

114學年健康小天使培訓

1141003第五週
護理師 羅靜容

下週10/10國慶日培訓暫停

10/17培訓交回第五週宣導單

● 流感疫苗線上簽署注意事項：

1. 流感疫苗線上簽署、修改截止期限為
114年10月16日中午12:00，無論是否有接種意願皆
請填寫。

2. 意願書接種前**自我評估**，勾選任一項『**是**』者，
校園不予接種。

3. 家長簽名請簽**正楷全名**，勿塗改

視力保健宣導：

1. 規律用眼3010
2. 每天戶外活動時間120分鐘-每節下課走出教室，教室外活動。

戶外活動接觸自然光線可促進多巴胺分泌，抑制眼軸增長，進而降低近視發生率並延緩度數加深。

3. 均衡飲食攝取不偏食
4. 看書或做作業時. 坐姿端正. 保持35-40公分以上距離
5. 高度近視為500度以上
6. 戶外活動帶太陽眼鏡及帽子(包含點散瞳劑)
7. 四電使用時間-課後不超過一小時

1141003培訓照片-1



1141003培訓照片-2

