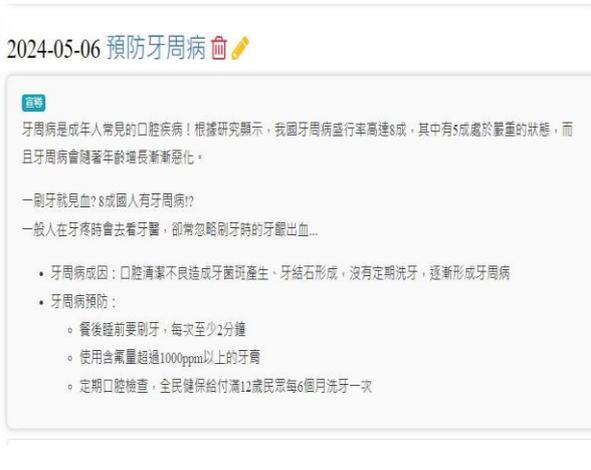


2-1-1 學校領導者與行政團隊運用多元管道(如：line、臉書、活動、會議、標語、家長座談等)，倡議健康促進學校的重要性

活動名稱	運用多元管道倡議健康促進學校的重要性		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	成立數位平台傳達健康訊息;透過聯絡簿黏貼衛教訊息,提醒家長關心健促議題;透過地方新聞		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息	說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息		
			
說明：利用 FB，提供學生及家長健康訊息	說明：利用 FB，提供學生及家長健康訊息		

活動名稱	運用多元管道倡議健康促進學校的重要性		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	成立數位平台傳達健康訊息;透過聯絡簿黏貼衛教訊息,提醒家長關心健促議題;透過地方新聞		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



**身高體重視力測量結果通知單**

親愛家長: 貴子女 於 112 年 12 月 7 日接受視力、身高、體重測量。測量結果如下:

視力: 左眼: 0.8, 右眼: 0.8  
 身高: 153.0 公分, 體重: 36.6 公斤  
 BMI 指數: 15.8 (標準體重)

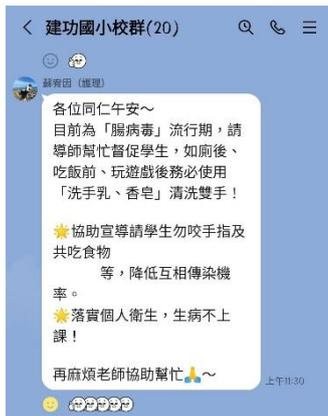
為持續維護貴子女的健康, 請貴家長仍能在日常生活中, 繼續維持良好的生活飲食習慣。為此提供給家長參考, 作為輔助參考, 希望能幫助貴子女, 更期待與我們共同的努力, 使貴子女能擁有健康的成長發育。

- 飲食均衡, 營養平均分配三餐。
- 每天喝 2 至 3 杯水, 保持身體水分, 避免喝含糖飲料, 增加纖維。
- 早餐的營養必須均衡, 並包括一份高蛋白質的食物 (例如: 牛奶、荷包蛋) 及水果 (例如: 蘋果、香蕉)。
- 學習由於活動量大, 容易發生意外, 可增加 1-2 次點心, 尤其學生下午及學時可提供 1 次點心 (最好是甜食)。
- 多嚼碎食物, 增加營養。
- 每天進行適量運動, 並維持之。
- 不在吃飯時看電視, 避免的亂應酬, 避免在吃飽後開空調。
- 近視是常見, 一旦發現視力下降, 若未妥善治療, 平均每年會增加 75-100 度。
- 近視應加以控制, 若高度近視 (度數 > 500 度) 而高度近視易產生半透明白內障, 青光眼, 玻璃體剝離等眼疾, 甚至失明。
- 當接到本通知單時, 若毛眼科醫師接受檢驗, 遵照醫師指示配合矯治, 並定期追蹤治療。
- 戶外活動每天至少 2 小時可預防近視, 建議學生每天 30 分鐘休息 10 分鐘, 3C 電子產品每天使用時間應控制在 30 分鐘。
- 依據衛生部建請 105 年 12 月 7 日建請醫字第 105004351 號函, 學生視力或視力, 提供給醫院或視光師提供醫療服務。

眼科醫師與視光師簽名: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_ 家長簽章: \_\_\_\_\_

說明: 家庭聯絡簿進行健康促進活動相關回條

說明: 家庭聯絡簿進行健康促進活動相關回條



說明: 利用 LINE, 提供學生及家長健康訊息



說明: 利用 FB, 提醒家長關心健促議題