

114學年健康小天使培訓

1141128第十三週
護理師 羅靜容

第十三週交回：

11/28(五) 交回11月潔牙單
發出12月潔牙單

視力、口腔、健檢複檢回條交回

12/05 (五)培訓暫停

12/12 (五)公告成績

12/19 (五)結訓、發獎品、獎狀、榮譽點數

12/24 (五)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

8 5 3 2 4 0



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



新竹市政府




新竹市北區民富國民小學


印製


健康生活 身心樂活

東門國小獎勵辦法




✓ 用眼30分休息10分 

✓ 每節下課到室外 


✓ 課後3C少於1小時 


✓ 用眼距離要保持 35-45公分




✓ 戶外護眼要戴帽或太陽眼鏡 


包含散瞳劑治療者

✓ 午餐後含氟牙膏潔牙 

✓ 一週一次含氟漱口水 

✓ 午餐蔬菜吃光光 

✓ 喝足白開水 

✓ 每日累計運動1小時 



視力保健

的5大主流

視力健康
大家一起
來守護

長時間近距離用眼
是視力惡化的
高風險因子

1 兒少近視病

一旦近視，終
生近視，配戴
眼鏡或雷射手術
皆無法治癒，失
明風險高。

2 戶外防近視

天天戶外活動120，推動下
課教室淨空及多元戶外活動
課程，加強戴帽、太陽
眼鏡等護眼措施。

3 3010眼安康

中斷近距離用眼時間，看書、
畫畫、看電視、打電腦/
電動每30分鐘應休息10分
鐘，減少眼部肌肉的壓力。

4 遠視儲備足

幼兒園及低年級遠視儲備至
少100度，中/高年級儲備
50度，能抵抗近視發生
，持續追蹤度數，
儲存視力。

5 控度來防盲

定期就醫，對於已近視學童
，加強個案管理
並鼓勵就醫控
度防盲，以期
未來減少高度
近視人口。



健康體位

教育部推動計畫111年
第三屆議題主持人會議
決議－健康體位推動口號
85210詳細內容為：

85210

睡滿**8**小時

Sleep more than 8 hours every day

充足睡眠促進健康生長
亦提升學習成績

天天**5**蔬果

Eat 5 各式淨重100公克
(3 vegetables + 2 fruits)

喝足開水
0糖飲

No sugary drinks

不喝含糖飲料
避免增加肥胖
及蛀牙風險

注視螢幕
少於**2**小時

Max of 2 hour of
screen time a day

減少使用電子產品時間
降低久坐時間及視力疲勞

天天運動**1**小時

1 hour of exercise per day

每日應累積至少30分鐘中等強度活動(快走、騎自行車等)

握筆式刷牙加牙線
含氟牙膏1000ppm以上
6-12歲窩溝封填補助



齲齒預防要有效
填溝牙線不能少

含氟填溝 有保障
潔牙少糖 好口腔



**牙線
使用口訣**

牙線拉出手臂長

輕繞中指各3圈

預留牙線七對七

後牙食指對食指

前牙拇指對食指

牙線潔牙有順序

置換線段再清潔



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。

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！

新竹市東門國小 關心您







禁止倒掛!!

走廊、樓梯、廁所 **不奔跑**

聽到鐘聲請快步 **走**

校園 **不** 尖叫、 **不** 邊走邊吃

1141128培訓照片

