

113-2學年健康小天使培訓

1140221 第二週

護理師 羅靜容

第二週交回單張：

1. 第一週宣導單
2. 家長同意書
3. 五、六年級認識一、二年級單張
(當週交回2分、補交1分)

●全校餐後潔牙、含氟漱口水施作開始；含氟、3-6年級潔牙單3月發出。

●二、三年級牙科檢查：

檢查時間：3/4、3/11、3/18(星期二)共三場，上午9:00-12:00

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

健康促進推動議題「視力保健」

- ★近視是疾病500度以上是高度近視 更容易病變
- ★近距離用眼30分鐘休息10分鐘(3010)
- ★每天戶外活動120分鐘可以有效預防近視(戶外120)
- ★學生下課離開教室(上廁所/裝水/走廊活動...)讓眼球脫離教室近距離的用眼環境
- ★定期就醫,學童不論是否接到學校視力異常通知都應該每半年到眼科診所,透過醫師專業的檢查,確認視力狀況

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。



閱讀寫字、
使用3C產品，請開燈照明。

戶外護眼要執行



帽子和太陽眼鏡
可阻擋紫外線侵襲。

定期檢查要落實



每年定期做1-2次檢查視力。



新竹市政府
Hsinchu City Government



新竹市北區民富國民小學 印製

廣告

點散瞳劑的注意事項

散瞳驗光檢查使用的短效型散瞳劑，會讓瞳孔放大，大約4-6小時會有畏光與近距離視物困難。



應避免陽光光線照射



應避免使用3C產品



走路時慎防跌倒
可準備遮光眼鏡
戴帽子緩解畏光症狀

若使用散瞳劑時有任何的不適，請立即諮詢眼科醫師。

記得定期找眼科醫師 散瞳驗光檢查，掌握視力狀況

定期找醫師散瞳驗光檢查，可以更準確的掌握孩子的遠視儲備量，再加上日常生活的護眼行動，幫孩子守護眼睛的健康存款！



防治保健篇 就EYE保護你

你家的孩子 有這樣的狀況嗎？

如果出現這些狀況，
請盡早給眼科醫師檢查喔！



揉眼睛

眯眼睛或
皺眉頭



常常說眼睛痛、頭痛

看書、寫字靠太近



習慣低頭、仰頭或歪頭



生活中的NG行為

有些行為乍看沒什麼，但會在無形中對孩子造成視力傷害。

在搖晃的車上閱讀



睡覺時不關燈

晚上睡覺時若不關燈，眼睛內的細胞還是會感受到光線的刺激，就無法得到充分休息，而妨礙身體分泌成長所需要的激素。

昏暗的燈光下看3C、看書



使用3C產品建議遵守
30分鐘休息10分鐘原則

不讓未滿2歲的幼兒看螢幕，
2歲以上的孩子每天看螢幕
請不要超過1小時。



高度近視的危害

確定罹患近視之後，在用眼過度的狀況下，每年可能會增加75-100度的近視度數。

近視500度以上即算高度近視，可能會增加失明風險，也可能會對眼球造成以下危害：

高度近視常見併發症



青光眼

邊緣視野受損



黃斑部病變

中心視野受損



白內障

視力模糊、昏暗



視網膜剝離

視野缺損

近視度數越高，罹患眼疾風險越大。

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
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！





新竹市學生

傳染病

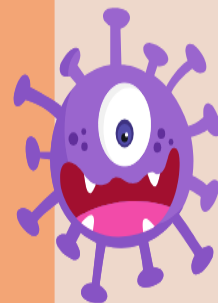
停課標準

依據 114年2月19日新竹市政府公文 Yin.C整理
東門國小學務處健康中心編輯

傳染病	患者返校標準 (含例假日)	學校停課標準 (以班級為單位，含例假日)
腸病毒	建議發燒不上學 在家休養7日	國小(含)以上，原則上不停課。 (若過於嚴重者，授權各校開會決議之)
流感 (含教職員)	請假5天 且發燒緩解24小時以後	全班 同一天1/5 以上 確診 停課5天
水痘 (含教職員)	請假0+5天 且全身水泡結痂	全班 一週內2名 以上 確診 停課5天

通報流程 家長→導師→健康中心→衛生所及校安中心

提醒 生病不上學、不列入出缺席



點選見公文



1140221-1培訓照片



1140221-2培訓照片

