

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

護眼銀密碼

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



新竹市府
Hsinchu City Government



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 控度來防高

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



健康骨豐位

◎第三章 機場地計測上卷
第三章 機場地計測上卷
第三章 機場地計測上卷
第三章 機場地計測上卷

85210



握筆式刷牙加牙線
含氟牙膏1000ppm以上
6-12歲窩溝封填補助



龋齒預防要有效
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

牙線
使用口訣



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

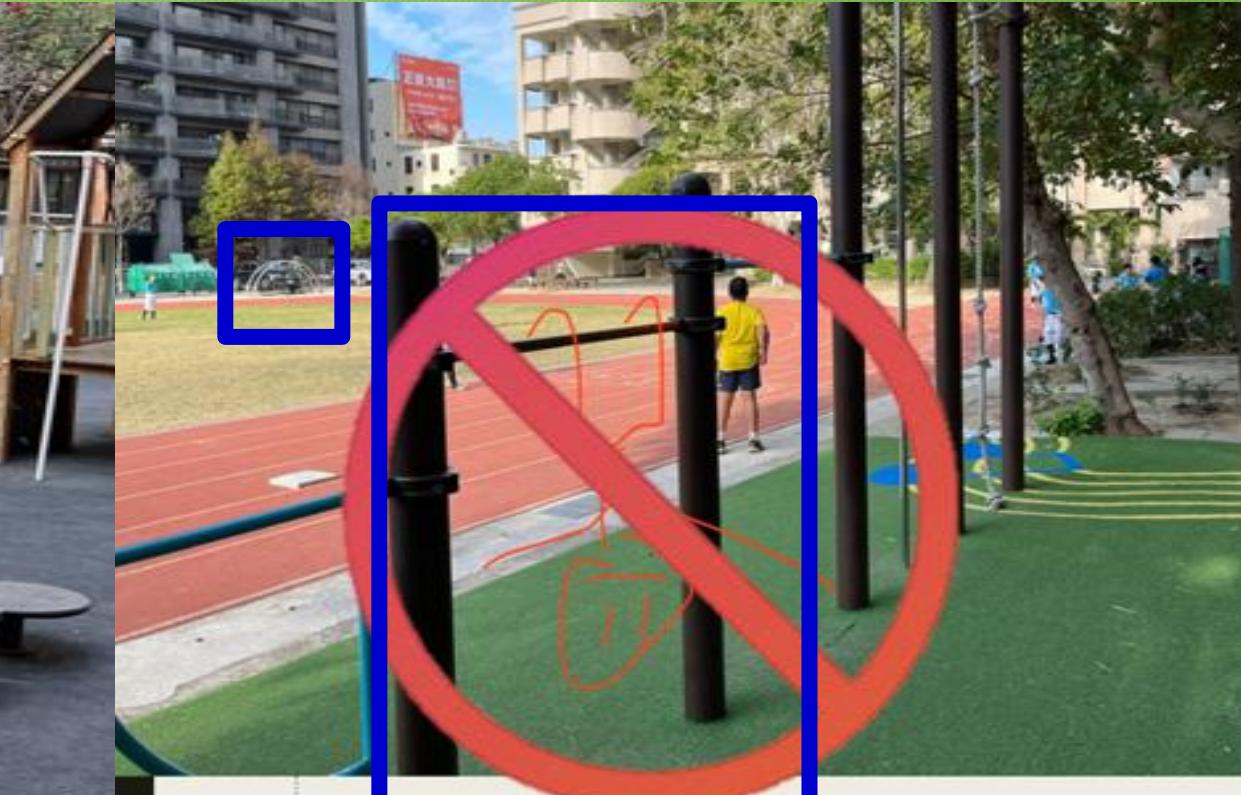
如有腸病毒、流感、水痘
Covid-19，請48小時內通報導
師或健康中心主任，並依規定
時間在家休息。

勤洗手防諾羅病毒

諾羅病毒感染症狀為嘔吐、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！







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

