

# 臺南市114學年度安平國民小學健康促進成果

一、 成果指標：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。

二、 佐證資料：

## 1. 定期辦理教職員工生健康檢查：



每學期進行學生視力檢查。



每學期進行學生身高、體重檢查。



每年進行一、四年級健康檢查。



定期辦理教職員簡易健檢。

## 2. 健康中心提供各種衛教單及家長通知單

### 衛教單張-口腔保健

如果你是6~12歲的小朋友，那麼你的牙齒還在長，最容易發生蛀牙呢！要記得「二要二不」才能預防蛀牙。

一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。

二要：要有氟，使用含氟牙膏，每半年接受牙醫塗氟及口腔檢查。

一不：少甜食，多漱口，絕對不要含食物，糖果或奶糖睡覺。

二不：不要以口饋食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶貴。

目前國民健康署提供未滿6歲每半年一次免費牙齒塗氟及低收入戶、身心障礙、設籍原住民族地區、偏遠及離島地區之未滿12歲兒童，每3個月一次。

**※正確刷牙方法-貝氏法**


牙刷要選軟毛牙刷才不會傷害牙齒與牙齦，並且定期更換，保持刷毛直立、不分叉。刷牙時刷毛與牙面成45度至60度，涵蓋一點點牙齦。每次兩圈來回刷，約10次，先刷上牙，再刷下牙；右邊開始，右邊結束；外面刷完，再刷裡面。刷牙時可以清潔牙齒表面，要清除牙齒表面的牙菌膜，必須每天使用牙線或牙縫刷，牙線可以選擇合適或不合適的，清潔的效果都相同。使用時要將牙線放到牙齦底部，並以C字形包住牙齒，上下下來回移動來清潔。一個牙縫有兩個牙面要清潔，大的牙縫可使用牙縫刷。牙縫刷則選擇與牙縫差不多大的型，分別從側面或背面對著牙面做來回進退進出的動作，將牙齦清潔乾淨，為了徹底維護口腔健康，最好是三餐飯後及睡前皆使用牙刷及牙線。

**※牙齒敏感的原因**

- 使用刷毛過硬的牙刷或過度用力刷牙，導致琺瑯質被剝蝕。
- 經常吃喝高酸性的食物和飲品，導致琺瑯質受蝕。
- 經常磨牙以致齒齦磨損。
- 牙周病或因年齡增長致牙齦萎縮，從而使牙根外露。
- 接受牙根剝治治療後，牙根少了牙齦覆蓋。

**※牙齒敏感預防方法**

- 選用軟毛牙刷輕力刷牙。
- 避免吃喝高酸性的食物和飲料-果汁、補充體力飲品、酸乳酪、紅酒及白酒等，宜減少吃喝以免牙齒受到蝕。



### 衛教單張~耳聾堵塞

**※耳聾堵塞**

耳聾堵塞又稱耳垢堵塞，不管它會很嚴重嗎？需要就醫嗎？耳垢積存過多形成「耳垢堵塞」則有可能影響聽力，有時會因遇水膨脹而造成聽力突然惡化、耳鳴、耳朵悶塞，甚至耳朵疼痛的情形。造成耳垢堵塞的原因可能有以下幾種：

1. 排除耳垢的功能較差
2. 油耳
3. 不正常的清理耳垢將耳垢往內推。輕則感覺耳朵悶塞，嚴重的甚至堵塞的耳垢，因為吸水而引起耳道脹痛。

耳垢是外耳道皮膚上的耳垢腺所分泌的東西（耳垢腺只分佈於外側1/3的外耳道），加上耳道皮膚落屑及空氣中的塵埃混合而成，耳垢分為乾性與油性兩種。父母自行幫小朋友清除耳垢，除了常將耳垢內推，日積月累形成「耳聾堵塞」外，也有可能造成外耳道皮膚受傷，繼而發生細菌感染造成外耳炎，如果耳棒不潔也可能引發耳道的黴菌感染，而最嚴重的意外是造成耳膜損傷穿孔。

建議：『耳聾堵塞』可找耳鼻喉醫師就醫協助，以避免嚴重的堵塞造成不適或感染影響聽力。

健康中心提供口腔保健衛教單

健康中心提供耳垢堵塞衛教單

視力健康檢查與矯治回報

醫士姓名：[ ] 醫師檢查日期：[ ]

目前使用輔具：[ ] 隱形眼鏡：[ ] 角隱形眼鏡：[ ] 裸視視力：左眼 [ ] 右眼 [ ]

醫師建議處理：

1. 配戴軟性隱形 (阿托平 Atropine)
2. 配戴硬性隱形
3. 其他藥物
4. 配鏡矯治
5. 配戴隱形片
6. 配戴隱形片
7. 配戴隱形眼鏡 (軟式/硬式)
8. 角質塑形鏡
9. 視力保健衛教
10. 其他
11. 定期檢查 (醫師建議下次回診日期：[ ] 年 [ ] 月 [ ] 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：[ ] 醫師簽名：[ ] 檢查日期：11年 4 月 日

家長聯絡事項：[ ] 家長簽章(請簽全名)：[ ]

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

學生視力檢查家長通知單

健康結果矯治狀況回報

級級：[ ] 學生姓名：[ ]

建議矯治類別：[ ] 醫師(醫師)姓名：[ ] 矯治追蹤建議：[ ]

醫師簽名：[ ] 醫師日期：[ ]

家長聯絡事項：[ ] 家長簽章(請簽全名)：[ ]

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

學生健康檢查結果矯治通知單

**台南市安平區安平國小學生重大事故救護紀錄表**

日期: 115年4月10日

班級: 20824 學生姓名: 陳淑玲 性別: 男 女

家長電話: 通知家長人員: 陳淑玲 通知家長時間: 10時27分

送健康中心時間: 10時25分 護理人員: 老師 學生 其他

健康中心 接獲通知時間: 10時25分 通知時間: 時 分

到達現場時間: 10時25分 救護車 到達現場時間: 時 分

離開現場時間: 10時50分 離開現場時間: 時 分

目擊者: 17.22等班上同學

送醫地點: 新綜合醫院 送醫方式: 救護車 計程車 機車 其他

第一次評估時間: 10時25分 第二次評估時間: 10時30分

意識: 清楚 對聲音有反應 無反應

呼吸: 對疼痛有反應 無反應

心跳: 無

瞳孔: 等大 不等大 反應 無

血壓: 收縮壓 舒張壓

體溫: 正常 發熱 冰冷 濕熱 濕冷

皮膚: 正常 潮紅 蒼白 紫紺

外傷部位: 左側外耳道斷裂傷 眼 鼻 口 上肢 (左、右) 下肢 (左、右)

急救處理

參照急救人員 護理師 陳淑玲 醫師 陳淑玲 衛生組長 張世昌 學務主任 王郁菁 校長 張世昌

**學生頭部受傷注意事項通知單**

5年1班學生 陳淑玲 學校不慎頭部受傷, 於15:23至健康中心

冰敷 休息觀察後, 雖然目前沒有明顯腦部傷害症狀, 但是因腦部受傷可能在數小時、數日, 甚至數月後產生神經症狀或腦內出血。受傷後72小時內是最重要的觀察時期, 請家長及老師多留意觀察, 並請囑咐學生多休息, 勿從事激烈運動。

如有以下症狀產生, 請速送醫急診:

- 一、昏睡或無法叫醒(意識逐漸不清)
- 二、連續嘔吐
- 三、抽筋、抽搐
- 四、劇烈頭痛、頭暈、暈眩
- 五、視力變模糊、複視(看東西有疊影)
- 六、肢體活動困難、無力、感覺異常、步履不穩
- 七、行為或情緒改變, 性格異常
- 八、不尋常的煩躁不安
- 九、脈搏不規律及呼吸困難

此致

導師 張世昌 家長 陳淑玲 健康中心 敬啟 115年5月4日

**家長回條**

實收到學校發出5年1班學生 陳淑玲 受傷注意事項通知單, 且將注意觀察。

此致

導師 張世昌 家長簽章: 陳淑玲 115年5月4日

**學生頭部受傷注意事項通知** 存根

5年1班學生 陳淑玲 受傷, 於15:23至健康中心經評估後給予 冰敷 休息觀察, 於15:56離開健康中心。

學生重大事故救護紀錄表

學生頭部受傷注意事項家長通知單

3. 整理班級特殊疾病學生資訊, 在學期初提供給任課老師。

年	班級	座號	疾病	陳述	照護
4	4	1	過敏物質	對咖哩過敏	避免接觸過敏原及休克症狀發生
4	4	6	氣喘	112/05/17健康中心接獲導師告知, 案因感冒, 心跳過快, 血氧太低就醫, 醫師診斷為氣喘	注意季節變化家中存有備藥避免接觸過敏原 Berotec N100mcg prn 衛教指導 113.09.13衛教指導
4	4	7	其他	113.09.13案表示目前狀況穩定	依其診斷書寫照護重點
4	4	12	蠶豆症	113/03/05個案衛教 113/03/05個案衛教	避免使用禁忌的食品藥品
4	4	13	其他	雙耳聽損戴助聽器	依其診斷書寫照護重點
4	4	17	蠶豆症		避免使用禁忌的食品藥品
4	4	18	氣喘	111/09/13電訪案母表示案2.5歲用藥治療, 約一年已無用藥 112/3/23已無再用藥 113.9.13已無再用藥	注意季節變化家中存有備藥避免接觸過敏原 案母小兒科上班
4	4	24	過敏物質	塵蟎過敏	避免接觸過敏原及休克症狀發生
4	4	27	海洋性貧血		依個案之輕重度寫照護重點
4	4	27	其他	中耳積水	依其診斷書寫照護重點

組長: 陳淑玲 主任: 張世昌 校長: 張世昌

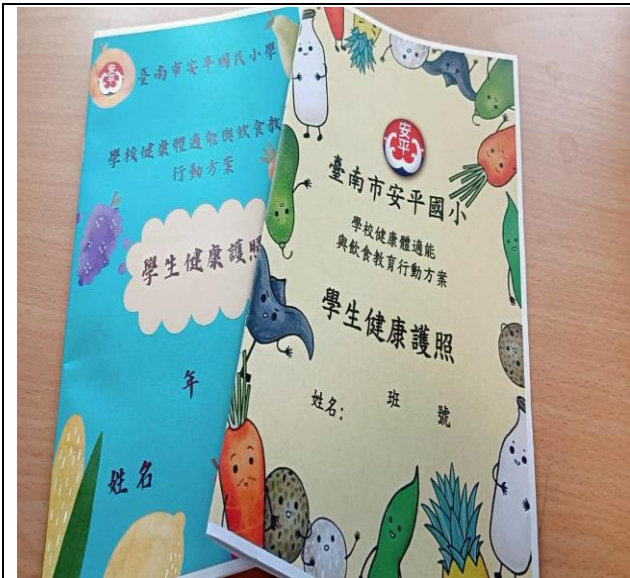
護理師 陳淑玲 教師 王郁菁 學務主任 王郁菁

此為班級學生特殊疾病名冊  
如有需要請自行影印

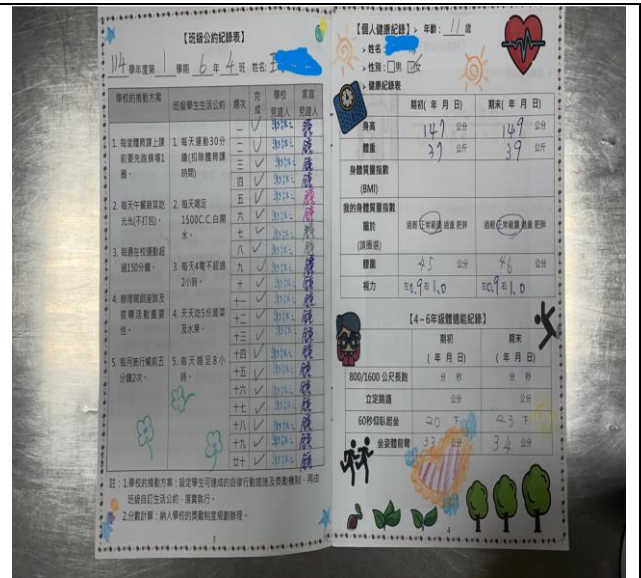
煩請班導師傳閱科主任老師, 閱後請簽名

電腦: 朝富 體育: 許川漢 美術: 黃藝純  
 國語: 陳淑玲 英語: 黃瓊麗 級任: 林佳靜  
 自然: 吳惠文 音樂: 蔡淑玲

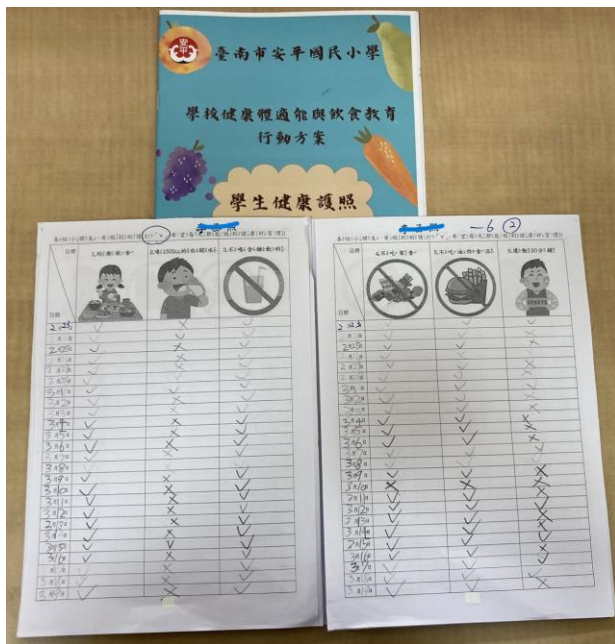
#### 4. 全校班級接推廣健康護照



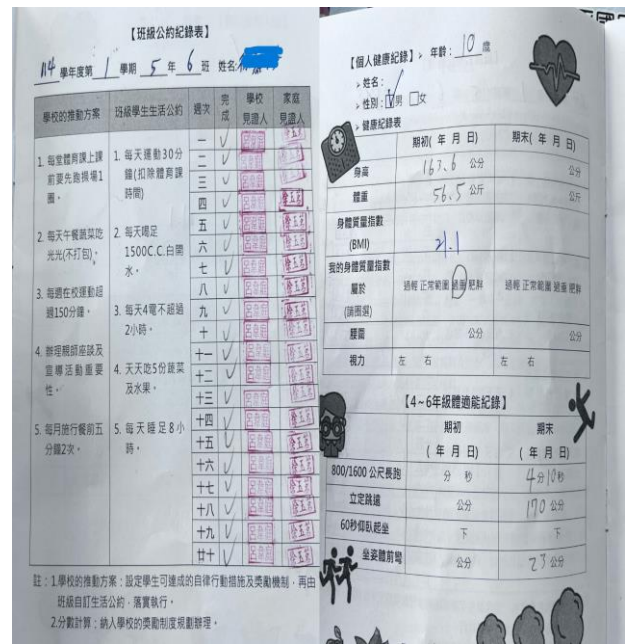
透過健康護照的紀錄學生體會到健康對身體的重要性。



每班訂定生活公約，落實執行。



每周進行紀錄。



一~六年級各班接推廣健康護照，記錄自己的生活健康狀況。