

# 臺南市北門區錦湖國小 111 學年度推動健康促進計畫成果照片

活動名稱	111年度永龍建設公司捐助臺南市國中小學校弱勢學生配(換)鏡實施計畫	參與人數	4
活動解說	完成視力檢查後，至眼科確認是否需配鏡，請家長簽屬同意書並陪同學生至指定配鏡公司配鏡。		



照片 1.說明:進行視力檢查情形。

### 身高體重視力測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 五年甲班 3號陳禹

身高體重檢查結果為：體重過重 身高:145.0公分 體重:46.9公斤 建議體重43.3公斤

視力檢查結果為：視力不良

依據衛生部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了高瞻遠矚，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視，做到下列事項：

- 1.  天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
- 2.  天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
- 3.  天天吃5個自己奉獻大小的蔬果(3份蔬菜2份水果)。
- 4.  避免吃零食宵夜。
- 5.  用水果、低脂牛奶取代糕點點心、油炸食物。
- 6.  定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。
- 7.  少用電腦、電視、電動、電話使用時間每天少於2小時。
- 8.  在餐廳前專心用餐。
- 9.  細嚼慢嚥。
- 10.  一天完成60分鐘以上的運動。
- 11.  仔細聽開教室戶外活動，多走路上下學。
- 12.  飯後散步。
- 13.  天天喝足1500 c.c. (或體重公斤數乘以30c.c.) 的白開水。
- 14.  不喝含糖飲料。
- 15.  必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

**視力保健建議及注意事項：**

- 一、近視或疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。
- 二、近視如未加以控制，容易高度近視 (度數>500 度)，而高度近視易產生早发性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。
- 三、當接到本通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。
- 四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，**近距離**用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 2 小時。
- 五、依據衛生部 105 年 12 月 7 日衛部醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保持續治療機構依健保相關規定提供醫療服務。

台南市北門區錦湖國小 健康中心敬啟 2023年2月23日

### 身高體重視力測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 五年甲班3號陳禹

身高體重檢查結果為：體重適中 身高:144.0公分 體重:34.8公斤

視力檢查結果為：視力不良

為持續維護貴子女的健康，請貴家長仍能在日常生活中，繼續協助保持良好的生活飲食習慣，因此再提供相關營養資料，作為輔助參考希望能有所助益，更期待因我們共同的努力，使貴子女能擁有正常健康的生長發育。

- 一、飲食要平衡，營養要平均分配在三餐中。
- 二、每天喝 2 至 3 杯牛奶，供給蛋白質、鈣質，促進骨質生長，防止齲齒。
- 三、早餐的營養要均衡，並包括 1 份高蛋白質的食物，例如：牛奶 1 杯、荷包蛋 1 個或白煮蛋 1 個、饅頭 1 個、水果 1 份。
- 四、學童由於活動量大，學童除三餐外，可增加 1-2 次點心，尤其學童下午放學時可提供 1 次點心 (最好是天然食品)。
- 五、多喝開水促進正常排泄，維護健康。
- 六、每天要作適量運動，並且持之以恆。
- 七、不在吃飯時看電視，進餐的氣氛應和樂，避免在吃飯時間責罵學童。

**視力保健建議及注意事項：**

- 一、近視或疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。
- 二、近視如未加以控制，容易高度近視 (度數>500 度)，而高度近視易產生早发性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。
- 三、當接到本通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。
- 四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，**近距離**用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。
- 五、依據衛生部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保持續治療機構依健保相關規定提供醫療服務。

台南市北門區錦湖國小 健康中心敬啟 2023年2月23日

### 許元眼科診所 視力檢查

醫師檢查結果：□ 正常

異常勾選：  
 弱視：□ 雙眼 □ 右眼 □ 左眼 □ 矯正視力 0.5 以下  
 斜視：□ 內斜 □ 外斜 □ 上下斜 □ 單眼

屈光不正：  
 近視：□ 右眼 ( ) 度 □ 左眼 ( ) 度  
 遠視：□ 右眼 ( ) 度 □ 左眼 ( ) 度  
 散光：□ 右眼 ( ) 度 □ 左眼 ( ) 度  
 不等視：□  
 其他異常：□

醫師建議：  
 配戴矯治  更換鏡片  遮眼治療  
 藥物治療  定期檢查  
 其他

學生姓名： 家長簽章： 醫師簽章： 日期： 年 月 日

照片 2.說明:視力檢查通知單，追蹤矯正情形。



## 臺南市北門區錦湖國小 111 學年度推動健康促進計畫成果照片

活動名稱	國立成功大學慈幼社第九十九屆樂讀活動企劃書	參與人數	4
活動解說	與成大慈幼社合作，利用課後時間透過閱讀分享各種知識並推動反毒宣導。		



照片 1.說明:利用課後時間進行豐富的閱讀活動。



照片 2.說明:成大慈幼社利用課後時間推動反毒宣導。