

台南市官田區渡拔國小 111 學年度與課後照顧及課輔機構

共推學童健康促進合作計畫

壹、依據

- 一、臺南市政府教育局105年8月12日南市教安(二)字第1050759126號函辦理
- 二、台南市111學年度健康促進學校計畫
- 三、本校111學年度健康促進學校計畫

貳、目的

- 一、邀集學校課後輔導老師及轄區內補教業者，落實宣導正確的視力保健與健康體位、口腔保健、正確用藥、性教育、安全與急救教育、傳染病防疫等健康觀念、作法及策略。
- 二、協助課後照顧學童視力保健、健康體位等工作，以達成學童全日眼睛照護，減少視力及體位異常發生。
- 三、擬定學校暨課後照顧機構學童健康促進合作模式，並落實執行。

參、實施方式

- 一、舉辦「課後照顧學童視力保健、口腔保健、健康體位、傳染病防治等健康促進議題座談會」，邀集學校課後照顧老師、轄區內課後安親機構等，宣導正確的視力、口腔保健、健康體位與傳染病防疫等觀念、作法及策略。
- 二、與課輔老師、轄區安親機構簽訂學童健康促進合作計畫說明(詳如附件一)。
- 三、提供視力保健、口腔保健、健康體位等健康促議題主要推行之策略，相關內容請詳見附件1、2、3，請轄區內課後安親機構協助落實學童健康促進工作，共同維護學童健康。
- 四、校方提供照度計外借與護理師採光測量諮詢服務，協助課後安親機構建置良好之學童學習環境。
- 五、校方開放場地，提供安親學童假日戶外活動之場所；並由課後安親機構負責管理學童之行為與安全。
- 六、建議安親機構落實規律用眼30分鐘，休息10分鐘，避免長時間用眼及靜態活動，以維護學生視力及健康體位。
- 七、建議安親機構提供健康飲食，供應餐點宜避免高油、高鹽食物、含糖飲料，以維持健康體位與減少蛀牙之機率。

肆、預期效益

- 一、提升課後安親機構對學童視力、口腔保健與健康體位等議題的重視，共同促進學童身心之健康。
- 二、協助課後安親機構培養學童正確坐姿，及落實規律用眼3010等視力保健作為。
- 三、開放校園場地，協助課後安親機構達到學童戶外活動120之目標。
- 四、學童視力不良率與視力度數維持穩定，視力不至於會快速惡化。
- 五、學童體位不良與齲齒率不增加。

伍、本辦法如有未盡事宜，得隨時修定補充。

陸、本計畫經校長核可後實施，修正後亦同。

承辦人 **護理師陳秀治** 學務組長 **代理教師兼學務組長陳春妃** 教導主任 **教師兼教導主任段連生** 校長 **渡拔國民小學許坤鎮**

護理師陳秀治

代理教師兼學務組長呂吉翔

教師兼教導主任楊竣茗

渡拔國民小學許坤鎮

渡拔國小 111 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

敬愛的業者，您好：

鑑於社會環境改變與學習需求，學生課後安置於課後照顧中心及參與補教課程愈趨普遍，有鑑於本校學童視力日趨惡化，體位過重及肥胖、齲齒率亦是嚴重，而安親班是連結學校與家庭的重要場所，也是學童視力保健關鍵點之一，因此為了促進學童健康，須營造支持性較佳的眼環境及更合宜健康之學習環境，以養成學童正確且良好的用眼、飲食、傳染病防疫等行為，因此本校需積極聯合轄區課後照顧及課輔機構業者建立夥伴關係，共同促進學童健康。

以下提供視力、口腔保健與健康體位相關資訊供諸位參考：

一、戶外活動 120。

研究證實，每天讓孩子在戶外(自然光線下)活動 120 分鐘，除了能讓眼球肌肉充分舒緩，陽光本身也能增加多巴胺的分泌，抑制眼球軸長增加。

二、規律用眼 3010。

減少長時間近距離用眼可以有效遏止近視的發生與惡化，如閱讀、寫字、看電視及使用 3C 產品，應每 30 分鐘休息 10 分鐘。

三、正確的用眼姿勢。

眼睛與書本應距離 35 公分，切勿趴著或躺著寫字或看書。

四、充足的室內光源。

教室內光線應每半年檢測一次，維持黑板 750 燭光，及桌面 500 燭光以上。本校提供照度計外借與護理師採光測量諮詢服務。

五、不提供高油、高鹽、高糖之餐點，以控制體位及預防齲齒發生。

六、落實傳染性疾病防疫通報，防群聚事件發生。

七、提供學校推行學童視力保健、口腔保健與健康體位等活動之主要執行策略，相關內容請詳見附件 1、2、3。

為了學童的健康，請您與我一起來努力！

渡拔國小 111 學年度與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明回聯

● 課後輔導、安親、補教機構名稱：_____

已詳閱渡拔國小與課後照顧及課輔機構共推學童健康促進合作計畫說明

其他聯繫事項_____

業者用印或簽章：

日期： 年 月 日

多戶外活動 遠離惡視力

打敗惡視力 護眼 **6** 招！

- 每日戶外活動2-3小時以上。
- 未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
- 用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。
- 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- 均衡飲食，天天五蔬果。
- 每年固定1-2次檢查視力。

30  **10**

避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘



孩童近視若無適當控管度數，容易變成高度近視(>500度)，可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。



衛生福利部 國民健康署 關心您 廣告

本經費由菸品健康福利捐支應

塗氟 填溝 有保障 潔牙 少糖 好口腔



預防蛀牙的方法



- 刷牙配合含氟牙膏
- 使用牙線
- 減少甜食及含糖飲料的攝取

- 塗氟漆
- 窩溝封填

定期看牙醫



正確潔牙

- 每天至少刷牙2次
- 使用含氟牙膏潔牙
- 睡前一定要刷牙
- 每天用1次牙線

定期看牙醫

- 每6個月定期看牙醫

牙齒塗氟

- 牙齒塗氟是幫牙齒穿上防彈衣，可以減少蛀牙發生
- ▶ 未滿6歲兒童每半年補助1次
- ▶ 未滿12歲弱勢兒童(含低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區)

避免甜食攝取

- 減少甜食及含糖飲料攝取次數(養樂多、奶茶、汽水)



窩溝封填

- 牙齒咬合面溝隙使用窩溝封填劑，以保護第一大臼齒
- ▶ 第一大臼齒窩溝封劑全面補助國小一、二年級學童(103年9月起入學)。
- ▶ 低收入戶、中低收入戶、身心障礙者、山地原住民族及離島地區國小學童(施作年齡條件：6歲至9歲間)



教育部國民及學前教育署補助
高雄醫學大學 口腔衛生學系製作



健康體位教育之

五大 核心能力



維持良好體位全校目標

(保我210)

- 8 睡滿8小時
- 5 天天五蔬果
- 2 四電少於二 用活動60分鐘
取代久坐
- 1 天天運動30分
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物