

民德國民中學114學年度健康促進學校評選

6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員工，
協助進行其自主健康管理

活動名稱	辦理教職員簡易健檢及關心教職員生健康
------	--------------------

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

習慣就好 (信宏)

勤業市教育委員會暨勤業市立第一高級中學

【校務處公告事項】

1. 辦理114年職工健康檢查，將於8月18日(一)上午8點-下午4點(民德館2樓)，由慶昇醫院辦理健檢，請師長同仁返校健檢。

2. 健檢注意事項如下：

(1) 本次檢查項目分三類別，檢查項目詳附件檔案。

(2) 請師長同仁受檢前務必空腹8小時(可喝少許水)-帶個人身分證。

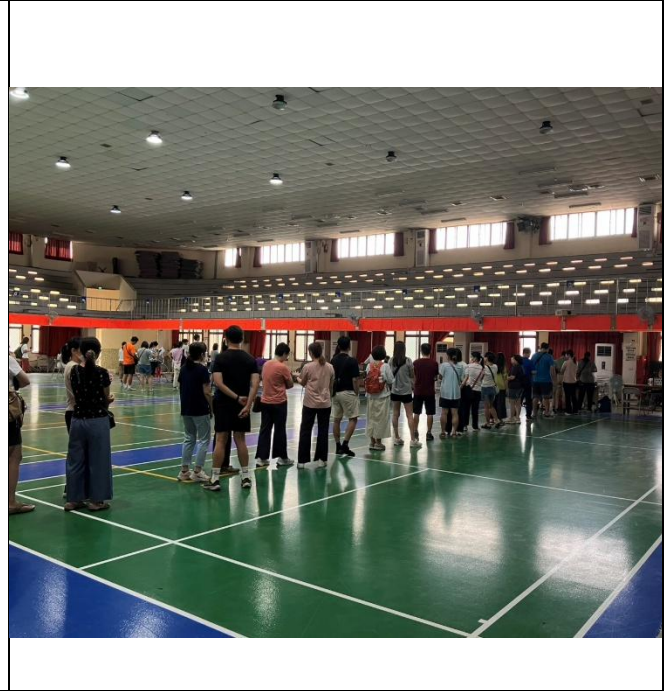
總務處報告，

(一)114年職工健康檢查，將於114年8月18日(一)上午8點-下午4點(民德館2樓)，由慶昇醫院辦理健檢，請師長同仁返校健檢。

健檢注意事項如上，提醒如下：

(1) 本次檢查項目分三類別，檢查項目詳附件檔案。

(2) 請師長同仁受檢前務必空腹8小時(可喝少許水)-帶個人身分證。



學校關心教職員健康溫馨提醒配合事項

教職員工健檢現場

民德國中校園傳染病休息日數 (114.4 新版)

登革熱 建議休息 5 天	新冠肺炎 休息 5 天，且退燒滿 24 小時方可返校
腸病毒 強制休息 7 天	諾羅 停止腹瀉與嘔吐後滿 48 小時方可返校
流感 休息 5 天，且退燒滿 24 小時方可返校	水痘 需待全身水泡結痂後方可返校

核心守則：生病不返校

防治老鼠入侵 守護健康家園

防鼠·捕鼠·清消，遠離漢他病毒威脅!

- 1 防治老鼠入侵**
 - 斷絕食物：食物密封保存，廚餘加蓋、每日清理
 - 阻絕入侵通道：封堵門窗、管線孔洞，門窗加裝門簾或防鼠網
 - 保持環境清潔：定期清潔、減少雜草處、垃圾密封、動則即收
- 2 黏鼠板捕鼠步驟**
 - 準備防護：戴手套、口罩
 - 選擇位置：靠牆邊、角落、鼠道附近
 - 誘餌放置：放少量誘餌於黏鼠板中央
 - 定期檢查：每日檢查1次，捕獲後依步驟處理
- 3 捕鼠後處理步驟**
 - 不要直接碰觸：避免直接接觸鼠體或黏鼠板
 - 包覆密封：黏片黏鼠板放入厚塑膠袋，黏緊袋口
 - 妥善丟棄：丟入有蓋垃圾桶或垃圾車
 - 脫除手套並洗手：脫除手套後用肥皂洗手
- 4 消毒環境步驟**
 - 開窗通風：至少30分鐘
 - 穿戴防護：口罩、手套
 - 清除污物：使用紙巾或布擦除黏鼠板上的鼠體、鼠血、鼠屎，避免揮發及氣味傳播，防止粘鼠
 - 配製消毒液：1:10稀釋
 - 消毒受污染區域：地面、牆壁
 - 清水再次擦拭：清水擦拭
- 5 漢他病毒簡介**

什麼是漢他病毒？
漢他病毒 (Hantavirus) 由鼠類傳播給人類，主要經由吸入帶病毒的鼠糞、尿液或唾液所污染的塵土、食物或物品而感染。

可能症狀 (潛伏期約 1~5 週)

發燒、頭痛、肌肉痠痛、呼吸急促、噁心、嘔吐等

預防重點

網路犯罪預防及性別平等教育

網路犯罪預防及性別平等教育

明(11/8)進行本校113年流感疫苗施打，相關事項敬請家長協助

11/8上午進行學生流感疫苗施打，品牌為國光。

1. 11/8上午進行學生流感疫苗施打，品牌為國光。

2. 因為流感疫苗施打已經線上化，故施打現場不發給接種通知單，學生施打後，回家請家長注意以下事項，若有異常不適，請速送醫。

- 流感疫苗是一種相當安全的不活化疫苗，接種後可能會有注射部位疼痛、紅腫，少數的人會有全身性的輕微反應，如發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心、皮膚瘙癢、尋麻疹或紅疹等，但一般均於接種後一到二天內恢復，多補充水分即可。
- 接種流感疫苗後 48 小時內 1-2% 可能有發燒反應，應告知醫師曾經接種過疫苗以作為鑑別診斷參考。接種 48 小時後仍持續發燒時，應考慮另有其他原因。
- 接種後如有持續發燒、意識行為改變、呼吸困難、心跳加速等不適症狀，應速送就醫，並通報學校導師/護理人員、當地衛生局或撥打疾病管制署 1922 諮詢專線。
- 雷射通氣是基於心理壓力與恐懼感，出現視覺與噁心等症狀，雷射反應與疫苗本身安全性無關，也不會造成身體健康的後遺症，倘若學生於回家後雷射現象持續，宜送醫診治。
- 完成疫苗接種後，雖可降低感染流感的機率，但仍有可能罹患其他非疫苗病毒所引起的呼吸道疾病，請注重個人衛生保健及各種預防措施，以維護身體健康。

3. 歡迎家長上網填寫滿意度調查(113 年 11 月 30 日前)，協助優化系統建置。

您的意見很重要- 您還記得今年在線上籤孩子的校園疫苗接種意願嗎?

疫苗接種行政電子化系統 (NIAS)

掃描下方QR code 完成問卷

親愛的家長您好，感謝您使用NIAS系統線上簽署孩子的疫苗接種服務，為了讓過程更安全、更方便，誠摯邀請您重新簽署意願，讓我們一起創造更美好的線上簽署體驗!

請於 11/30(五)前完成問卷填寫

流感疫苗施打相關訊息主動
請導師轉知提醒學生家長

親愛的家長您好:

近日班級流感確診案例數已達疑似群聚事件，為有效控制疫情，給予學生正確防疫資訊。

請學生/家長配合以下防疫事項

- ★**流感確診者:**請通報導師/流感，可傳染期為5天，**確診流感建議在家休息5天**，避免班級群聚感染或抵抗力弱而感染其他疾病。
 - 落實生病不上課，退燒後至少24小時無發燒，才能返校，返校務必戴上口罩，保持社交距離。
 - 請依醫囑服用克流或等藥物，並注意如出現咳嗽嚴重、呼吸困難、胸痛、低血壓、高燒3天等應到大醫院就醫。
 - 請勿到補習班等人潮聚集場所或參與人口密集性活動，以免引起群聚感染。
- ★**疑似確診者:**有以下狀況者如頭痛、咳嗽、流鼻涕、喉痛、腹瀉、倦怠、肌肉酸痛或發燒等，建議請假在家休息，落實生病不上課，並安排就診，**直至退燒後至少24小時無發燒，才能返校**，返校後務必戴上口罩，並保持社交距離。
- ★**未確診且暫無異狀者:**多喝水並建議戴上口罩，勤洗手消毒，上課期間閉窗保持室內空氣流通。
 - 在校若有不適，請立即到健康中心評估，若有呼吸道症狀將通知家長，請家長協助帶回就醫休養。

1. 請提醒學生進教室前，如廁後、用餐前，咳嗽打噴嚏後，進教室門前，務必以肥皂洗手至少20秒。
2. 環境桌椅地板及常觸摸處如門把等，疫情期間每日須至學務處領取漂白水稀釋後擦拭消毒。
3. 注意呼吸道衛生，打噴嚏或咳嗽應用面紙或衣袖遮住口鼻並佩戴口罩，與人交談保持1公尺距離。
4. 就醫若確診為流感或其他傳染病，請依各傳染病建議在家休息天數請假(含假日)，並告知導師。

感謝家長您的配合 民德國中衛生組及健康中心關心您

針對校園傳染病相關事件
主動貼聯絡簿提醒家長配合事項



民德國中114學年上學期防疫因應小組臨時會議紀錄

一、日期: 115年1月19日(星期一) 12:40

二、地點: 校長室

三、主席: 蔡校長明哲 紀錄: 鄭建志

四、出(列)席人員: 如附件(董劉單)

五、主席致詞: 略

六、報告事項:

- 本校121班, 1/12-1/16陸續多名確診, 健康中心已於1/16(五)協助班級環境消毒, 故於1/16(五)通知總旗於1/19及1/20調整為線上教學。
- 總查本校第20周(1/12-1/18)各班通報流感確診人數如下表:

班級	101	102	106	108	109	120	121	122						
確診人數	2	5	1	1	2	1	14	4						
班級	201	302	214	215	218	223								
確診人數	1	1	1	2	1	1								
班級	302	303	305	306	310	311	313	316	317	318	321			
確診人數	1	7	2	2	3	4	3	3	1	12	1	3		

- 請討論以下班及是否調整為線上教學, 及線上教學實施日期:
 - (1) 本校317班 1/15起多名學生於學期期間, 疑似流感症狀, 部分學生於當地就診, 並經身體狀況陸續提前請家長帶回, 截至1/19止共有12名學生通報流感確診。
 - (2) 本校303班 1/17起, 陸續7名學生通報流感確診, 並有多名學生疑似流感症狀請假在家。
- 除以上班級, 請本校防疫小組討論其餘班級是否調整為線上教學, 以阻絕病毒傳播, 正當控理之班級, 仍請進行配合生病不上課, 落實疫情通報, 並配合防疫及環境消毒措施。
- 自1/21-1/23仍有安排實體課程, 請完成線上教學回校班級, 於當天到校完成校園環境消毒, 並請導師指導學生保持個人衛生, 飲食禮節並戴好口罩, 維持環境通風。

七、決議事項:

- 總本校防疫小組決議, 本校121班維持1/19及1/20線上上課; 本校303及317兩班, 自1/20(二)起至1/23(五)止, 暫停實體課程, 期間改由線上上課。
- 請總務處協助學生爭取停課期間午餐運費。

散會: 中午13時10分

承辦人: 蔡明哲 鄭建志 處室主任: 洪志輝 校長: 蔡明哲

針對校園傳染病事件開設防疫會議邀請行政人員及導師共擬對策

本校防疫會議紀錄核章

活動名稱

鼓勵學生紀錄體適能飲食健康護照



體適能及健康飲食護照紀錄



由健康教育老師協助介紹護照填寫步驟



學務處透過周會時間進行健康護照獎勵說明



鼓勵學生紀錄飲食習慣及午餐教育內容

活動名稱

辦理新生健檢說明會及後續個案追蹤

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



民德新生低碳健康生活集點卡

Freshman Health Rewards Card



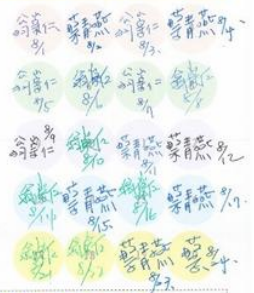
集滿家長的20個簽名(含日期),

交至學務處衛生組可兌換優點式喜獎!

每日確實完成七項以上,請家長認燈簽名一格(含日期),以資鼓勵!

1. 天天睡足8小時以上,不晚睡
2. 天天5蔬果
吃3份蔬菜及2份水果
3. 做到四電少於2
使用電腦、電視、手機、平板等不超過二小時
4. 1天運動10分鐘以上
包含走路、跑步、騎車、跳繩等運動
5. 0含糖飲料,不吃垃圾食物
6. 做到睡眠3010
使用四電或閱讀30-40分鐘,休息10分鐘
7. 每天喝1500ml白開水
8. 睡前完成刷牙
9. 節能減碳/惜食愛物 減少資源浪費
10. 落實生活減塑
自備環保袋、環保杯、環保餐具等

85210



家長評分(請打勾)

請訂寫下你未來預計如何持之以恆?

家長鼓勵的話

時時提醒自己
健康的重要。
落實運動,讓身體
越來越健康。

每天規律的作息,
養成良好的生活習慣
相信自己會愈來愈好!

健康中心護理師安排新生健康檢查說明會

新生健康生活集點卡活動

各位102...老師您好:

請涵同學健康檢查時發現心臟有第三度的房室傳導阻滯現象。

人類心臟之所以可以有規律的自己跳動,是因為心臟內有一特化組織,可以自發性發出電氣活動,刺激心臟肌肉收縮。若電氣活動規律出現異常,稱為心律不齊。

房室傳導阻滯是慢速心律不齊的一種,電脈衝在房室結或傳導路上因為心臟組織局部受損、感冒而被阻礙,可分成一度、二度和三度。三度房室傳導阻滯又可稱為完全房室傳導阻滯,症狀較嚴重也較危險。

請涵同學屬於最嚴重的第三度心臟傳導阻滯完全阻滯,此種情況可能在任何時間突然因為心臟無法打出血液而發生昏厥、嚴重疲勞、心悸甚至心臟停止。此種現象必須以手術裝置人工心臟調節器矯治,目前家長已帶請涵至成大就醫,醫師也建議需要手術治療,但現今請涵尚未同意。

在尚未矯治情況下,請各位老師幫忙:

1. 若發現請涵有發生突發狀況時,請立即通知健康中心處理,若請涵當下臉色蒼白、無法行走,請請涵留原地,並派員通知健康中心前往處理。
2. 若已昏倒、無意識、無呼吸,請老師即刻執行以下作為:
 - (1) 請老師評估,若無呼吸,請即刻進行CPR,同時派一位同學去拿最近AED(警衛室及健康中心走廊各有一個),拿到後依AED語音指示操作。
 - (2) 電話連絡119,電話中請說清楚,民德國中有心臟病學生昏倒,13歲,在哪一班?哪一位學生?請救護車到班上。
 - (3) 致電健康中心(分機 80)前往救援。



針對特殊疾病個案,健康中心發放處置通知,讓學生能獲得妥善照顧

於校務會議宣導緊急傷病處置,充實教職員工知能

臺南市立民德國中 114 學年度

新生健康檢查暨疫苗注射工作協調會議紀錄

壹、日期：114 年 8 月 19 日（二）上午 9：00-9:30

貳、地點：校長室

參、主席：蔡校長明昌

紀錄：鄭建志

肆、出（列）席人員：如附件（簽到單）

伍、主席致詞：

新生健康檢查學期例行性重要工作，每年教育局皆編列經費，養成家長及學生關心學生的重要性，部分工作內容敬請各處室協助學務處及健康中心，讓本校新生健檢能順利完成。

陸、報告事項：

一、工作分配執掌：

校長 小組召集人	蔡明昌	負責監督、考核
學務處	學務主任 洪志瑋	1. 督導、協助策劃。 2. 召開校內工作協調會。
	衛生組長 鄭建志	1. 檢查前後會場的環境整理。 2. 檢查當日會場秩序管理及注意事項宣導。 3. 維持檢查當日動線及流程之通暢。 4. 準備工作人員午餐及茶水。
	健康中心 陳一伶 (健檢) 潘芙蓉 (疫苗)	1. 健康檢查資料的準備。 2. 事前與承辦醫院聯繫。 3. 檢查前完成家長通知與說明，取得家長同意書。 4. 聯絡家長志工，支援健康檢查觀察員、各科陪檢志工。 5. 健康檢查結果暨矯治追蹤統計。 6. 實施特殊疾病個案管理。 7. 協助知會任課老師或班級導師，依排定時程隨班檢驗。 8. 健檢品質評估及醫護人員的協調與聯繫。 9. 流感及 HPV 疫苗同意書收集、聯絡家長志工，聯絡醫療單位、場地安排，注射後副作用觀察及回報衛生單位。
教務處 楊美芳	協助健康檢查工作人員當日課務調整或公假排代。	
輔導室	1. 協助健康檢查前後之心理健康輔導。	

<u>陳惠釗</u>	2. 協助招募家長志工及家長志工時數登錄。
<u>家長會</u>	1. 提供人力及物力支援。 2. 協助維持現場秩序，支援觀察員、陪檢員工作。
<u>總務處</u> <u>卓輝泰</u>	1. 檢查用品採購/家長會經費支用協助。 2. 場地佈置及冷氣使用開關。
<u>會計室</u> <u>鄧妙姿</u>	健康檢查工作相關經費之核銷。
<u>導師或</u> <u>任課教師</u>	1. 學生健康檢查記錄卡填寫及解釋檢查的意義、目的 2. 檢查時維持班級秩序 3. 結果追蹤並矯治結果通知單回收 4. 協助流感及 HPV 疫苗同意書收集及資訊系統填寫，疫苗注射後副作用回報健康中心。
<u>實習老師(4)</u>	協助登記異常名單、整理健康記錄卡

二、新生健康檢查、HPV 疫苗、流感疫苗工作期程：

順序	檢查項目	日期	備註
1	HPV 疫苗注射 (國二)	9/19(五) 下午 13:30~15:30	雲遊樓多功能教室
2	新生健檢說明會	9/23(二) 7:40~8:15	民德館 2F
3	新生尿液篩檢	9/30(二) 上午 7:40~9:30	健康中心
4	新生尿液補檢	10/14(二) 上午 7:40~9:30	健康中心
5	流感疫苗接種	10/28(二)上午	民德館 2F
6	新生理學健檢	10/29(三)下午~ 10/31(五)全天	民德館 2F
7	新生抽血檢查	11/11(二)-11/13(四) 每日上午 8:00~10:00	雲遊樓多功能教室

三、健檢疫苗協調所需人力、經費協調事項

(一) HPV 疫苗接種：(蘇文彬婦產科診所) 地點：雲遊樓多功能教室

1. 人力需求：

日期	校內工作人員				
	秩序維護	護理師	學生志工	家長志工	實習教師
9/19 下午	4	1	2	7	3

2. 場地布置圖(附件1)：9/19 中午，煩請總務處協助派員場地佈置。

3. 施打時程(略)：電子檔發導師群組，紙本由健康中心發放任課老師或班級導師。

4. 本校家長志工及工作人員茶水費(每人約 50 元)，由家長會支出。

(二) 流感疫苗注射：(張金石診所) 地點：民德館 2 樓(暫定)

1. 人力需求：

日期	護理人員	校內工作人員				家長志工
		護理師	秩序維護	實習老師	學生志工	7:45-15:30
10/28(二) 上午	5	1	4	3	2	民德館上午 11 人或 多功能教室 8 人

2. 場地布置時間 (附件 2)：10/27 中午，煩請總務處協助派員場地佈置。

3. 施打時程(略)：張貼在各辦公室公告，並由健康中心發放任課老師或班級導師。

4. 本校家長志工及工作人員便當費(每人約 100 元)及茶水費(每人約 50 元)由家長會支出。

(三) 理學檢查：(杏仁診所) 地點：民德館 2 樓

1. 人力需求：

時間		醫護人員	校內人員			家長志工		
			行政人員	護理師	學生志工	實習老師	觀察員	家長志工
10/29(三) 半天	上午	10	6	2	2	3	2	8
10/30(四) 11/31(五) 整天	下午	10	6	2	2	3	2	8

2. 場地布置時間 (附件 3)：10/29 中午，煩請總務處協助。

3. 施打時程 (略)：電子檔發導師群組，紙本由健康中心發放任課老師及班級導師

4. 三日午餐部分，醫院單位本校代訂經費醫院自出。

本校家長志工及工作人員便當費(每人約 100 元)及茶水費(每人約 50 元)由家長會支出。

(四) 抽血檢查：(杏仁診所) 地點：雲遊樓多功能教室

1. 人力需求：

日期	校內工作人員				
	秩序維護	護理師	學生志工	家長志工	實習教師
11/11	4	1	2	10	3
11/12	4	1	2	10	3
11/13	4	1	2	10	3

2. 場地布置時間 (附件 4)：11/10 中午，煩請總務處協助。

3. 施打時程 (略) 電子檔發導師群組，紙本由健康中心發放任課老師或班級導師。

4. 本校家長志工及工作人員茶水費每人約 50 元，由家長會支出。

四、各處室協助事項補充：


單位協助事項	說明
教務處	行政人員 (學務主任、衛生組長、副衛生組長) 若有需求，協請教務處公假排代。因人力不足，建請今年 4 位實習老師支援健檢等相關工作。


總務處	1. 協助場地布置 (如附件 1、2、3、4) 及冷氣借用。 2. 家長志工及學校工作人員午餐、茶水的經費與支出，由家長會支出，並協請總務處協助後續核銷事宜。另衛生組代訂醫護人員午餐，費用則由醫療院所自行負擔。 3. 10/29-10/31 健檢有聽力檢測一項，為避免影響健檢時程及效率，建請各處室於這 3 天內不使用戶外廣播。
輔導室	1. 請協助家長志工招募。 2. 協助家長志工時數登錄。
體育組	協助調整民德館體育課程場地，民德館場地布置前，請任課班級收納羽球網架等運動器材，造成困擾，請體育老師見諒。
生教組長	協助場地秩序維護及臨時狀況協助
健康中心	1. 訂於 9/23(二)早自習時間，針對一年級學生進行健康檢查說明會。 2. 張貼及發放健康檢查暨 HPV、流感疫苗注射時程 (附件略)
導師	1. 於抽血檢驗與理學檢驗前一日，提醒同學該注意的事項 2. 協助將異常通知單矯治後的回條回收，並與家長聯繫，務必帶同學看診，以利追蹤、統計及上傳資料。 3. 協助學生家長流感及 HPV 疫苗同意書收集及資訊系統填寫，疫苗注射後副作用回報健康中心。
隨班任課老師	請排定到新生健檢班級的任課老師： (1) 協助維持班級會場秩序，並管制學生準時到場，若遇下課時間，則以完成檢驗優先，暫停下課一次，結束檢測時，請科任老師集合到齊後，保持安靜，統一帶回班上。 (2) 新生抽血，今年不提供早餐，學生須自備早餐，抽血檢驗完畢，回到教室時，給予 10 分鐘，讓學生食用(早餐)，避免血糖過低。 (3) HPV 疫苗施打則請於施打完後，於休息區休息 15 分鐘，再行離開，避免暈針等不良反應。 (4) 流感疫苗施打則請於施打完後，於休息區休息 10 分鐘，再行離開，避免暈針等不良反應。
實習老師	於理學檢查時，協助登記異常名單、回收整理健檢記錄卡；HPV、流感等疫苗施打時，協助資料發放、整理施打記錄等行政工作。

柒、會議決議：

感謝各處室協助，茶水費及便當等經費需求部分請家長會支援，若有其餘須配合事項，再請各處室進行協調。

捌、散會：上午 9 時 30 分

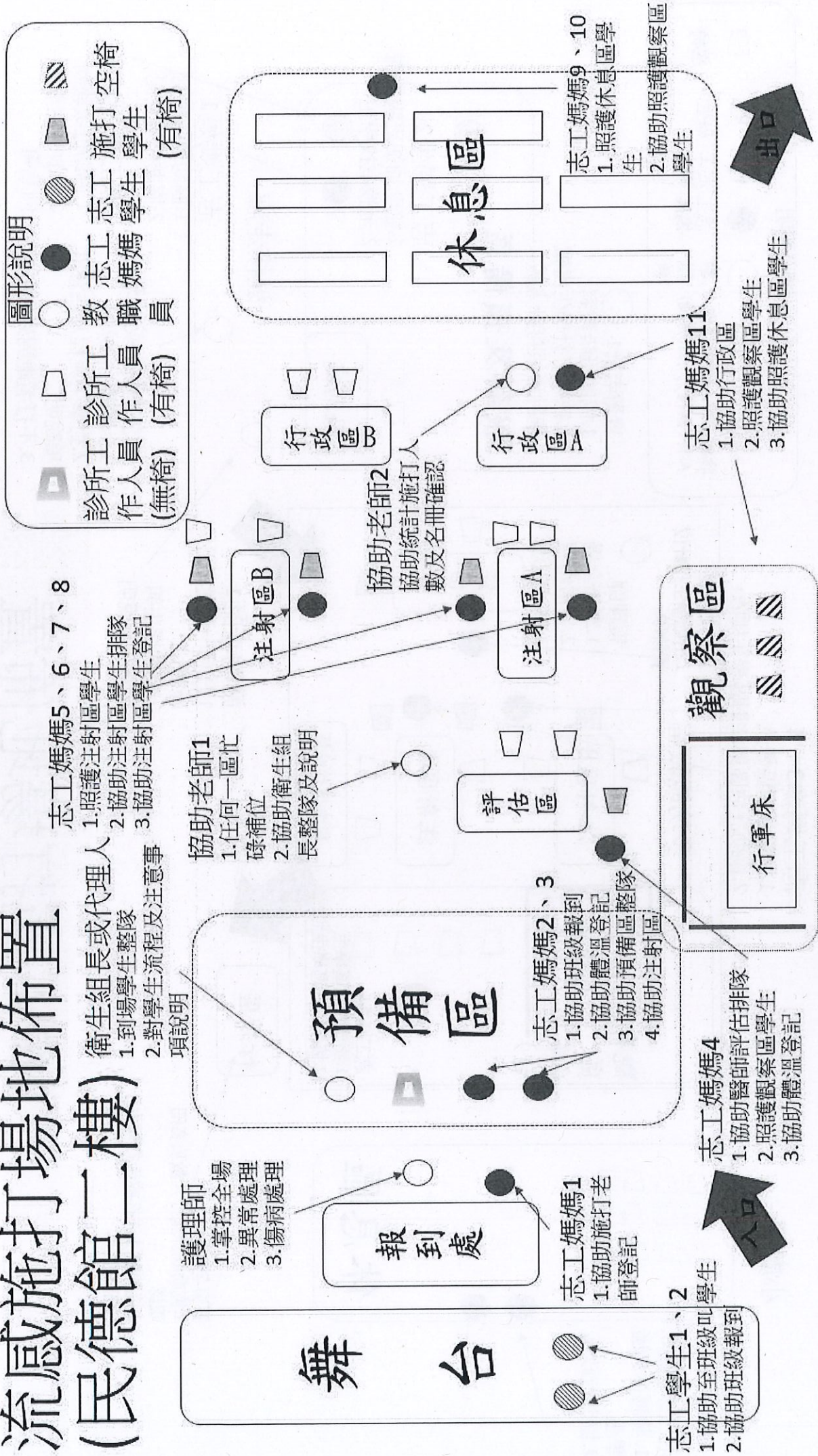
承辦人：


處室主任：

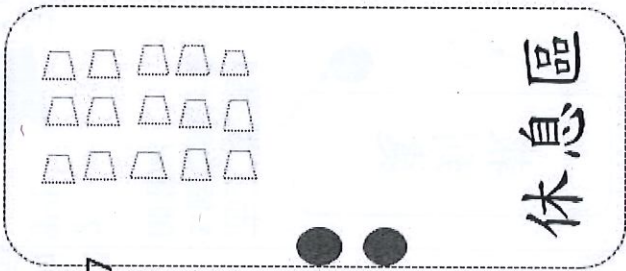
校長：



流感施打場地佈置 (民德館二樓)



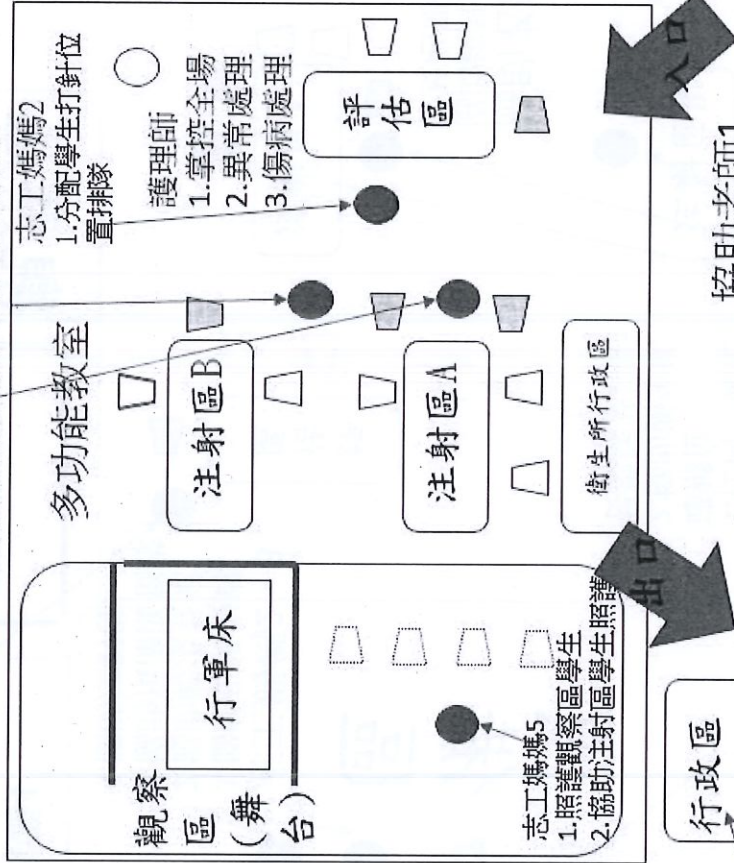
小廣場



- 志工媽媽6.7**
1. 照護休息區學生
 2. 協助行政區

志工媽媽3、4

1. 照護注射區學生
2. 協助評估區與注射區學生排隊



- 志工媽媽2**
1. 分配學生打針位置排隊

- 護理師**
1. 掌控全場
 2. 異常處理
 3. 傷病處理

休息區

- 實習老師2**
1. 協助統計施打人數及名冊確認
 2. 協助無法施打或未打學生，填補接種單

行政區

- 協助老師1**
1. 任何一區忙碌補位
 2. 協助衛生組長整隊及說明

圖形說明



- 實習老師1**
1. 協助班級報到
 2. 缺席打針學生處置
- 統計班級打針人數

報到及預備區

- 志工學生2**
1. 協助通知班級報到
 2. 至教室找學生

報到處

連接走廊

- 志工媽媽1**
1. 協助班級報到
 2. 協助體溫登記

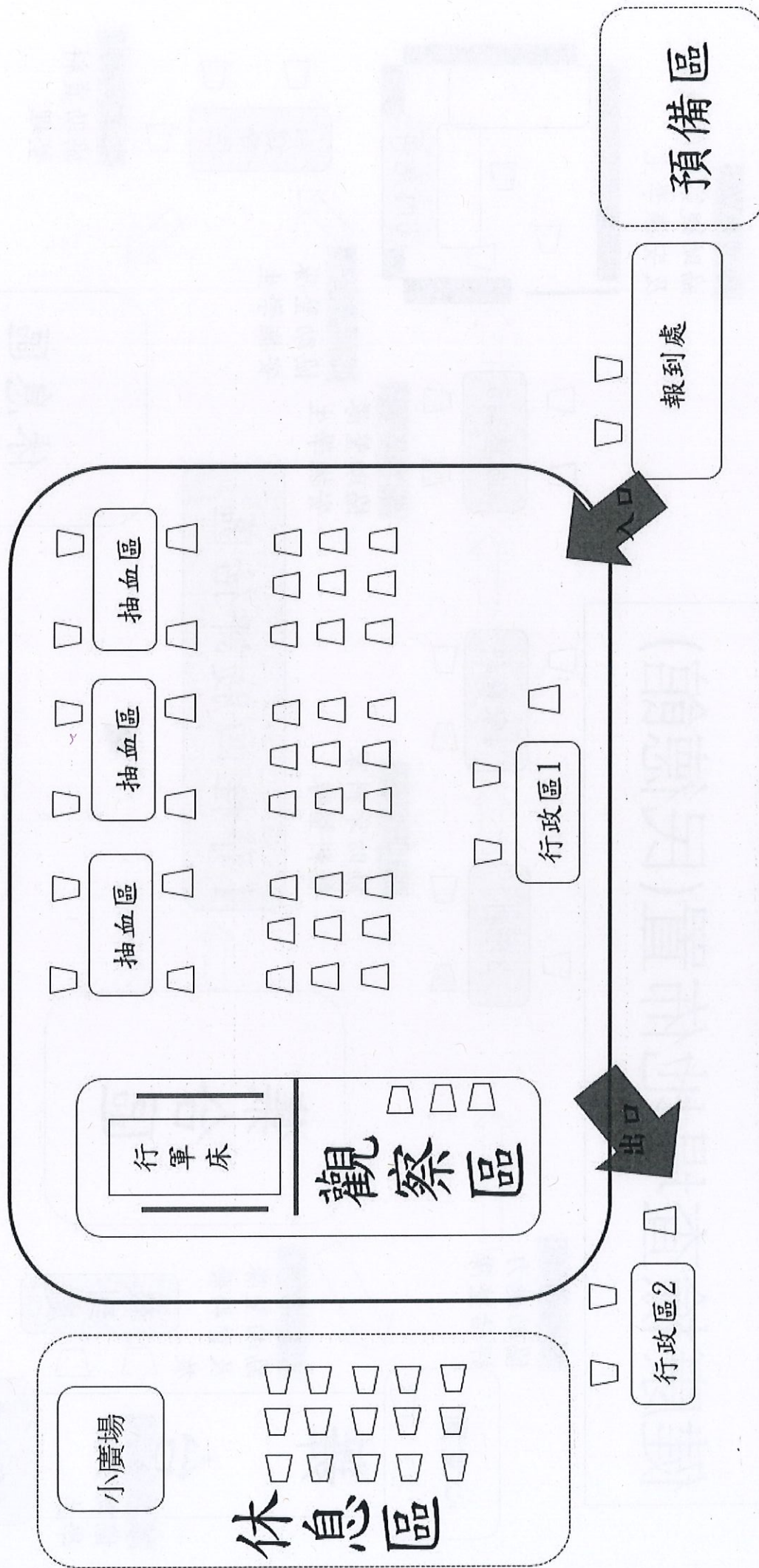
- 志工學生1**
1. 協助班級報到
 2. 發放學生卡片
- 同意書

衛生組長或代理人

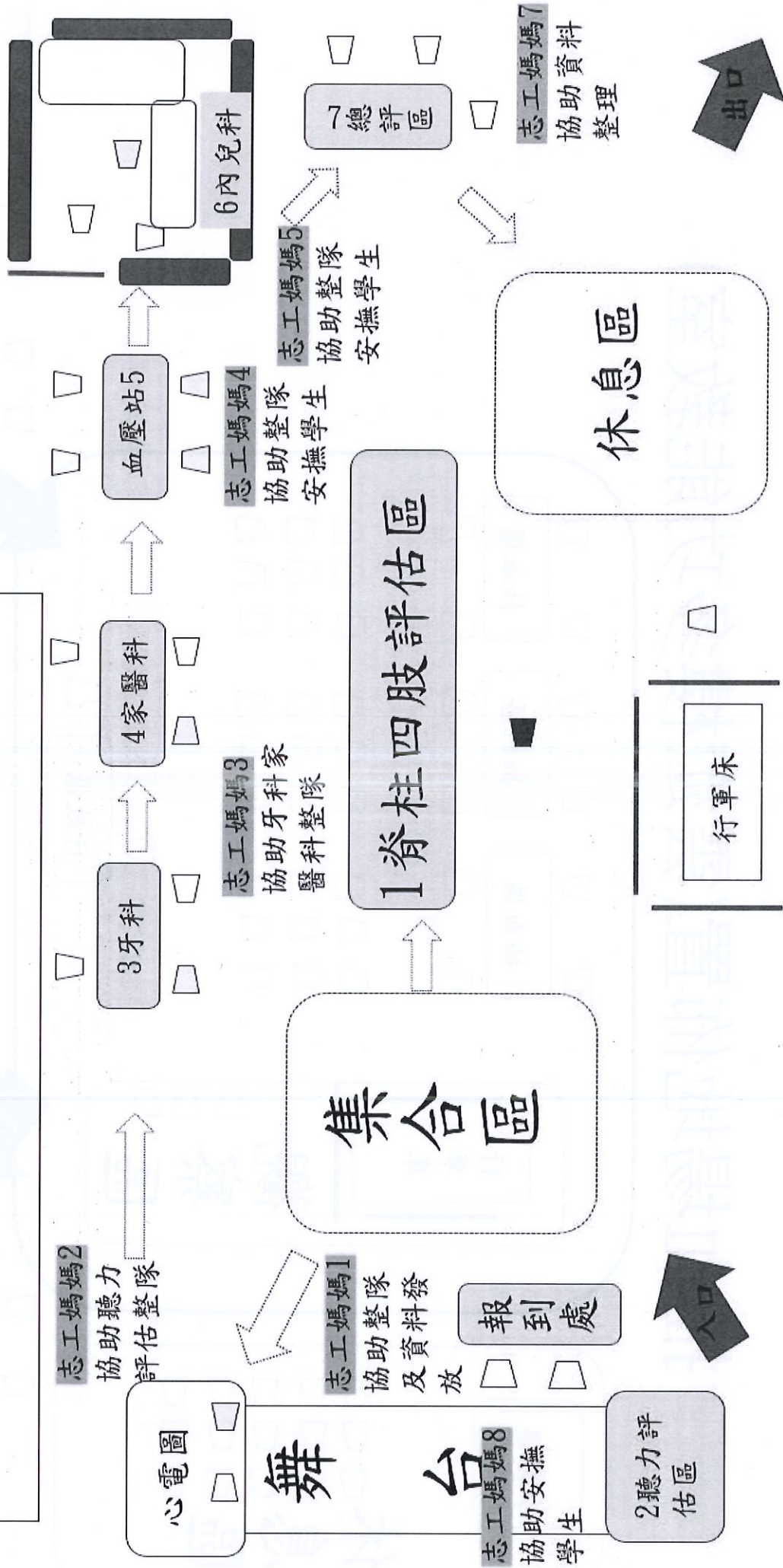
1. 到場學生整隊
2. 對學生流程及注意事項說明
3. 不打者離開到休息區

HPV 施打場地佈置

抽血場地佈置(雲遊樓多功能教室)



健康檢查場地佈置(民德館)



民德國中 113 學年新生健康檢查說明會簽到表

時間：113 年 9 月 27 日(五) 07:45~08:15

地點：民德館 2F

班級	導師簽名	備註
101	黃雅萍	
102	柯秋柳	
103	鄭生芳	
104	張馨銘	
105	劉淑娟	
106	劉淑娟	
107	吳巧紋	
108	高昭勳	
109	陳蕊芳	
110	劉毓坤	
111	邱素雅	
112	李佩芬	
113	張素婷	
114	吳曉芬	
115	陳任君	
116	黃湘雲	
117	張石君	
118	周可鈞	
119	王牙信	
120	張國怡	
121	陳沁章	
122	劉靜怡	
123	詹淑媚	
124	陳嘉敏	



113學年度學生健康檢查

告單位：健康中心 潘芙蓉
護理師

目的

- ▶ 早期發現，早期治療。
- ▶ 異常，辦理轉介複查及矯治，以落實學生健康輔導與個案照顧措施。
- ▶ 正確健康知識、態度與行為。

附件 1、臺南市 112 年度公私國立中小學學生健康檢查內容、方法、檢查用具基準

檢查項目	內容	檢查對象	檢查方法
例行性檢查	身高、體重	一四七年級	身高測量 體重測量
	視力	一四七年級	Snellen's、E Chart
	辨色力 NTU 立體圖	一四七年級 一年級	色覺檢查 NTU 亂點立體圖
血壓	血壓脈搏	七年級	測量上臂肱動脈、 血壓脈搏
眼睛	斜視、睫毛倒插、 眼球震顫、眼瞼下垂	一四七年級	角膜光照反射法、 交替遮眼法、視診
頭頸	斜頸、異常腫塊、 甲狀腺腫、淋巴腺腫大 及其他異常腫塊	一四七年級	視診、
耳鼻喉	聽力	一四七年級	音叉檢查法
	構音異常	一年級	分辨發音
	耳道畸形、 耳前瘻管	一四七年級	視診、觸診
	疑似中耳炎(如耳膜破 損)、 <u>盯聾</u> 堵塞、 扁桃腺腫大及其他異常、 慢性鼻炎、過敏性鼻炎	一四七年級	視診
胸腔及 外觀 (胸部)	心雜音、心律不整、 胸廓異常、心肺疾病、 其他心肺疾病及其他異常	一四七年級	視診、觸診、聽診
腹部	異常腫大及其他異常	一四七年級	視診、觸診、扣診

脊柱 四肢	脊柱側彎、肢體畸形、 多併指、蹲距困難、 關節變形、水腫及其他異常	一四七年級	視診、觸診、 四肢及關節
泌尿 生殖	隱墨 包皮異常、精索靜脈曲張、 陰囊腫大及其他異常	一年級 (男生) 一四七年級 (男生)	視診、觸診 視診、觸診
皮膚	癬、疥瘡、疣、黑色棘皮症、 異位性皮膚炎、 溼疹及其他異常	一四七年級	視診、觸診
口腔	齙齒、缺牙、咬合不正、 恆牙白齒之窩溝封填、口腔黏 膜異常及口腔衛生	一四七年級	視診
寄生蟲	蛭蟲	一四七年級 (初檢及複檢)	肛門口周圍黏貼片 法
尿液	尿蛋白、尿糖、 潛血、酸鹼度	一四七年級 (初檢及複檢)	試紙儀器判讀法或 顯微鏡法
血液	血液常規：Hb、WBC、RBC、 MCV 及血小板等。 肝功能：SGOT、SGPT 血脂肪：總膽固醇(T-CHOL) 及三酸甘油脂 腎功能：肌肝酸、尿酸 飯前血糖	七年級 四年級男生 BMI 值 大於等於 22.9、 四年級女生 BMI 值 大於等於 22.3、 四年級尿液複檢異 常學生	抽血(空腹)

健康檢查項目

基本健
康檢查

尿液檢
查

113年10月1日
10/15

理學檢
查

血液檢
查

113年10月30日
113年10月31日
113年11月1日

113年10月23日
113年10月24日
113年10月25日

同意書：前置作業

- ▶ 同意書書寫注意事項衛生股長收齊回條，按座號排序，並於名條尚註記後交回健康中心。**10/3(四)前交回**

心電圖檢查調查表回條

班級：____年____班 座號：____ 學生姓名：_____

*請您依據下列調查事項勾選貴子弟疾病史狀況

一、孩童的家族中是否有人罹患先天性心臟疾病

- 無
有，病名：_____

稱謂：父親 母親 祖父 祖母 外公 外婆 兄弟姊妹

二、孩童是否有心臟疾病史

- 無
有，病名 _____ (定期追蹤就醫 是 否)

三、孩童是否曾經感到有

- 胸悶現象 胸口不舒服 心跳加快 心跳不規則 不明原因暈厥
孩童都沒有上述之情況

家長簽章(請以原子筆並簽全名)：_____年 月 日

健康檢查抽血意願回條

班級：____年____班 座號：____ 學生姓名：_____

- 同意，在校抽血檢查。
不同意，在校抽血檢查，由家長自行帶至合格醫療院所抽血檢查。

家長簽章(請以原子筆並簽全名)：_____年 月

(請沿此線撕下後交由貴子弟)

學生健康檢查回條暨受檢同意書

班級：____年____班 座號：____ 學生姓名：_____

(茲僅以勾選方式請二者勾選其一)

一、本人(家長或監護人)及學生已詳閱並知悉本通知各項說明，並同意提供學生個人資料且配合校內所有健康檢查各項內容實施檢查。

- 同意，在校內接受下列項目之檢查(胸部、腹部、男性泌尿生殖器檢查)
不同意，在校內接受下列項目之檢查(請勾選)：

胸部(胸腔及外觀，含心肺、胸廓異常等) 腹部 男性泌尿生殖器檢查。

二、不同意檢查項目，會自行帶至醫療院所檢查，費用自理並於____月____日前繳交正式檢查報告正本至健康中心彙整。

家長簽章(請以原子筆並簽全名)：_____年 月 日



心電圖檢查

心電圖檢查調查表回條

班級：____年____班 座號：____ 學生姓名：_____

*請您依據下列調查事項勾選貴子弟疾病史狀況

一、孩童的家族中是否有人罹患先天性心臟疾病

無

有，病名：_____

稱謂：父親 母親 祖父 祖母 外公 外婆 兄弟姊妹

二、孩童是否有心臟疾病史

無

有，病名 _____ (定期追蹤就醫 是 否)

三、孩童是否曾經感到有

胸悶現象 胸口不舒服 心跳加快 心跳不規則 不明原因暈厥

孩童都沒有上述之情況

家長簽章(請以原子筆並簽全名)：_____年 月 日

請務必清楚填寫「心臟病名稱」
(勿只寫心臟病)

健檢回條

(請沿此線撕下後交由貴子弟於

學生健康檢查回條暨受檢同意書

班級：____年____班 座號：____ 學生姓名：_____

(茲僅以勾選方式請二者勾選其一)

一、本人(家長或監護人)及學生已詳閱並知悉本通知各項說明，並同意提供學生個人資料且配合校內所有健康檢查各項內容實施檢查。

同意，在校內接受下列項目之檢查(胸部、腹部、男性泌尿生殖器檢查)

不同意，在校內接受下列項目之檢查(請勾選)：

胸部(胸腔及外觀，含心肺、胸廓異常等) 腹部 男性泌尿生殖器檢查。

二、不同意檢查項目，會自行帶至醫療院所檢查，費用自理並於____月____日前繳交正式檢查報告正本至健康中心彙整。

家長簽章(請以原子筆並簽全名)：_____ 年 月 日

抽血回條

健康檢查抽血意願回條

班級：____年__班 座號：____ 學生姓名：_____

同意，在校抽血檢查。

不同意，在校抽血檢查，由家長自行帶至合格醫療院所抽血檢查。

家長簽章(請以原子筆並簽全名)：_____ 年 月

尿液檢查注意事項

尿液檢查流程

- 9/30(一) 衛生股長
 - 9/30早上衛生組長集合時間，領全班所需用物
 - 9/30當天請將相關用物發給全班同學
- 10/1(二) 清晨每個學生留尿放在試管內，帶來學校放在試管盒上
- 10/1 (二)衛生股長收齊全班的尿液檢體，8：00前送至健康中心

10/1 尿液檢查(每個學生注意事項)

說明書、集尿杯、尿管、貼紙

附件 12、-國中版尿液檢查通知單。

尿液檢查通知單。

本市_____學年度委由杏仁診所辦理國中小學生的尿液篩檢工作，為求檢驗結果正確，請您於採集尿液檢體時，遵守下列幾點注意事項：

一、為避免影響結果，檢查的前一天晚上，禁止服(食)用含有維他命C的藥品、果汁及可樂等清涼飲料。

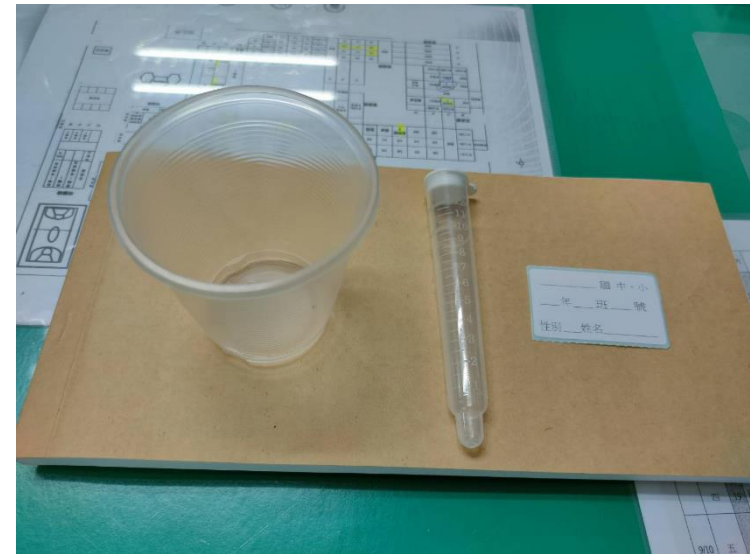
二、檢查前一天晚上就寢前，請先將尿液排乾淨。

三、____月____日早上起床的第一次尿液應先將前段尿液排掉，收集中段尿在醫院提供的紙尿杯中，再用集尿瓶收集(八分滿)。

四、請蓋好蓋子並旋緊後，攜帶至學校(儘量不要傾倒)，並於當日早上到校後，立即交給級任老師。

五、交回前，請再次確認標籤上是否寫上自己的學校名稱、班級、座號、姓名。

醫院健檢中心 關心您



附件 12、-國中版尿液檢查通知單

尿液檢查通知單

本市_____學年度委由杏仁診所辦理國中小學生的尿液篩檢工作，為求檢驗結果正確，請您於採集尿液檢體時，遵守下列幾點注意事項：

一、為避免影響結果，檢查的前一天晚上，禁止服(食)用含有維他命 C 的藥品、果汁及可樂等清涼飲料。

二、檢查前一天晚上就寢前，請先將尿液排乾淨。

三、**10月1日早上起床的第一次尿液應先將前段小部分尿液排掉，再收集中段尿液再醫院提供的尿杯中，再倒入尿管中(八分滿)。**

四、留取尿液時，應先將尿管插入尿管中，再將尿管插入尿管中，再將尿管插入尿管中後，立即交給級任老師。

五、交回前，請再次確認標籤上是否寫上自己的學校名稱、班級、座號、姓名。

附件 12、-國中版尿液檢查通知單

尿液檢查通知單

本市 學年度委由杏仁診所辦理國中小學生的尿液篩檢工作，為求檢驗結

果正確 請蓋好蓋子，貼上自己的名條，並於當日早上到校後，立即交給衛生股長(插入試管架上自己的編號內)。

二 檢查當日若請假、生理期無法收集尿液者，將統一於10/15補檢。

四 遲到者注意，當日9:30以後或隔日勿補送檢體。

五 若在家忘記留，在校多喝水，補留尿，9:30以前交給健康中心

尿液檢查 -- 衛生股長協助事項-1

- ▶ 9/30(一) 早上衛生股長集合時間8:00，會發下尿液檢查所需用物，請點齊用物
- ▶ 回班時發給全班同學，每人一份尿管、尿杯，
- ▶ 衛生保管姓名資料貼紙，10/1尿管才貼

尿液檢查 -- 衛生股長協助事項-2

▶ 10/1 早上

1. 試管架上寫上**學校及班級**
2. 檢查同學尿管是否**蓋緊**、**是否有尿**
3. **姓名標籤發給同學貼上(直貼)**、**姓名正確否!**
4. 請學生將自己的尿管插在試管架內的號碼上 (**如右圖**)



尿液檢查 -- 衛生股長協助事項-3

▶ 10/1 早上

5. 有交尿管的學生，請在學生名條上“打V”，未交者學生名條上“打X”（紅字），並註明原因，(有到校未交尿同學，帶用物與衛生股長一同到健康中心)。

6. 將插著尿液檢體的試管架，連同勾選完畢的班級名條，在8:00前送至健康中心。

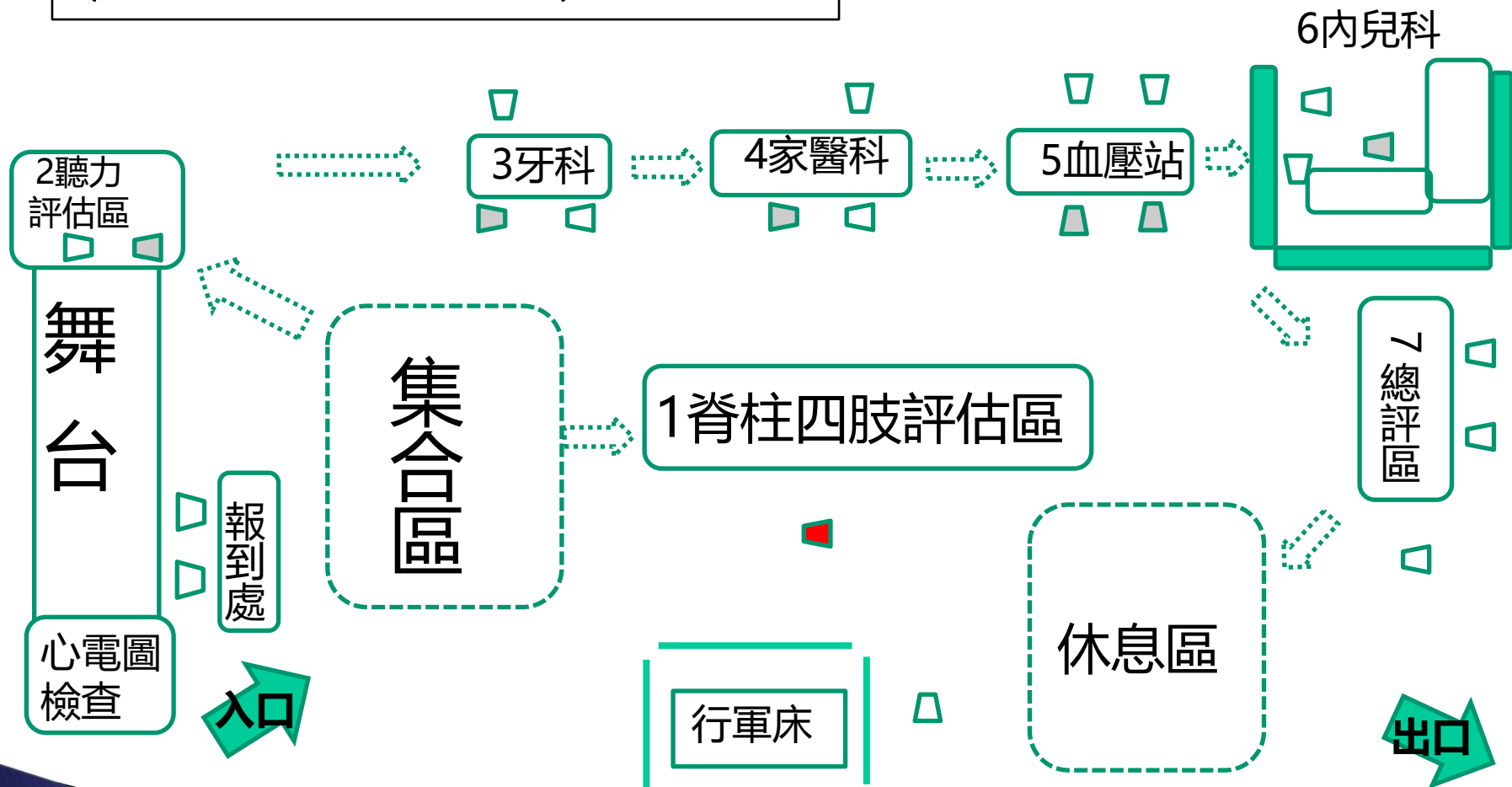
1年23班			學生名單		
學號	編號	姓名/項目	性別	未交	原因
1120101	1	王XX	女	V	
1120102	2	林XX	女	X	MC
1120103	3	王XX	女	V	
1120104	4	林XX	女	X	缺席
1120105	5	王XX	女	V	
1120106	6	林XX	女	V	
1120107	7	陳XX	男	V	
1120108	8	孫XX	男	V	
1120109	9	陳XX	男	V	
1120110	10	孫XX	男	V	

理學檢查注意事項

健康檢查(民德館二樓)

- ▶ 日期：各班請依排程，**時間到再帶至民德館**
 - ▶ 10/30(101-110)
 - ▶ 10/31(111-120)
 - ▶ 11/1(121-124)
- ▶ 傳染病
 - ▶ 請依「傳染病防治」規定，目前**正罹患傳染病**(如腸病毒、流感、登革熱) **生病學生暫勿接受健檢**，待學生病癒，另安排至鄰近受檢學校或至醫院受檢。
- ▶ 請假
 - ▶ 若**排檢當天有需要請假的同學**，請事先與健康中心聯繫，安排其他時間受檢。

健康檢查場地佈置 (民德館二樓)



小叮嚀：前置作業/執行當日

- ▶ 報到時，會發給每位受檢學生自己的健康資料卡，請全程拿好自己的資料卡至每個關卡受檢，檢查結束要將資料卡交回總評區。
- ▶ 各站標示檢查動線引導學生出入或有專人(志工)引導學生出入並保持檢查場所寧靜與維持秩序，任課教師應到場陪同。
- ▶ 禁止非受檢學生任意進出。
- ▶ 進行時安排學生依序逐一受檢，隨時保持「一出一進」順序，以保障學生的隱私。(脊柱四肢除外)

小叮嚀：前置作業

▶ 學生儀容：

- ▶ 著運動服裝或輕便寬鬆之衣物。
- ▶ 當天餐後刷牙或漱口。
- ▶ 請長頭髮女生將頭髮綁起來。
- ▶ 理學檢查前清潔耳道，避免檢查時盯聾栓塞人數多。
- ▶ 請學生注意醫師若有沾染受檢者唾液或其他體液時，需更換手套或以乾洗手液清潔，保護自身與其他同學安全。

小叮嚀：前置作業/執行當日

▶ 血壓測量：

- ▶ 會設置血壓測量等候區(七年級)，當學生測量值高於130/85mmHg時，應請學生休息10分鐘後再測量。

▶ 內兒科聽診(胸腔外觀)檢查

- ▶ 醫師聽診時，須有志工媽媽陪同受檢，安定學生情緒與避免不必要爭議。
- ▶ 需掀衣視醫師聽診需求調整
 - ▶ 女生：至少掀至胸衣下限。
 - ▶ 男生：上衣掀至鎖骨，褲子脫至大腿、需做生殖器檢查。

小叮嚀：前置作業

▶ 心電圖檢查

▶ 心電圖檢查

○ 對象：

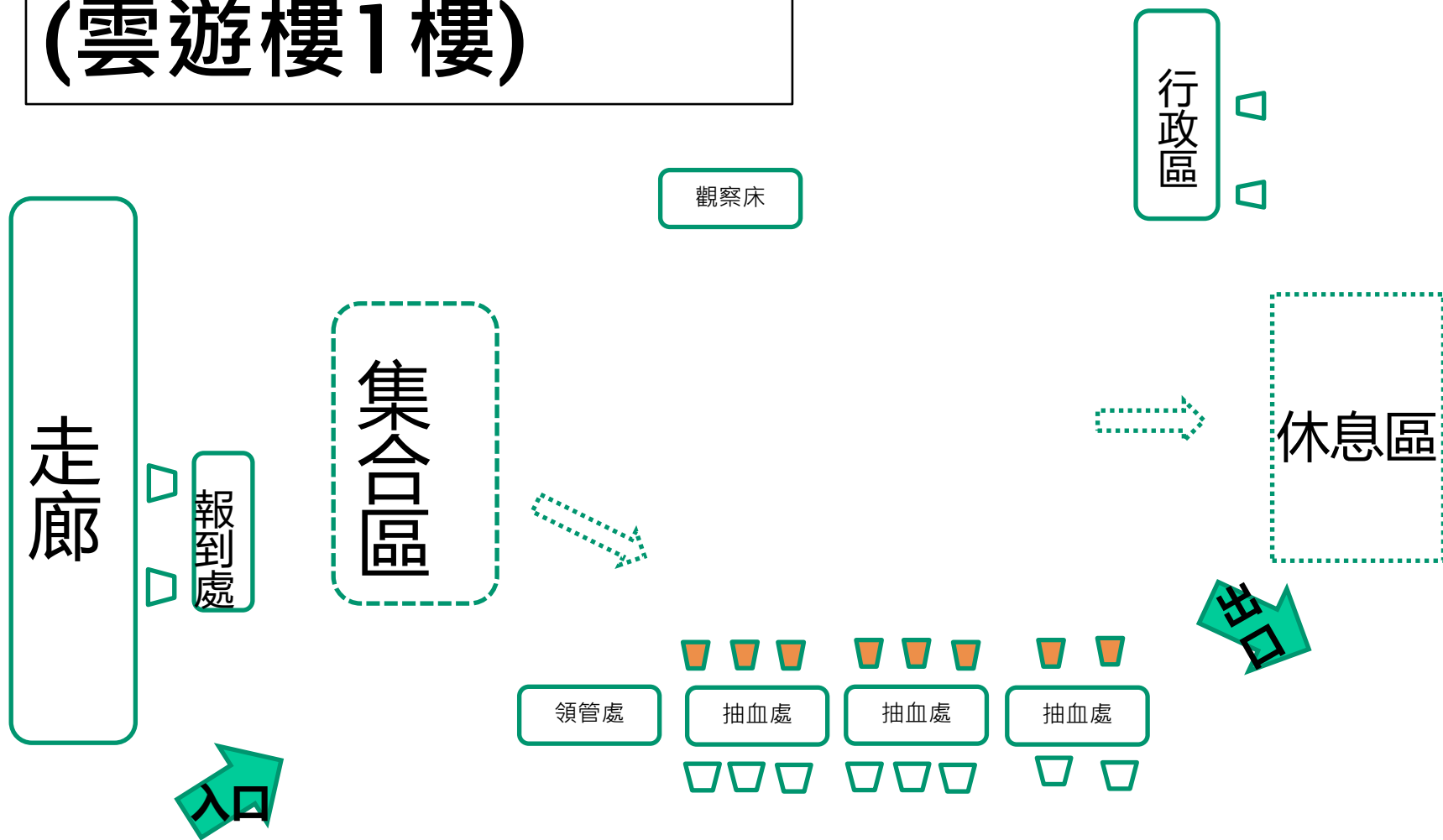
- 具先天性心臟病家族病史學生、心臟病學生（未定期追蹤）、心音異常、心律不整及當日健檢心音異常之學生，會請健檢單位安排實施心電圖檢查；
- 主述胸悶、胸口不舒服、心跳加快、心跳不規則及不明原因暈厥之學生，由當日健檢醫師評估是否執行心電圖檢查。

抽血檢查注意事項

抽血檢查(雲遊樓1樓)

- ▶ 日期：各班請依排程，**時間到再帶至雲遊樓1樓**
 - ▶ 10/23(101-108)
 - ▶ 10/24(109-116)
 - ▶ 10/25(117-124)
- ▶ 傳染病
 - ▶ 請依「傳染病防治」規定，目前**正罹患傳染病(如腸病毒、流感、登革熱)**學生暫勿接受健檢，待學生病癒，另安排至鄰近受檢學校或至醫院受檢。
- ▶ 請假
 - ▶ 若排檢當天**有需要請假的同學**，請事先與健康中心聯繫，**安排其他時間受檢**。

抽血檢查場地佈置 (雲遊樓1樓)



抽血檢查(雲遊樓一樓)

▶ 注意事項

- 需空腹：
 - 抽血檢查前一天晚上10點以後禁食
 - 當天早上抽血前不可以吃東西，也不可以喝水。
- 抽血結束後，務必按壓抽血位置5分鐘，如有身體不舒服立即告知。
- 自備早餐，抽血後回教室吃，請老師給予10分鐘吃，以防低血糖。

後續作業注意事項

報告發放

- ▶ 約在所有的檢查做完後兩星期左右才會收到。
- ▶ 每人都有
 - ▶ 血液與尿液檢查1份
 - ▶ 健康檢查報告書1份
- ▶ 心電圖檢查1份(有做心電圖才有)
 - 需原始報告者，請向承辦醫院申請。

血液檢查結果異常通知單

親愛的家長：

111學年度委由杏仁診所辦理健康檢查，已經於111年11月03日抽血檢查後經醫師判斷需複診追蹤，為了瞭解貴子弟的健康狀況，請家長撥空帶貴子弟到醫療院所複診，以維護貴子弟的健康。

尿液初檢結果

檢查項目	檢查結果	參考值	檢查項目	檢查結果	參考值
尿糖	(-)	-	潛血	(-)	-
尿蛋白	(-)	-	酸鹼度	6.5	5.0-8.0

檢查項目	檢查結果	單位	參考值
WBC 白血球(血液檢查)	7.8	千/uI	4-11
RBC 紅血球(血液檢查)	5.2	百萬/uI	男4.2-6.2, 女3.7-5.5
HB 血紅素(血液檢查)	14.9	g/dI	男12.3-18.3, 女11.3-16
MCV 平均紅血球容積(血液檢查)	82.6	fL	79-100
Platelet 血小板(血液檢查)	386	千/uI	120-400
SGOT 麩氨酸轉氨酶(肝功能檢查)	23	U/L	<40
SGPT 麩丙酮酸轉氨酶(肝功能檢查)	18	U/L	<40
GLU 飯前血糖(糖尿病檢查)	80	mg/dI	70-100
CREA 肌酸酐(腎功能檢查)	0.7	mg/dI	0.2-1.2
UA 尿酸(腎功能檢查)	5.0	mg/dI	2.5-7
T-CHO 膽固醇(血脂肪檢查)	216	mg/dI	<200
TG 三酸甘油脂(血脂肪檢查)	96	mg/dI	<150

■T-CHO總膽固醇異常 宜飲食控制，定期追蹤請至家庭醫學科門診追蹤檢查。

醫師評語



杏仁診所健康中心 敬啟

血液複檢就醫回條

七年 7 班 21 號

姓名

醫師檢查結果：

醫師建議事項：

家長聯絡事項：

家長簽名：

日期： 年 月 日

建議日期 107.14 姓名 [] 學號 1110180

日期 111.10.25

檢查結果(採勾選方式,「其他」未詳列項目請以中文載明。)

血壓: 95/54 mmHg, 脈搏: 100次/分(視需要辦理項目)、腰圍: 公分(視需要辦理項目)

初查日期: 年 月 日 複查日期: 年 月 日 追蹤複查結果

尿蛋白() 尿糖() 尿酸() 尿蛋白() 尿糖() 潛血() 酸鹼度() 潛血() 酸鹼度()

無明顯異常 辨色力異常 斜視: 睫毛倒插 眼球震顫 眼瞼下垂

其他

無明顯異常 聽力異常(右、左) 耳膜破損(右、左) 耳道畸形(右、左) 耳前瘻管(右、左) 鼻頸裂 構音異常 耳垢栓塞(右、左) 扁桃腺腫大 過敏性鼻炎 慢性鼻炎 其他

無明顯異常 斜頸 異常腫塊 甲狀腺腫 淋巴腺腫大 其他異常腫塊

其他

無明顯異常 胸廓異常 其他

不同意受檢 心肺疾病 心雜音 心律不整 呼吸聲異常 其他心肺疾病

無明顯異常 腹部異常腫大 其他

不同意受檢

無明顯異常 骨柱側彎 肢體畸形(多併指/趾體) 關節變形 其他肢體畸形

不同意受檢 踇趾困難 其他

無明顯異常 陰囊腫大 包皮異常 精索靜脈曲張 其他 泌尿限男生受檢

不同意受檢

無明顯異常 癬 疣 雀斑 疥瘡 濕疹 異位性皮膚炎 黑色棘皮症

其他有手癢

未治療齲齒: 無 有 已治療齲齒: 無 有

恆牙第一大臼齒齲齒經驗: 無 有, 上顎 16 26; 下顎 36 46

口腔衛生不良 牙結石 牙齦炎 牙周病 乳牙待拔牙 待拔牙

醫生牙 缺牙 阻生牙 咬合不正 其他

牙齒位置圖

檢查代碼: C-齲齒 X-缺牙 -已矯治 /-待拔牙 (因齲齒造成之殘根) φ-阻生牙 Sp-贅生牙

18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28
			55	54	53	52	51	61	62	63	64	65			
			右												上
				85	84	83	82	81	71	72	73	74	75		下
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38

醫師評語

醫師楊壽誌
醫師楊壽誌
醫師李育行
醫師楊壽誌

健康結果矯治狀況回條

班級: 年 班 號 學生姓名

建議診治科別	診察日期	醫院名稱/醫師	診察(斷)結果	矯治追蹤建議
<input type="checkbox"/> 聲柱側彎(骨科)			側彎 _____ 度	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 眼科 <input type="checkbox"/> 耳鼻喉科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 外骨科 <input checked="" type="checkbox"/> 內兒科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input checked="" type="checkbox"/> 皮膚科 <input type="checkbox"/> 牙科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 泌尿科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中

家長聯絡事項:

家長簽名(請簽全名):

請家長於一個月內就診,並將回條交回級任導師,以便完成全市健康追蹤輔導彙整工作,謝謝!!

小叮嚀：後續作業

▶ 轉介與複檢

- 抽血、尿:紅字須看醫師就診
- 理學初檢異常者需轉介至醫療院所複檢及追蹤。
- 將醫師蓋章後的回條交回老師。
- 再煩請導師收齊後

健康結果矯治狀況回條

班級： 七 年 7 班 06 號 學生姓名 [REDACTED]

建議矯治類別	診療日期	醫院名稱/醫師	診療(斷)結果	矯治追蹤建議
<input type="checkbox"/> 脊柱側彎(骨科) <input type="checkbox"/> 外骨科			脊椎側彎 _____ 度	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input checked="" type="checkbox"/> 牙科 <input type="checkbox"/> 眼科	3721040654 10.11.23 陳鈞章	372 陳鈞章	not cavities → CA Tidy	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input checked="" type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 皮膚科 <input type="checkbox"/> 耳鼻喉科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 泌尿科 <input type="checkbox"/> 內兒科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中
<input type="checkbox"/> 新陳代謝科 <input type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中

家長聯絡事項： 家長簽章(請簽全名)： [Signature]

請家長於一個月內就診，並將回條交回級任導師，以便完成全市健康追蹤輔導彙整工作。謝謝！

複檢免掛號費方案

以下提供免掛號費複檢1次:

(1)中西區：永安聯**牙醫**診所。

(2)南 區：

日新**牙醫**診所、郁潔**牙醫**診所。

(3)東 區：陳煌奇**耳鼻喉科**診所、
陳璟毓**內科心臟科**

低收中低收清寒或無力就醫複檢

提供免費複檢1次

(1)公立醫院、衛生所群體醫療中心

(2)第一區各健保診所。

非以上診所

附 **就醫收據(影本)**，到健康中心申請
補助。

口腔異常

1. 齲齒(蛀牙)

2. 咬合不正

3. 牙齦炎

每6個月洗牙檢查



青少年有氣啦

12-18 歲青少年

每三個月1次

1 齲齒控制照護處置

牙菌斑偵測、去除維護教導及牙菌斑
偵測、去除維護教導及牙菌斑清除

2 齲齒氟化物治療(塗氟)

需經醫師診斷為齲前白斑、初期齲齒、
琺瑯質缺損

★ 符合資格者可向牙醫療院所詢問預約，
並攜帶健保卡看診

青少年 口腔照護

齲齒

良好的潔牙習慣是預防齲齒的最佳方式，每日至少潔牙兩次，每次使用含氟濃度達1,000ppm 以上的含氟牙膏，並搭配牙線來使用，才能有效預防齲齒。潔牙時機與位置也很重要，避免牙菌斑形成，餐後應立即潔牙，牙齒與牙齦交界處，上顎後牙頰側與下顎舌側須留意加強；定期更換牙刷，使用牙線時則要緊貼鄰接面，包覆成C字型作短距離上下刮的動作，才能有效去除牙縫間的牙菌斑堆積。

★ 貝氏刷牙法

- 牙刷與牙面成45° ~ 60°
- 涵蓋一點點牙齦
- 兩顆兩顆來回約刷10次

★ 牙刷汰換 123

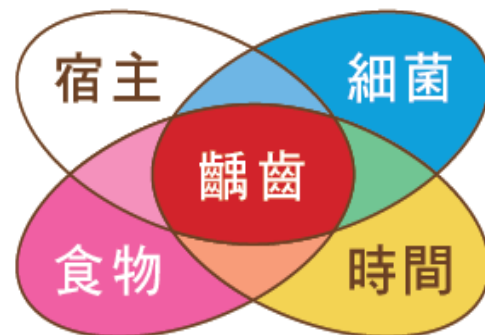
1. 牙刷定期更換一次
2. 傳染病、感冒流行過後，必須更換牙刷
3. 刷毛損壞時須要更換

★ 牙線潔牙三要點

- 一、牙線緊貼著鄰接面
- 二、拉成C字形
- 三、短距離上下刮

細菌 + 糖 $\xrightarrow{\text{時間}}$ 酸

牙齒 + 酸 $\xrightarrow{\text{時間}}$ 齲齒



抽血異常

1. 血脂肪、膽固醇過高
2. 血糖過高、糖尿病:看新陳代謝科
3. 貧血
4. 尿酸過高

心臟

1.心雜音

2.心電圖異常:看心臟科

泌尿科

1.精索靜脈曲張

2.包皮異常

謝謝聆聽～

相關文件雲端下載網址：<https://goo.gl/7ddVX4>

