

# 山上國小 112 學年度健康促進績優學校評選計畫

## 六、社區連結與合作：健康服務

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

### 壹、健康中心落實學生健康管理：

護理師學期初測量身高、體重、視力，另，每年對於一、四年級教育局安排校外診所到校協助學生做更詳細的健康檢查（脊住四肢、口腔、眼睛、頭頸部、耳鼻喉等），對於學生健康數據做聯絡及宣導單讓家長與教職員工知悉孩子健康狀況。



護理師每學期量測學生視力



護理師每學期量測學生身高、體重



教育局提供學生健康檢查



教育局提供學生健康檢查

**身高體重視力測量結果通知單**

依教育部訂健康指標：視力篩檢視力不良，應通知家長帶往眼科複查  
親愛的家長：貴子女 六年乙班  
身高體重檢查結果為：體重超重 身高：145.4公分 體重：56.8公斤 建議體重44.8公斤  
視力檢查結果為：視力篩檢無異常  
裸視右：1.2 裸視左：1.0

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體重過重或超重，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，為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視，做到下列事項：

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)。  
8:  天天睡足 8 小時 (每晚 10 點前入睡)。  
5:  天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。 避免吃零食宵夜。  
 用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。 定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。  
2:  四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。 在餐前專心用餐。 細嚼慢嚥。  
1:  一天累積 60 分鐘以上的運動。 下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。 飯後散步。  
0:  天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。 不喝含糖飲料。  
 必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

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

**視力保健建議及注意事項：**  
一、近視是疾病，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、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。  
四、依據衛福部健康保單 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保提供醫療服務。

山上國小 健康中心敬啟 2024年2月26日

**家長通知單回條**

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。  
貴子女 六年乙班11號吳安榮  
家長簽章：陳寶珠 113年 2月 26日  
家長聯絡事項：  
請於113/03/30前繳交回條。

身高、體重、視力測量結果家長通知單

**學童視力健康檢查結果複檢通知單**

依教育部訂健康指標：視力篩檢視力任一眼低於0.9者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查  
親愛的家長：貴子女一年  
本學期學校健康檢查結果為：視力不良

敬愛的家長您好：  
截至目前尚未收到貴子弟的視力複檢就醫回條，眼睛是我們的靈魂之窗，近視是疾病，未妥善治療控制，平均每年會增加 75-100 度，而高度近視更會產生白內障、青光眼等眼疾。期待您儘快帶您的寶貝至眼科診所就醫複檢。

山上國小健康中心關心您 護理師王鳳定

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、依據衛福部健康保單 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

山上國小 健康中心敬啟 2024年4月23日

**視力健康檢查複檢與矯治回條**

貴子女一年 醫師檢查結果：  
目前使用輔具  眼鏡  隱形眼鏡  角膜型型 → 戴鏡視力右眼 ( )、左眼 ( )  
未使用上述輔具時 (角膜型型不填)：裸視視力 右：1.0 左：0.2

若有異常，請打勾(可複選)  
1.  弱視 (  右眼  左眼 )  
2.  屈光不正  
數值： 是  否  
度數：(請務必填寫下列屈光度，若角膜型型請填寫度數)  
(1)  近視：右眼( )度 左眼( )度  
(2)  遠視：右眼( )度 左眼( )度  
(3)  散光(負值)：右眼( )度 左眼( )度  
3. 其他異常(請註明) 外字平光

醫師建議處理  
1.  長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)  
2.  短效散瞳劑  
3.  其他藥物  
4.  配鏡矯治  
5.  更換鏡片  
6.  遮眼治療  
7.  配戴隱形眼鏡 (  軟式  硬式 )  
8.  角膜型型片  
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：  
醫療機構名稱 眼科診所 眼科醫師簽章：  
家長聯絡事項：  
學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回覆

檢查日期 年 月 日  
家長簽章： 113. 4. 23

學生視力檢查結果複檢單

家長您好：  
貴子 時填寫特殊疾病有(心房中隔缺損)，經和媽媽溝通表示不需特別治療，每半年定期追蹤。學校於每學期開學初會做一次疾病狀況調查。請問家長，宜靠目前情況如何，請簡述：  
良好

1. 目前在家有因心臟不適就醫過嗎?  
 無  
 有 \_\_\_\_\_ 次，大約的日期 \_\_\_\_\_

2. 還是定期追蹤嗎?  
 無  
 有 成大 醫院，大約的日期 12月份

3. 有特別須向體育老師或體律老師交代的事項嗎?  
 無  
 有 \_\_\_\_\_

4. 需要學校協助的事項：  
家長簽名： 日期： 112 9 12

感謝您的配合，健康中心與您共同關心孩子的健康!!112/09/08

特殊疾病學生給家長聯絡單給予關心

二年乙班

年 班	學號	姓名	疾病	陳述	照護
二 乙				近期有失眠、胃痛、腸胃功能性障礙、飲食減少等。	1. 平時在吃大藥(一週服用一次)。 2. 目前有一瓶胃藥，現在每半年回診一次。
二 乙					避免使用禁忌的食品藥品
二 乙				家長建議做較為輕微的，未治療	家長應增加太激力運動，請在課後調整學生的體能活動。

醫師：王鳳定 主任：王鳳定 護理師：王鳳定 醫師：王鳳定

護理師將學生個人疾病狀況讓教職員工知悉，提醒應注意學生特殊疾病狀況

## 貳、健康中心提供教職員工健康諮詢

護理師不只關心學生健康狀況，健康中心也提供教職員工健康相關諮詢，如：血壓、血糖量測。



健康中心提供教職員工健康諮詢



護理師幫老師量測血糖



護理師解說 AED 如何用於急救



護理師向全校老師說明哈姆立克救命法  
(當旁人發生異物堵塞該怎麼辦)