擇

- ✓ 刷頭小-約一節食指長



- ✓ 刷毛軟硬適中

每三個月換一次牙刷
刷毛有分岔立刻更換

◆含氟牙膏如何選擇

- ✓ 含氟量**1000ppm**以上

主要成份：三氯羥二酚醚+水溶性高分子、氟化鈉
0.32% w/w (1450ppm F⁻)、二氧化矽

進口商：好萊化工股份有限公司
台北市敦化南路一段2號9樓
保存方法：請置於室溫
要製商



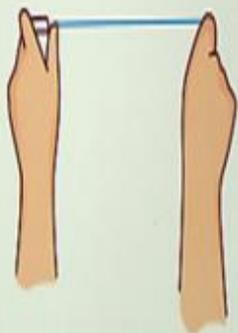
含氟牙膏可預防蛀牙
牙膏用量約碗豆大小即可

口腔保健宣導-牙線使用方法



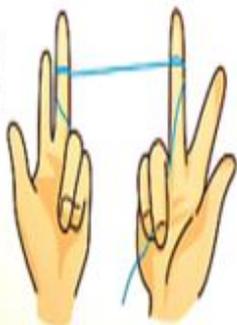
1

拉取牙線約45公分長。



2

將牙線繞在兩手中指的第二指節，約兩三圈，能固定即可。



5

操作前牙區時，一個姆指與另一手的食指(指甲對指甲)綁緊牙線，約一公分左右。



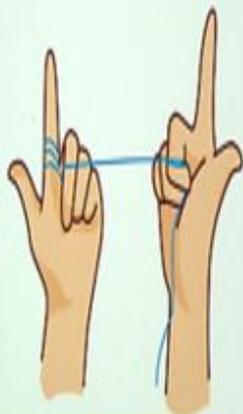
6

牙線進入牙縫與牙齒交接的地方，直到遭遇自然阻力為止，然後上下刮牙齒的鄰接面，每側牙縫都有兩個鄰接面要刮，即使牙縫中沒有塞東西，兩邊都要刮要刮淨。



3

兩將兩手做小孩玩抽狀，姆指、食指打直，其餘手指握緊拳心。



4

翻轉手掌，使兩手姆指與食指圍成四方形，姆指相對接觸長度，使牙線在中間的適當長度，此手勢可調節牙線的操作長度。(使用牙線時，用過的一邊繞一圈，另一邊鬆一圈，便可一直用乾淨的牙線)。



7

操作後牙區時，改用兩手食指，並打直，一食指在裡，一食指在外，在外之食指，同時把臉頰撐開，務必做到最後一顆牙，最後一個面為止。



8

刮牙的鄰接面時，牙線要結呈'C'型使接觸面積加大。



貝氏刷牙法潔牙順序



1. 右上後牙頰側面



2. 上顎門牙頰側面



3. 左上後牙頰側面



4. 左上後牙咬合面



5. 左上後牙舌側面



6. 上顎門牙舌側面



7. 右上後牙舌側面



8. 右上後牙咬合面



9. 右下後牙頰側面



10. 下顎門牙頰側面



11. 左下後牙頰側面



12. 左下後牙咬合面



13. 左下後牙舌側面



14. 下顎門牙舌側面

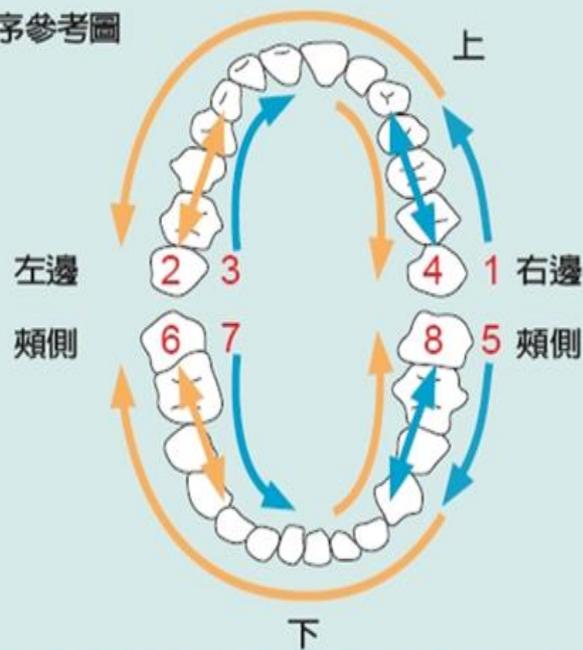


15. 右下後牙舌側面



16. 右下後牙咬合面

刷牙順序參考圖



1. 搭配含氟1000ppm牙膏，右側開始，右側結束。

2. 刷毛與牙面成45-60度，兩顆兩顆來回刷約10次。

3. 請選用軟毛、小頭牙刷。

含氟漱口水施作

1. 請學生先將鼻涕擤乾淨，避免漱口時呼吸不順暢。
2. 發給學生一人一杯10cc含氟漱口水，一張衛生紙
3. 漱口時間為一分鐘「上上、下下、左左、右右」，閉住牙齒、用力漱口」。
4. 時間到，請學生將漱口水吐掉，不能吞下去。
5. 含氟水漱口後30分鐘內請勿飲食或用清水漱口。
6. 請每週實施一次，紀錄表學期末交回健康中心。

*未參加含氟水漱口的同學請用清水代替

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！



東門國小友善 提供多元生理用品



健康中心



志工團
辦公室入口旁

新信義樓
2F.3F.4F
廁所



班級
交換櫃上方

近期發現志工團辦公室前提供的生理用品，被隨意拆開並丟棄在盒內，恐有衛生疑慮，請健康小天使宣導，珍惜資源。

失智症宣導

關心樂齡 失智友善

失智警訊「四字(失智)箴言」要注意

- | | |
|--------|---------|
| 1 記憶減退 | 6 辨識混淆 |
| 2 計畫困難 | 7 表達困難 |
| 3 不再勝任 | 8 判斷減弱 |
| 4 物品錯置 | 9 社交疏離 |
| 5 時空錯亂 | 10 性格轉變 |

把握黃金期 • 及早確認 • 及早治療
邀請您一同認識失智症



健康九九



失智友善資源整合平台

萬能發現自己或親友出現症狀，建議及早找醫
院求診以內科、精神科、神經科或腦部失智症諮詢中心
協助理解失智症十大警訊及相關治療建議，請上網搜尋

健康九九 / 失智友善資源整合平台



許倚輝
郭焯瑋

不只健忘、東西擺錯是警訊？

失智症十大徵兆要注意！



記憶力減退
影響生活



無法勝任
熟悉的事項



出現影像
或視覺困難



解決問題
能力有困難



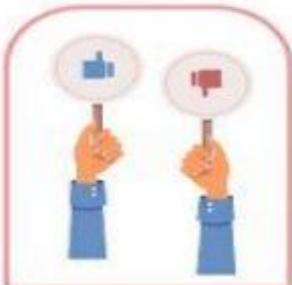
對時間地點
感到混淆



言語表達或
書寫困難



東西擺錯
且無法尋回



判斷力變差
或減弱



從職場/社交
活動退出



情緒或
個性改變

失智症宣導

新竹市 + 衛生局

PUBLIC HEALTH BUREAU, HSINCHU CITY

高齡化社會失智症比率逐年上升！

與失智者相處可嘗試「STEEP互動」

S

微笑
Smile

面對失智症者以及共同照護者，
保持微笑營造彼此相處的正向氛圍

T

感謝
Thanks

得到失智症者的協助時說謝謝，
讓雙方產生互相協作的關係

E

眼神接觸
Eye Contact

降低身體姿勢平視失智症者，
避免由上往下看的壓迫感

E

擁抱當下
Embracing
the moment

了解失智症者說話內容與需求
且不要急於糾正和指責

P

耐心
Patience

失智症者容易反覆問同一個問題，
請保持耐心給予回應

失智症宣導







禁止倒吊！！



遊樂場使用注意事項

ATTENTION



直接掉落在水泥、瀝青或夯實的硬鋪面上，可能會導致嚴重傷害。
Falling on hard surface made of concrete, asphalt or soil compaction may lead to severe injury.



本設施適用年齡 6~12
This playground is designed for children between 6~12 years old.



使用攀爬設施請勿頭部向下，以免發生危險。
When using the climbing net, do not lean forward and keep your head up at all times.



小朋友請由師長或家長陪同。
Children must be supervised by a responsible adult.



請愛護設施，如有蓄意破壞，照價賠償。
Use the equipment properly. One is responsible for compensation for any intentional damages.



請依序排隊使用，禁止推擠、跳躍，以免發生危險。
Always take turns. No pushing, jumping or shoving.



如發現設施有瑕疵，請停止使用並通報管理單位。
If the facility is found to be broken, please stop using and notify the General Affairs.



設施及鋪面若濕滑，或因日曬而高溫，請勿使用。
Do not use if the facilities and paving surface are slippery or at a high temperature due to the sun.



移除頭盔，請勿穿戴造成纏繞頸部危險之衣物配件。如頭盔、圍巾、含帽子的衣物。
Do not wear helmet, scarves or clothing with hoods, cords or drawstrings while using playground equipment.

遊戲前後請洗手

Wash hands before and after use.

東門國民小學 03-5222109

緊急：警衛室 8612

維護：總務處 8601-8603

管理：學務處 8301-8304

製造商：上新興業有限公司

兒童遊戲場

本設施限 6 歲至 12 歲小朋友使用



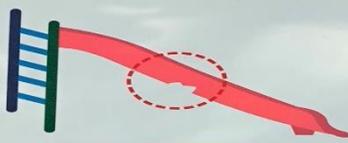
家長或師長陪同



小心表面高溫



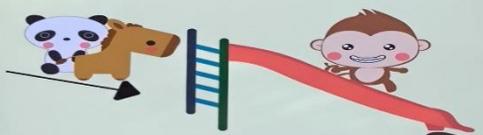
移除頭盔、繞在脖子上的繫繩或配件



設施故障需通知單位



愛護公園設施



遵守秩序

勤洗手·衛生好習慣



管理單位:新竹市東區東門國民小學
電話:03-522-2109

鄰近醫院:新竹馬偕紀念醫院
地址:新竹市東區光復路二段690號

兒童遊戲場 使用安全須知

本設施限5歲~12歲小朋友使用



在硬質表面(例如: 混凝土、瀝青或夯實地面)上之裝置, 可能因墜落而導致嚴重之傷害或死亡。
If fall the installation on a hard surface such as concrete, asphalt, or packed earth may result in serious injury or death.



小心表面高溫

Beware of high temperature of the surface.



家長陪同

Adults' accompany is required.



移除頭盔、繞在脖子
上之繫繩或配件

Remove the accessories.



如發現設施有瑕疵, 請停止
使用, 並通報管理單位

Inform related unit while discovering any malfunction.

低年級優先



請依序排隊使用, 禁止推
擠、跳躍, 以免發生危險

Stand in a line while using the facility.



維護環境整潔

No littering.

管理單位: 新竹市東區東門國民小學

電話: 03-522-2109

承攬廠商: 金春福營造股份有限公司

電話: 03-520-3888

鄰近醫院: 新竹國泰綜合醫院

地址: 新竹市東區中華路二段678號

電話: 03-3527-8999

1131206培訓照片-1



1131206培訓照片-2

