



### 國中小近百萬人近視

## 小六女童 視網膜剝離

台灣國小、國中學生近視概況

年級	近視比率	人數
一年級	26%	5.5萬人
二年級	33%	7萬人
三年級	41%	7.5萬人
四年級	49%	8.5萬人
五年級	57%	10.8萬人
六年級	63%	12.4萬人
七年級	69%	13.6萬人
八年級	74%	14.8萬人
九年級	78%	16.1萬人

資料來源：安南區醫院、教育局、衛研所、近視防治委員會

（資料圖）

源百=109年9月24日

第 1

親愛的家長您好：  
依據教育局公文指示，防疫期間請自主量測體溫措施：

- (一)請家長主動關心子女身體健康，落實個人健康自主管理，孩子出門上學前應量測體溫，配合每日登載於家庭聯絡簿。
- (二)到校後由導師檢查體溫量測紀錄，學生如有發燒或身體不適情形，請就醫並在家休息落實生病不上課。
- (三)學生就醫後請家長回報學校診斷結果。

土庫國小總務處敬上

報章雜誌資訊宣達

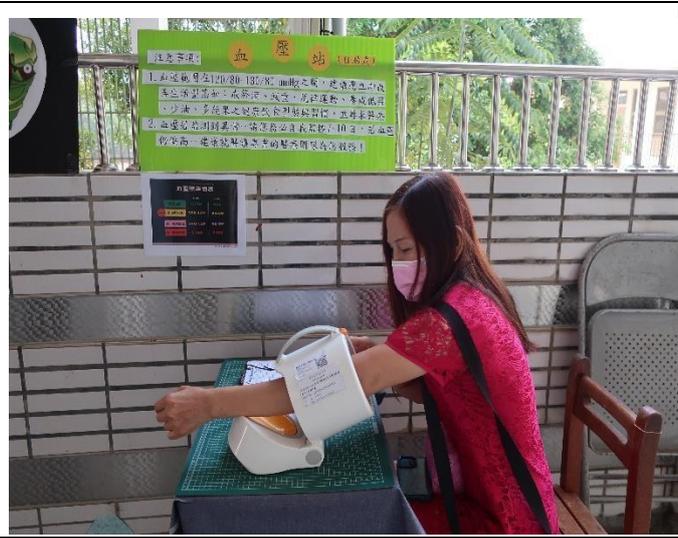
向家長宣導自我健康管理



護理師協助教師簡易健檢-量血壓



護理師協助教職員簡易健檢-量血壓



護理師幫家長量血壓



護理師幫家長量血壓



護理師向學生宣導健保之重要性



用海報向家長宣導拒菸拒檳



中醫師向家長宣導身體保健之重要性



向學生宣導如何使用牙線潔牙



向學生宣導正確刷牙之概念



學生健康檢查行前說明會



護理師向家長及學童宣導健康觀念



護理師向家長及學童宣導健康餐盤觀念

**臺南市新營區 土庫國民小學 整合型口腔健康促進計畫媒體  
露出暨戶外廣告成果**

日期：112年11月30日~11月30日  
 地點或方式：本校中廊  
 媒體名稱：  
 形式：LED看板路面噴漆 海報布條  
其他：\_\_\_\_\_ (請說明)

日期：112年11月30日~11月30日  
 地點或方式：本校中廊  
 媒體名稱：  
 形式：LED看板路面噴漆 海報布條  
其他：\_\_\_\_\_ (請說明)



日期：112年11月30日~11月30日  
 地點或方式：\_\_\_\_\_ 媒體名稱：  
 形式：LED看板路面噴漆 海報布條  
其他：\_\_\_\_\_ (請說明)

日期：112年9月14日~9月14日  
 地點或方式：本校健康中心  
 媒體名稱：  
 形式：LED看板路面噴漆 海報布條  
其他：學期初口腔保健宣導



# 台南市新營區土庫國民小學簽

簽 111 年 09 月 12 日  健康中心	會 簽	校內各處室及教職人員
批 示	<p>主旨：檢呈本校 111 學年度〔上學期〕特殊疾病暨運動需注意之學生名冊，會知相關處室教師及人員。</p> <p>說明：一、依據九十年三月二十八日府教體字第 043052 號函發佈「加強校園運動安全注意要點」第八條規定辦理。</p> <p>二、本名冊依據各班導師負責收集之「學生緊急事件聯絡卡」登錄之過去疾病史及需特別注意的個人特殊疾病或傷殘問題並經與家長電話聯絡後建立。</p> <p>三、本名冊（附於後）請有關人員妥為保管運用並注意個人隱私。</p>	

擬：令請同仁知悉並注意相關照顧

護理師簡秀鳳  
2022.09.12

體育老師：黃少玲 王翰 林步 洪宏 左華

護理師：護理師簡秀鳳  
各級任導師：郝莉 鄭慕 邱敏

學務組長：教師兼學務組長郝莉莉  
教導主任：教師兼代理教導主任陳珮蓓  
校長：土庫國小校長洪傳凱

土庫國小111學年\_全校個人疾病史清單

年	班	座號	姓名	疾病	陳述	照護
一	甲	2	胡 恩	腦炎	家長填寫已痊癒。	仍多加留意其行為表現。依遺留之後遺症書寫照護重點
一	甲	9	周 忻	過敏物質	※藥物過敏： Amoxicilline(penicilline類)	避免接觸過敏原及休克症狀發生，就醫或外傷時須特別留意。
				筆數：2		

二年甲班

年	班	座號	姓名	疾病	陳述	照護
二	甲	1	王 翔	心臟病	出生約2歲時，曾至柳營奇美醫院就醫，診斷為心室中膈缺損(其母表示醫師說：長大後有機會自動癒合)，之後；並未持續追蹤。 其母陳述有心雜音、勿激烈運動(在家活動量大未曾有不適情形)。 其母特別叮嚀：若有發燒前兆須告知//擬就醫。	1. 避免劇烈運動注意心跳節律。 2. 有發燒前兆擬轉知其父母。 3. 運動課或其它會產生激烈的活動應當特別留意其狀況。 4. 相關健康問題，當惠請校內處室共同照護。 5. 加強孩童自身照護能力。
二	甲	2	呂 彥	過敏物質	1. 針對豆類、蛋白過敏。 2. 家長叮嚀~不可至雜草的地方。	1. 避免接觸過敏原及休克症狀發生。 2. 轉知導師，加強觀察。 3. 提升孩童自我保護能力。
二	甲	5	蘇 林	心理或精神性 疾病	發展遲緩(智能障礙領有中度身心障礙手冊)，情緒不受控(突發性的尖叫)，語言表達有問題，目前於嘉義基督教醫院就醫(每3個月回診一次)，目前有服用抗癲癇藥物(家長陳述醫師說腦部放電不正常)。	1. 特教助理員協助其學習。 2. 請母親多加留意集訓連孩子表達能力。 3. 請特教助理員加強孩童人身安全。 4. 請其家人按時服藥及依醫囑定期回診。
				筆數：3		

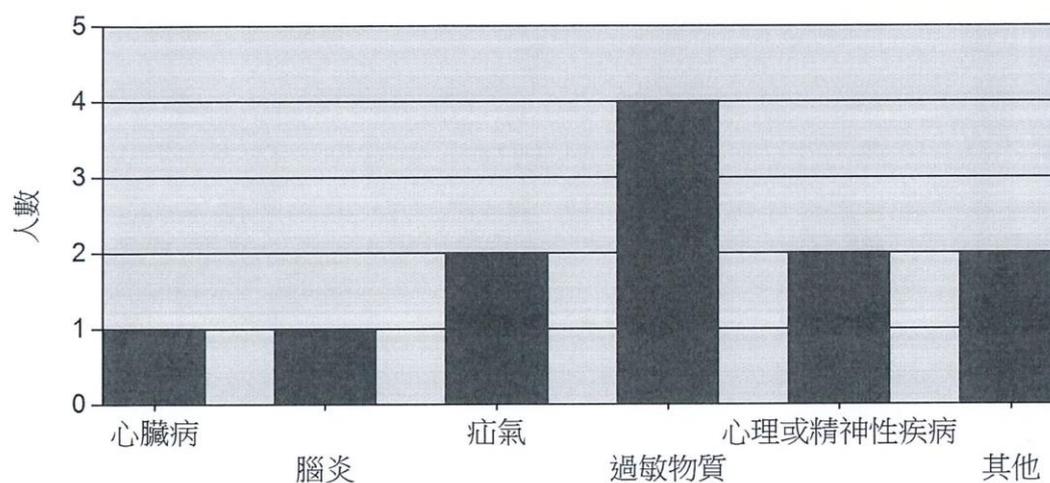
三年甲班

年	班	座號	姓名	疾病	陳述	照護
三	甲	2	吳 隆	其他	1. 亞斯伯格症(AS)。 2. 注意力不足過動症(ADHD)。	1. 請導師留意其情緒，盡量協助建立起同學間友好關係，給予支持性的協助。
三	甲	5	林 庭	過敏物質	1. 孩童對曾對藥物過敏(未說明藥物種類)。 2. 屬過敏體質(氣管及皮膚)	1. 避免接觸過敏原及休克症狀發生。 2. 加強兒童對自身的身體反應應多加留意，加強自我照顧能力。 3. 轉知導師應多加留意 4. 目前無特殊狀況。
			承辦人:	組長:	主任:	校長:
三	甲	6	李 宇	疝氣	左側疝氣(已開刀痊癒)。	留意觀看。
				筆數：3		

土庫國小111學年第1學期\_特殊疾病統計

疾病種類\人數\年級	一	二	三	五	六	總計
心臟病	0	1	0	0	0	1
腦炎	1	0	0	0	0	1
疝氣	0	0	1	0	1	2
過敏物質	1	1	1	1	0	4
心理或精神性疾病	0	1	0	1	0	2
其他	0	0	1	0	1	2
總計	2	3	3	2	2	12

土庫國小111學年第1學期\_特殊疾病統計



承辦人: 護理師簡秀鳳 組長:

護理師簡秀鳳

教師兼學務組長 郝莉莉

主任:

教師兼代理教學主任 陳珮蓓

校長:

土庫國小校長 洪傳凱

# 111 學年度~台南市土庫國小健康中心個案管理紀錄

## 一、基本資料

姓名： 周○忻 班級： 一年 甲 班 性別： 女

收案日期： 105.06.30 結案日期： \_\_\_\_\_

緊急聯絡人：周○鈞 電話： [REDACTED]

住址： [REDACTED] \_\_\_\_\_

疾病診斷：藥物過敏 Amoxicillne (Penicilline 類)

家族譜：

過去疾病史：無特殊紀錄

目前服藥情形及就診情形：

知會：導師簽章： 曾盈琇 \_\_\_\_\_

## 二、護理紀錄

年/月/日	健康問題	護理紀錄
111. 09. 19	1.	給予衛教： 1.加強生活上安全。 2.提醒孩童就醫時應主動告知醫療人員。 3.請導師注意其服藥狀況。
111. 12. 25		無特殊狀況，學童了解自身健康問題。

護理師簡秀鳳



# 111 學年度~台南市土庫國小健康中心個案管理紀錄

## 一、基本資料

姓名： 呂○彥 班級：二年甲班 性別：男

收案日期： 109.09.03 結案日期： \_\_\_\_\_

緊急聯絡人：張○婕 電話： [REDACTED]

住址： [REDACTED]

疾病診斷：過敏物質(針對豆類、蛋白過敏)

家族譜：

過去疾病史：無特殊紀錄

目前服藥情形及就診情形： [無]

知會：導師簽章： 郭慧敏

## 二、護理紀錄

年/月/日	健康問題	護理紀錄
111.09.16	1.無特殊主訴	給予衛教： 1.避免接觸過敏原及休克症狀發生。 2.轉知導師，加強觀察。 3.提升孩童自我保護能力。
111.11.13	無特殊主訴	提升孩童自我保護能力。
111.12.27	無特殊	提升孩童自我保護能力。

護理師簡秀鳳

# 111 學年度~台南市土庫國小健康中心個案管理紀錄

## 一、基本資料

姓名：\_\_蘇○琳\_\_ 班級：二年甲班 性別：女

收案日期：\_\_109.09.03\_\_ 結案日期：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人：蘇○琳 電話：\_\_\_\_\_

住址：\_\_\_\_\_

疾病診斷：心理或精神性疾病(發展遲緩)

家族譜：

過去疾病史：無特殊紀錄

目前服藥情形及就診情形： [ ]

知會：導師簽章： 

## 二、護理紀錄

年/月/日	健康問題	護理紀錄
111.09.16	1.過動、注意力不集中、生活上無法自理。	給予衛教： 1.特教助理員協助其學習。 2.請母親多加留意集訓連孩子表達能力。 3.請特教助理員加強孩童人身安全。 4.請其家人按時服藥及依醫囑定期回診。
111.11.13	1.過動、注意力不集中、生活上無法自理。	5.目前服藥。
111.12.27	1.過動、注意力不集中、生活上無法自理。	同上

護理師簡秀鳳

# 111 學年度~台南市土庫國小健康中心個案管理紀錄

## 一、基本資料

姓名： 吳○隆 班級：三年甲班 性別：男

收案日期： 109.09.03 結案日期： \_\_\_\_\_

緊急聯絡人：鐘○真 電話： [REDACTED]

住址： [REDACTED]

疾病診斷：AS、ADHD〔缺乏同理心〕、先天弱視

家族譜：

過去疾病史：無特殊紀錄

目前服藥情形及就診情形： [ ]

知會：導師簽章： 洪嘉宏

## 二、護理紀錄

年/月/日	健康問題	護理紀錄
111.09.16	1.過動、易怒、注意力不集中	給予衛教： 1.加強生活上安全。 2.隨時提醒孩童的定性。 3.按時就醫 4.社會資源~特教老師介入
111.11.13	好動、易怒	1.仍請導師多注意其集中力 2.加強其自身情緒管控 3.加強專注力
111.12.27	好動、情緒較燥、易怒	1.社會資源~特教老師介入 2.目前有服藥 3.加強其自身情緒管控

護理師簡秀鳳

健康中心個案管理紀錄【續】 姓名： 吳○隆

年/月/日	健康問題	護理紀錄
112.03.05	好動(坐不住)、情緒較燥、易怒	1.加強生活上安全。 2.隨時提醒孩童的定性。 3.按時就醫 4.社會資源~特教老師介入
112.05.07	情緒高、易怒、活潑、多話 注意力不集中	1.加強生活上安全。 2.隨時提醒孩童的定性。 3.按時就醫 4.社會資源~特教老師介入
112.06.25	情緒管控差	1. 導師會適時輔導 2. 特教師定時介入輔導

# 111 學年度~台南市土庫國小健康中心個案管理紀錄

## 一、基本資料

姓名：林○庭 班級：三年甲班 性別：女

收案日期：1090903 結案日期：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人：林○傑 電話：\_\_\_\_\_

住址：\_\_\_\_\_

疾病診斷：過敏物質〔不知名藥物〕屬易過敏體質。

家族譜：

過去疾病史：無特殊慢性疾病

目前服藥情形及就診情形：無〔 〕

知會：導師簽章：  \_\_\_\_\_

## 二、護理紀錄

年/月/日	健康問題	護理紀錄
111.09.03	無	給予衛教： 1. 加強其生活上用藥安全常識。 2. 請導師注意孩童藥物時狀況。 3. 提升自我照護能力
111.11.13	無	日常生活無特殊不適
112.03.05	無	日常生活無特殊不適
112.06.10	無	仍加強其正確用藥觀念及就醫時相關資訊



# 111 學年度~台南市土庫國小健康中心個案管理紀錄

## 一、基本資料

姓名： 林○澧 班級：五年甲班 性別：男

收案日期： 1090903 結案日期： \_\_\_\_\_

緊急聯絡人：

林○翰 電話： [REDACTED]

住址： [REDACTED]

疾病診斷：過敏物質〔蝦子〕

家族譜：祖父母、父母同住，家中尚有 3 個姊姊

過去疾病史：無特殊慢性疾病

目前服藥情形及就診情形：無〔 〕

知會：導師簽章： 郝莉莉

## 二、護理紀錄

年/月/日	健康問題	護理紀錄
111.09.19	無	給予衛教： 3. 加強其生活上飲食安全。 4. 請導師注意孩童的飲食相關再製品。
111.11.13	無	1. 飲食衛教 2. 加強再製品的成份。
112.03.05	無	1. 生活上飲食已能自我注意
112.06.10	無	提升自我照護能力

護理師簡秀鳳

# 111 學年度~台南市土庫國小健康中心個案管理紀錄

## 一、基本資料

姓名： 吳○謹 班級：五年甲班 性別：男

收案日期： 108.09.19 結案日期： \_\_\_\_\_

緊急聯絡人：鐘○真 電話： XXXXXXXXXX

住址： XXXXXXXXXX

疾病診斷：自閉症類障礙〔缺乏同理心〕、先天弱視

家族譜：

過去疾病史：無特殊紀錄

目前服藥情形及就診情形：

知會：導師簽章： 郝莉莉

## 二、護理紀錄

年/月/日	健康問題	護理紀錄
111.09.19	1.過動、易怒	給予衛教： 1.加強生活上安全。 2.隨時提醒孩童的定性。 3.注意其服藥狀況 4.社會資源~特教老師介入
111.11.13	好動、易怒	1.仍請導師多注意其集中力 2.加強其自身情緒管控 3.加強專注力
111.12.27	好動、情緒較燥、易怒	1.社會資源~特教老師介入 2.目前有服藥 3.加強其自身情緒管控

護理師簡秀鳳

健康中心個案管理紀錄【續】 姓名： 吳○謹

年/月/日	健康問題	護理紀錄
112.03.05	1.情緒有時管控差 情緒高、易怒、活潑	1.社會資源~特教老師介入 2.目前有服藥 3.加強其自身情緒管控
112.05.07	.情緒有時管控差	1.社會資源~特教老師介入 2.目前有服藥 3.加強其自身情緒管控

護理師簡秀鳳

111學年第1學期全校體位判讀清單-體重過輕,體重過重,體重超重

序號	年級	班級	座號	學生	體重	身高	BMI	體位判讀
1	一	甲	5	呂○芙	28.5	126.5	17.8	體重過重
2	一	甲	6	呂○菲	29.1	127.5	17.9	體重過重
3	一	甲	8	蔡○婕	25.8	114.3	19.7	體重超重
4	一	甲	10	蘇○宇	32.7	123.5	21.4	體重超重
5	二	甲	4	林○安	40.2	127	24.9	體重超重
6	三	甲	3	葉○澤	40	133.7	22.4	體重超重
7	三	甲	4	吳○樂	20.3	128.3	12.3	體重過輕
8	三	甲	5	林○庭	24.2	134.5	13.4	體重過輕
9	四	甲	1	林○賢	36.8	136.5	19.8	體重過重
10	四	甲	2	林○翰	57.1	146.3	26.7	體重超重
11	四	甲	3	郭○翔	51.9	142	25.7	體重超重
12	四	甲	4	陳○鈞	42.3	142.5	20.8	體重過重
13	四	甲	6	陳○彤	38.2	138.5	19.9	體重過重
14	五	甲	1	林○鎔	61.6	146	28.9	體重超重
15	五	甲	3	林○灑	42.4	138.5	22.1	體重過重
16	五	甲	5	蔡○璇	53.7	156	22.1	體重過重
17	五	甲	9	林○翰	52.9	144	25.5	體重超重
18	六	甲	1	許○維	53	154.5	22.2	體重過重
19	六	甲	5	吳○韻	80.6	164	30	體重超重
20	六	甲	6	盧○明	27.9	144	13.5	體重過輕
21	六	甲	9	姚○聿	57.8	154	24.4	體重超重
22	六	甲	11	方○喜	47.8	151.5	20.8	體重過重

承辦人:

護理師簡秀鳳

組長:

教師兼學務組長郝莉莉

主任:

教師兼代理教學主任陳玥蓓

校長:

土庫國小校長洪傳凱

111學年第1學期全校視力不良診斷清單

年級	班級	座號	學生	散瞳治療	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左	散瞳	近視右	近視左	遠視右	遠視左	散光右	散光左	屈光右	屈光左	診斷	備註	處置代號	醫師建議處置	定期檢查
一	甲	7	陳○尹	否	0.2	0.1	0.4	0.5	否	375	350			-400	-275			近視散光	蔡尚甫	1,4,11	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	
一	甲	9	周○忻	否	0.5	0.2	0.9	1.0	否		25			-325	-275			近視遠視散光	陳柏卿眼科	9,11	視力保健衛教	
三	甲	1	林○存	否	0.4	0.8			是	50	50			-75	-50			近視散光	張如輝眼科診所	1,11	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	2022/9/26
三	甲	2	吳○隆	否	0.3	0.2	0.8	0.6	否	100	150			-325	-275			近視散光	嘉義基督教醫院	1,11	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	
三	甲	4	吳○樂	否	0.1	0.3	1.0	0.8	否	475	475			-25	-50			近視散光	陳明源診所	2,9,11	短效散瞳劑	
三	甲	6	李○宇	否	0.1	0.1	0.7	0.7	否	375	375			-25	-25			近視散光	陳明源診所	2,9,11	短效散瞳劑	
三	甲	7	李○繫	否	0.9	0.8			否	50	125			-50	-25			近視散光	陳明源診所	2,9,11	短效散瞳劑	
四	甲	3	郭○翔	否	0.3	0.9			否	150	50							近視		11,1	定期檢查	
四	甲	6	陳○彤	否	0.5	0.4			否	150	200							近視	許力元	2,9,11	短效散瞳劑	
五	甲	2	郭○沅	否	0.9	0.3			否		125							近視	許力元眼科診所	1,9,11	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	
五	甲	7	林○璆	否	0.1	0.2	0.5	0.5	否	350	375			-150	-125			近視散光	李建忠眼科診所	1,11,9	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	
五	甲	8	吳○瑾	否	0.1	0.1	1.0	1.0	否	400	500			-125	-175			近視散光	嘉基眼科	1	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	
五	甲	9	林○翰	否	0.6	0.8			否	325	175			-150	-75			近視散光	晶明診所	2,1,9,11	短效散瞳劑	
六	甲	1	許○維	否	0.1	0.1	0.8	0.8	否	300	200			-125	-75			近視散光	晶明眼科診所	2,9,11	短效散瞳劑	
六	甲	2	郭○銘	否	0.5	0.8			否	150	50			-25	-75			近視散光	許力元眼科診所	2,9,11	短效散瞳劑	
六	甲	6	盧○明	否	0.5	1.0			否	100			25	-175	-225			近視遠視散光	許力元眼科診所	1,9,10,11	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	
六	甲	8	林○軒	否	0.8	0.7			否	50	75			-75	-50			近視散光	張如輝眼科診所	1,11	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	
六	甲	10	林○欣	否	0.8	0.7			否	150	175							近視	晶明眼科診所	9,2,11	視力保健衛教	
六	甲	11	方○喜	否	0.6	0.4			否	125	150			-100	-75			近視散光	許力元眼科診所	1,9,11	長效散瞳劑(阿托平 Atropine)	
六	甲	12	侯○晶	否	0.4	0.6			否	150	75			-25	-50			近視散光	陳明源眼科診所	2,9,11	短效散瞳劑	

承辦人:

組長: 師兼 郝莉莉  
學務組長主任: 教師兼 陳玥蓓  
代理教導主任

校長:

土庫國小 洪傳凱  
校長

護理師 簡秀鳳

111學年度裸視視力不良按月追蹤結果分析〔上學期〕

序號	年級	班級	座號	姓名	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左	追蹤日期 10/12		追蹤日期11/14		追蹤日期12/08		追蹤日期1/12		就醫分析						處置											就診療醫所						
									右裸	左裸	右裸	左裸	右裸	左裸	右裸	左裸	近視		遠視		散光		1.長效散瞳 2.短效散瞳 3.其它藥物 4.配鏡矯治 5.更換鏡片 6.遮眼治療 8.角膜翳型9.視力保健 11.定期檢查 10.其它散瞳檢測																	
									戴鏡	戴鏡	戴鏡	戴鏡	戴鏡	戴鏡	戴鏡	戴鏡	右眼	左眼	右眼	左眼	右眼	左眼	1	2	3	4	5	8	9	11	散瞳檢測									
1	一	甲	7	陳O尹	0.2	0.1	0.4	0.5	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.1	0.2	0.3	375	350			400	275	√			√													許力元診所	
									0.3	0.3	0.5	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5																						陳柏卿診所		
2	一	甲	9	周O折	0.5	0.2	0.9	1.0	0.1	0.3	0.2	0.5	0.2	0.2	0.2	0.3		-0.25			-3.25	-2.75										√	√				張如輝診所			
									0.7	0.9	1	1	0.9	0.9	0.9	1																							張如輝診所	
3	三	甲	1	林O存	0.4	0.8			0.4	0.6	0.4	0.4	0.6	0.8	0.6	0.5	50	50			75	50	√															張如輝診所		
4	三	甲	2	吳O隆	0.3	0.2	0.8	0.6	0.4	0.3	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.2																								
									0.8	0.8	1	0.8	1	1	0.9	0.9																								
5	三	甲	4	吳O樂	0.1	0.3	1	0.8	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	475	475			25	50		√										√	√				陳明源診所	
									0.8	0.8	0.8	1	0.8	0.9	0.7	0.6																								
6	三	甲	6	李O宇	0.1	0.1	0.7	0.7	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	375	375			25	25		√			√												陳明源診所	
									0.6	0.6	0.6	0.5	0.9	0.7	0.7	0.6																								
7	三	甲	7	李O絮	0.9	0.8			0.8	0.8	1	0.8	0.8	0.6	0.8	0.8	50	125			50	25			√															陳明源診所
								實驗	0.8	0.7																														
8	四	甲	3	郭O翔	0.3	0.9			0.8	0.8	0.7	0.9	0.9	0.8	0.8	0.4	150	50						√															張如輝診所	
9	四	甲	6	陳O彤	0.5	0.4			0.5	0.4	0.5	0.4	0.5	0.4	0.5	0.4	150	200							√														陳明源診所	
10	五	甲	2	郭O沅	0.9	0.3			0.8	0.3	0.7	0.3	0.8	0.3	0.8	0.4	0	125						√															許力元診所	
								實驗	1	0.4																														
11	五	甲	7	林O璆	0.1	0.2	0.5	0.5	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	350	375			150	125	√																李建忠診所	
									0.4	0.4	0.6	0.4	1	0.9	0.9	0.8																								
12	五	甲	8	吳O瑾	0.1	0.1	1	1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1																							陳明源診所	
									1	0.8	0.7	0.7	1	0.8	0.9	1																								
13	五	甲	9	林O翰	0.6	0.8			0.3	0.8	0.5	1	0.4	0.5	0.3	0.6	325	175			150	75	√	√															晶明診所	
14	六	甲	1	許O維	0.1	0.1	0.8	0.8	0.1	0.3	0.1	0.3	0.1	0.2	0.2	0.2	300	200			125	75		√															晶明診所	
									0.8	0.9	0.9	0.9	0.6	0.8	0.7	0.7																								
15	六	甲	2	郭O銘	0.5	0.8			0.3	0.5	0.4	0.8	0.4	0.7	0.2	0.4	150	50			25	75		√															許力元診所	
								實驗	0.5	0.9																														嘉基眼科
16	六	甲	4	洪O喬	-7	-7	0.8	0.9	-7	-7	-7	-7	-7	-7	-7	-7	150	150			200	175																	許力元診所	
									0.8	0.9	0.8	0.9	0.8	0.7	0.8	0.9																								
17	六	甲	6	盧O明	0.5	1			0.5	1	0.6	0.9	0.5	1	0.5	0.9	100	0		25	175	225	√																許力元診所	
18	六	甲	7	林O依	-7	-7	0.3	0.2	-7	-7	-7	-7	-7	-7	-7	-7	500	475			100	125																		大學眼科診所
								換鏡片	0.5	0.8	0.4	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6																								
19	六	甲	8	林O軒	0.8	0.7			0.6	0.7	0.9	0.8	1	0.9	1	0.8	50	75			75	50	√																	張如輝診所
20	六	甲	10	林O欣	0.8	0.7			0.4	0.5	0.9	0.6	0.5	0.6	0.6	0.5	150	175							√															晶明診所
21	六	甲	11	方O喜	0.6	0.4			0.6	0.3	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.4	125	150			100	75	√																許力元診所	
22	六	甲	12	侯O晶	0.4	0.6			0.2	0.5	0.5	0.6	0.4	0.8	0.3	0.6	150	75			25	50		√															陳明源診所	

承辦人:

護理師簡秀鳳

組長:

教師兼  
學務組長 郝莉莉

主任:

教師兼  
代理教學主任 陳玥蓓

校長:

王庫國小  
校長 洪傳凱

新營區土庫國小

111學年度〔第一學期〕體位過重BMI每月紀錄表

序號	年級	班級	座號	出生月日	學生	性別	9月/5-8				10月/13				11月/08				12月/08				01月/(2023)				上學期BMI分析	
							體重	身高	BMI	判讀	體重	身高	BMI	判讀	體重	身高	BMI	判讀	體重	身高	BMI	判讀	身高	體重	BMI	判讀	升	降
1	一	甲	5	1050313	呂O美	女	28.5	126.5	17.8	過重	29	127.7	17.8	過重	29.3	128.5	17.74	過重	29.9	129.9	17.7	過重	130.5	30.5	17.91	過重	0.11	
2	一	甲	6	1050313	呂O菲	女	29.1	127.5	17.9	過重	28.8	128.5	17.4	適中	29.9	129	17.97	過重	30.2	130.5	17.7	過重	131.5	31	17.93	過重	0.03	
3	一	甲	8	1050423	蔡O婕	女	25.8	114.3	19.7	超重	25.9	115.5	19.4	超重	25.5	115.5	19.12	超重	26.4	116.4	19.5	超重	117	26.7	19.5	超重		0.2
4	一	甲	10	1041201	蘇O宇	男	32.7	123.5	21.4	超重	31.7	124.5	20.5	超重	31.8	123.5	20.85	超重	32.7	125.5	20.8	超重	轉出			超重		
5	二	甲	4	1040622	林O安	男	40.2	127	24.9	超重	40.1	128.0	24.5	超重	41.3	128	25.21	超重	42.2	128.5	25.6	超重	129.8	42.3	25.11	超重	0.21	
6	三	甲	3	1030901	葉O澤	男	40	133.7	22.4	超重	40.8	135.0	22.4	超重	42.7	136	23.1	超重	43.0	136.5	23.1	超重	137.5	43.3	22.9	超重	0.5	
7	三	甲	4	1021130	吳O樂	女	20.3	128.3	12.3	過輕	21.0	128.5	12.7	過輕	21.1	129.5	12.6	過輕	21.6	130.0	12.8	過輕	131.0	21.2	12.35	過輕	0.05	
8	三	甲	5	1030321	林O庭	女	24.2	134.5	13.4	過輕	24.5	135.5	13.3	過輕	25	136	13.5	過輕	25.0	136.8	13.4	過輕	136.5	25.7	13.73	過輕	0.3	
9	四	甲	1	1020125	林O賢	男	36.8	136.5	19.8	過重	37.8	136.0	20.3	過重	38.5	136.5	20.7	過重	39.4	137.5	20.8	過重	137.5	40.8	21.58	過重	1.78	
10	四	甲	2	1020317	林O翰	男	57.1	146.3	26.7	超重	57.4	148.0	26.2	超重	56.7	147.5	26.1	超重	56.9	148.5	25.8	超重	148.8	56	25.29	超重		1.41
11	四	甲	3	1020408	郭O翔	男	51.9	142	25.7	超重	54.0	144.0	26.0	超重	53.6	144	25.9	超重	54.4	144.0	26.2	超重	145.5	54.2	25.6	超重		0.1
12	四	甲	4	1020614	陳O鈞	男	42.3	142.5	20.8	過重	43.2	143.0	21.1	過重	43.7	145	20.8	過重	44.8	145.0	21.3	過重	144.5	44.8	21.31	過重	0.51	
13	四	甲	6	1020313	陳O彤	女	38.2	138.5	19.9	過重	39.1	139.5	20.1	過重	38.8	139.5	19.9	過重	39.2	140.3	19.9	過重	140.5	40	20.26	過重	0.36	
14	五	甲	1	1010226	林O鉉	男	61.6	146	28.9	超重	62.2	146.0	29.2	超重	62.3	145	29.6	超重	62.7	145.5	29.6	超重	146.0	63.3	29.7	超重	0.8	
15	五	甲	3	1010509	林O灃	男	42.4	138.5	22.1	過重	42.1	139.0	21.8	過重	42.3	139	21.9	過重	43.8	140.4	22.2	過重	140.0	44.7	22.68	過重	0.58	
16	五	甲	5	1010208	蔡O璇	女	53.7	156	22.1	過重	52.2	157.5	21.0	過重	52	156.6	21.2	過重	52.0	158.5	20.7	過重	157.5	51.7	20.84	過重		1.26
17	五	甲	9	1010214	林O翰	男	52.9	144	25.5	超重	53.0	144.0	25.6	超重	52.5	143.5	25.5	超重	53.6	144.7	25.6	超重	143.0	52.1	25.13	超重	0.37	
18	六	甲	1	990909	許O維	女	53	154.5	22.2	過重	54.8	157.5	22.1	過重	55.9	157.5	22.5	過重	55.4	157.4	22.4	過重	160.0	56.4	22.03	過重	0.17	
19	六	甲	5	1000618	吳O頡	男	80.6	164	30	超重	80.9	165.0	29.7	超重	80.2	166	29.1	超重	83.0	166.0	30.1	超重	166.3	82.1	29.69	超重	0.31	
20	六	甲	6	1000803	盧O明	男	27.9	144	13.5	過輕	27.8	144.2	13.4	過輕	28.4	145	13.5	過輕	29.1	145.5	13.8	過輕	146.5	29.9	13.93	過輕	0.43	
21	六	甲	9	1000810	姚O聿	男	57.8	154	24.4	超重	58.8	154.3	24.7	超重	59.1	156	24.3	超重	60.0	156.0	24.7	超重	156.6	61.5	25.08	超重	0.68	
22	六	甲	14	1000820	方O喜	女	47.8	151.5	20.8	過重	48.0	152.5	20.6	過重	48	152	20.8	過重	48.1	152.5	20.7	過重	156.6	61.5	25.08	適中	0.04	

製表人：

護理師簡秀鳳

組長：

教師兼學務組長 郝莉莉

主任：

教師兼代理教導主任 陳玥蓓

校長：

土庫國小 校長 洪傳凱

# 身高體重視力測量結果通知單

依教育部訂健康指標：視力篩檢裸眼視力任一眼低於 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 一年甲班5號呂

身高體重檢查結果為 體重過重 身高:126.5公分 體重:28.5公斤

建議體重27.8公斤

視力檢查結果為：視力篩檢無異狀

裸視右:1.2 裸視左:1.2

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，發現貴子女體位過重或超重，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。  在餐桌前專心用餐。  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「學生健康體位網」<https://pace.cy>

## 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

二、近視如未加以控制，容易高度近視(度數>500度) 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 天使用總時數不超過 1 小時。

四、依據衛福部健保署 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。

PS：繼續保持哦！

如果到了六年級 視力、身高體重都在正常範圍內而且沒有蛀牙~~

您就有機會在畢業時拿到「健康達人獎」。~加油、加油

護理師簡秀鳳

土庫國小 健康中心敬啟 2022年9月12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。

貴子女一年甲班5號呂采芙

家長簽章：張

111 年 9 月 13 日

家長聯絡事項：

請於111/10/17前繳交回條。

# 身高體重視力測量結果通知單

依教育部訂健康指標：視力篩檢裸眼視力任一眼低於 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 一年甲班9號周●斤

身高體重檢查結果為：體重適中 身高:118.0公分 體重:19.0公斤

視力檢查結果為：視力不良

裸視右:0.5 裸視左:0.2 戴鏡右:0.9 戴鏡左:1.0

為持續維護貴子女的健康，請貴家長仍能於日常生活中，繼續協助保持良好的生活飲食習慣。於此再提供相關營養資料，作為輔助參考希望能有所助益。更期待因我們共同的努力，使貴子女能擁有正常健康的生長發育。

- 一、飲食要平衡，營養要平均分配在三餐中。
- 二、每天喝 2 至 3 杯牛奶，供給蛋白質、鈣質、維生素 B，促進學童生長，防止齲齒。
- 三、早餐的營養必須均衡，並包括 1 份高蛋白質的食物。例如：牛奶 1 杯、荷包蛋 1 個或白煮蛋 1 個、饅頭 1 個、水果 1 份。
- 四、學童由於活動量大，學童除正餐外，可增加 1~2 次點心，尤其學童下午放學時可提供 1 次點心（最好是奶類製品）。
- 五、多喝開水促進正常排泄，維護健康。
- 六、每天要作適量運動，並且持之以恆。
- 七、不在吃飯時看電視，進餐的氣氛應和樂，避免

## 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
- 二、近視如未加以控制，容易高度近視（度數>500 視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。
- 三、當接到本通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。
- 四、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。
- 五、依據衛福部健保署 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。

PS：繼續加油哦！

如果到了六年級 視力、身高體重都在正常範圍內而且沒有蛀牙~

您就有機會在畢業時拿到「健康達人獎」。~加油、加油

護理師簡秀鳳

土庫國小 健康中心敬啟 2022年9月12日

## 身高體重視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女 一年甲班9號周●斤，醫師檢查結果：

目前有使用輔具  眼鏡  隱形眼鏡  角膜塑型 → 戴鏡視力 右：1.0 左：1.0

未使用上述輔具時（角膜塑型不填）：裸視視力 右： 左：

<p>若有異常，請打勾（可複選）</p> <p>1. <input type="checkbox"/> 弱視（ <input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼 ）</p> <p>2. <input checked="" type="checkbox"/> 屈光不正</p> <p>散瞳：<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否</p> <p>度數：</p> <p>（請務必填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度數）</p> <p>(1) <input checked="" type="checkbox"/> 近視 右： 度 左：-0.25 度</p> <p>(2) <input checked="" type="checkbox"/> 遠視 右：+0.00 度 左： 度</p> <p>(3) <input checked="" type="checkbox"/> 散光（負值） 右：-3.75 度 左：-2.75 度</p> <p>3、其他異常（請註明）</p>	<p>醫師建議處理</p> <p>1. <input type="checkbox"/> 長效散瞳劑（阿托平 Atropine）</p> <p>2. <input type="checkbox"/> 短效散瞳劑</p> <p>3. <input type="checkbox"/> 其他藥物</p> <p>4. <input type="checkbox"/> 配鏡矯治</p> <p>5. <input type="checkbox"/> 更換鏡片</p> <p>6. <input type="checkbox"/> 遮眼治療</p> <p>7. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡（<input type="checkbox"/> 軟式 <input type="checkbox"/> 硬式）</p> <p>8. <input type="checkbox"/> 角膜塑型片</p> <p>9. <input checked="" type="checkbox"/> 視力保健衛教</p> <p>10. <input type="checkbox"/> 其他</p> <p>11. <input checked="" type="checkbox"/> 定期檢查（建議回診：111 年 10 月 日）</p>
---	--

眼科醫師與學校聯絡事項：

醫療機構名稱 陳伯卿眼科 醫師簽章：

醫師陳伯卿  
醫字036669號

檢查日期 111. 9. 23 年 月 日

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。

家長聯絡事項：

家長簽章：周●

# 身高體重視力測量結果通知單

依教育部訂健康指標：視力篩檢裸眼視力任一低於 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 六年甲班1號許維

身高體重檢查結果為：體重過重 身高:154.5公分 體重:53.0公斤

建議體重 50.6公斤

視力檢查結果為：視力不良

裸視右:0.1 裸視左:0.1 戴鏡右:0.8 戴鏡左:0.8

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，發現貴子女體位過重或超重，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。  在餐桌前專心用餐。  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「學生健康體位網」 <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

二、近視如未加以控制，容易高度近視(度數>

視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導

三、當接到本通知單時，需至眼科醫師處接受

四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，近

天使用總時數不超過 1 小時。

五、依據衛福部健保署 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。

PS：繼續加油哦！

如果到了六年級 視力、身高體重都在正常範圍內而且沒有蛀牙~~

您就有機會在畢業時拿到「健康達人獎」。~加油、加油

護理師簡秀鳳

護理師簡秀鳳

土庫國小 健康中心敬啟 2022年9月07日

## 身高體重視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女 六年甲班1號許維，醫師檢查結果：

目前有使用輔具  眼鏡  隱形眼鏡  角膜塑型 → 戴鏡視力 右：\_\_\_\_\_ 左：\_\_\_\_\_

未使用上述輔具時(角膜塑型不填)：裸視視力 右：\_\_\_\_\_ 左：\_\_\_\_\_

若有異常，請打勾(可複選)

1.  弱視 (  右眼  左眼 )

2.  屈光不正

散瞳： 是  否

度數：

(請務必填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度數)

(1)  近視 右：200 度 左：200 度

(2)  遠視 右：\_\_\_\_\_ 度 左：\_\_\_\_\_ 度

(3)  散光(負值) 右：125 度 左：25 度

3、其他異常(請註明) \_\_\_\_\_

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.  角膜塑型片

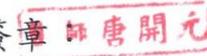
9.  視力保健衛教

10.  其他 \_\_\_\_\_

11.  定期檢查(建議回診 111 年 9 月 21 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：

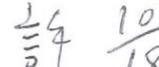
醫療機構名稱：  111.9.14

眼科醫師簽章：  醫師唐開元

檢查日期 111 年 09 月 14 日

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。

家長聯絡事項：

家長簽章：  11/18

# 身高體重視力測量結果通知單

依教育部訂健康指標：視力篩檢裸眼視力任一眼低於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 四年甲班3號郭翹

身高體重檢查結果為：體重**超重** 身高:142.0公分 體重:51.9公斤

建議體重39.5公斤

視力檢查結果為：視力**不良**

裸視右:0.3 裸視左:0.9

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，發現貴子女體位過重或超重，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

用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物

2:  四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天

1:  一天累積60分鐘以上的運動。  下課離開教

0:  天天喝足1500 c.c. (或體重公斤數乘以30c.c

必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」 <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年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。

三、當接到本通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。

四、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。

五、依據衛福部健保署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。

PS：繼續加油哦！

如果到了六年級視力、身高體重都在正常範圍內而且沒有蛀牙~

您就有機會在畢業時拿到「健康達人獎」。

~加油、加油

護理師簡秀鳳

護理師簡秀鳳

土庫國小 健康中心敬啟 2022年9月07日

## 身高體重視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女 四年甲班3號郭翹，醫師檢查結果：

目前有使用輔具  眼鏡  隱形眼鏡  角膜塑型 → 戴鏡視力 右：\_\_\_\_\_ 左：\_\_\_\_\_

未使用上述輔具時(角膜塑型不填)：裸視視力 右：0.4 左：0.9

若有異常，請打勾(可複選)

1.  弱視 (  右眼  左眼 )

2.  屈光不正

散瞳： 是  否

度數：

(請務必填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度數)

(1)  近視 右：150 度 左：50 度

(2)  遠視 右：\_\_\_\_\_ 度 左：\_\_\_\_\_ 度

(3)  散光(負值) 右：\_\_\_\_\_ 度 左：\_\_\_\_\_ 度

3、其他異常(請註明) \_\_\_\_\_

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.  角膜塑型片

9.  視力保健衛教

10.  其他 \_\_\_\_\_

11.  定期檢查(建議回診：111年9月28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： 

檢查日期 111年9月14日

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。

家長聯絡事項：

家長簽章： 

親愛的家長 這是一篇摘錄文章，內容非常詳盡，請您詳細閱讀。

# 近視預防及控制的方法

護理師簡秀鳳  
11/20/27

文／邱正仁 花蓮慈濟醫院眼科主治醫師

每個學期開始，小朋友們在學校接受視力檢查後，收到複查單的家長帶來醫院時就會開始抱怨：「他上學期視力都正常，怎麼這次視力只有0.7」、「怎麼視力又退步了？」、「視力這麼差，要開始戴眼鏡了嗎？」或者轉頭對著小孩說：「你近視了！不准再看電視玩電腦！」

的確，在臺灣學童近視的比率一直居高不下：根據國民健康署的調查，在國小一年級的近視率大約兩成，國小六年級的近視率飆高到六成，而到高中到大學有近乎九成的近視率，值得憂心的是，在十八歲左右的近視族群中，有高達六分之一的人是超過六百度的高度近視。

通常發生近視的年齡有兩個高峰，一個是七至八歲、一個是十三至十四歲。孩童越早罹患近視，近視度數越容易增加，也越難控制，以後變成高度近視的機會越大。一般來說，國小一年級到四年級平均每年增加一百到一百二十五度，小四到國三每年增加七十五到一百度，高中之後平均增加三十五到四十度，大學後大約每年只增加二十五度。近視眼不但造成生活上很大的不便，也可能因高度近視產生其他併發症，例如：視網膜剝離、黃斑部退化、青光眼、白內障等，這些都會造成視力受損，甚至失明，所以千萬不要以為近視眼只要戴眼鏡就好，我們必須嚴肅的看待，不能低估了它的嚴重性。

☆ 要如何預防近視發生及加深呢？可以從以下幾點來做起：

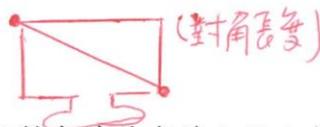
## 1. 良好的閱讀習慣

- 一般來說，看書寫字時，每四十至五十分鐘就要使眼睛休息五至十分鐘，休息的方式以眺望遠方、或者是離開椅子起來走走為佳。
- 小於三歲以下的兒童應避免觀看螢幕或其他近距離的活動，切莫讓幼童長期接觸電腦、電視，即使大於三歲，每天也不要超過三十分鐘為佳。
- 看書寫字，打電腦或其他近距離活動，坐姿一定要端正（讀書寫字應保持四十公分的距離），光線要充足（慣用右手者，檯燈應設置在書桌左前方，慣用左手者，則設在右前方），每三十分鐘要休息十分鐘（閉眼休息或遠眺遠方）。
- 姿勢要端正，不要躺著或斜著看書。
- 閱讀物要印刷清晰，字體不宜太過細小，且紙面不反光。

## 2. 充足的戶外運動

- 課間休息時可做遊戲、運動、眺望遠景等，從而放鬆眼睛的調節肌肉，恢復眼部肌肉。此外，節假日的時候可以到戶外爬山、打球、跑步，也有利於緩解眼疲勞。

## 3. 適度的使用電視／電腦



- 看電視的距離應保持畫面對角線長度的六至八倍，且畫面高度應比眼睛低十五度。
- 不要太偏角度看電視，最好在三十度的範圍以內看。

- 看電視／電腦時間不要超過三十分鐘，每看三十分鐘就應該休息五到十分鐘。
- 螢幕周圍不宜過暗或過亮，以免眼睛疲勞。
- 避免看畫面太小的電視；電腦螢幕字體應放大，減少眼睛的負擔。
- 畫面應調整至最清晰、最穩定的程度，且亮度適當，儘量不要有反光。

#### 4. 均衡的營養

營養均衡是維持視力正常必要的條件，並可能有利於延緩近視的生成。針對發育中的孩童，特別是八歲以前，視力尚在發育的階段，一定要有均衡的飲食，不可以偏食。

維生素方面：維生素 A 和視網膜的感光有直接關係。維生素 B 群和視神經的健康有密切關係，嚴重的缺乏可能導致視神經炎、神經性病變。另外，β-胡蘿蔔素、維生素 C 和維生素 E 有助於抗氧化，捕捉體內的自由基，對於保護眼睛也很有貢獻。

所以，平時一定要攝取充足的蔬菜水果（胡蘿蔔、菠菜及其他深綠色或深黃色的葉菜類食物）、魚類（深海魚類含有豐富的 DHA）、乳製品、蛋黃、瘦肉及全穀類製品。至於其他的營養補給品，還是建議遵照眼科專科醫師的評估後再使用。

#### 5. 尋求正確的治療

每半年或定期到眼科醫療院所檢查眼睛；若已經確定是真近視，也應該找眼科醫師尋求適當的治療。目前阿托平（Atropine）已被國內外研究證實可有效的控制近視度數，度數的控制一般建議要持續到高中畢業為止。

另外在九歲以上的學童，也可以使用角膜塑型片來控制近視，如果能夠正確的配戴及正確的清潔保養，可以達到白天視力穩定且近視不容易加深的效果。但有些人即使已經長期用藥或戴塑型片，度數仍不斷增加，這時便要開始檢討是否點藥不規律或持續有不當的用眼習慣，例如：長時間打線上遊戲、看電視、玩手機、才藝班的練習簿、樂譜字體過小、書房燈光過於昏暗等。

至於配眼鏡的時機，一般來說，二百度以下的近視，在上課或日常活動時，都應當戴眼鏡，才能夠看得清楚；但長時間閱讀時，如有搭配點散瞳劑，可以不戴，以免眼睛調節的肌肉過度緊張。超過二百度以上的近視，在閱讀時，可以配戴度數稍淺的眼鏡。眼睛屈光度數若有變動或鏡片受到磨損，則應找眼科專科醫師驗光，更換合適度數的鏡片，千萬不要隨便到路邊攤購買不合適的眼鏡配戴，以免越戴越模糊，花錢又傷身。

原則上，三歲以上的小朋友每半年都應該找眼科醫師，接受一次視力檢查和電腦驗光。確認是否屈光異常或眼球結構上的病變，例如：弱視、先天性白內障、眼瞼下垂、斜視等。

要知道，視力的好壞，和近視度數未必有關係，有的孩童近視已達一百度以上，但是視力表的測量仍有一點零，所以家長們千萬不能以為學校檢查無異狀，就忽略了孩子每半年一次的眼睛基本檢查。

近視的原因是多方面的，遺傳其實只佔了一小部分，絕大多數的近視，皆是後天的長時間近距離過度使用眼睛造成，現在的家長多希望孩子能多才多藝，贏在起跑點，但如何在學得好，又想避免近視上取得雙贏，就有賴家長們的高度智慧了！

## ~給親愛家長的一份叮嚀~

新的學期開始了哦！很高興的看到我們的寶貝又回到校園內快樂的成長與學習，健康是一切學習的基礎，為了共同守護我們的孩子健康成長，請貴家長您能配合校內所推行的各項健康生活守則！

### 壹、視力保健

1. 看書、寫字姿勢要端正、書與眼睛要距離 35 公分。
2. 讀書、寫字、看電視、打電腦 40 分鐘就要休息 10 鐘。
3. 閱讀環境光線不可過於明亮或暗淡。
4. 請督促正確執筆方法與寫字姿勢。
5. 當孩子有近視之疑時，應前往專科的眼科診所就醫而不是坊間的眼鏡行。
6. 應每半年定期前往眼科做視力健康檢查。

### 貳、口腔保健

1. 請叮嚀小朋友在家中也應遵守餐後潔牙的好習慣，好的習性養成才能擁有一口好牙及亮麗的外觀。
2. 含氟漱口水的實施，對牙齒的琺瑯質能形成一層保護膜，請各位家長應極力配合該項計畫的執行，簽同意書時注意勾選同意欄。
3. 減少孩童進餐或零食的次數，能減少食物因糖化作用時所引起的蛀牙。
4. 牙刷應 2 個月更換乙次或刷毛分叉時隨時更換，請家長多加留意。

### 參、健康的飲食

1. 早餐應均衡，勿給油炸食物、太甜飲料。
2. 天天五蔬果，肉魚豆蛋奶要均衡。
3. 選擇食物遵照低脂、少油炸、少速食為原則。
4. 睡前 3 小時不進食。
5. 多喝白開水、少喝含糖飲料。

### 肆、傳染病防治

1. 腸病毒的感染率仍偏高，請鼓勵學童進餐前一定要先洗手，家長也應避免將病毒由外面帶回家中。
2. 台南市區有部分區里爆發登革熱疫情，請家長共同維護社區環境衛生，請家長可帶著小朋友一同清除住家周圍積水容器。

土庫國小//健康中心關心您

護理師簡秀鳳

# 給親愛家長的一封信

## 視力保健

姓名：林○庭 年級：一 座號：5

先天的遺傳因素和後天的環境因素均會影響近視的發生，而後天環境因素卻是導致近視形成的最重要原因，近視多發生於正在發育的成長期，尤其是眼球的結構尚未成熟時，所以在學童階段「防治近視」是很重要且最具時效的課題，今提供下列防治守則，請家長督促孩子們身體力行，以防治近視的發生及已近視的孩童度數持續的惡化。

一、促進健康，增進體力：注重均衡的營養、每日累積2小時的運動量、睡足8小時。

### 二、避免過度的近距離閱讀或工作

1. 看書、寫字姿勢要端正(如附件(圖一)所示)。
2. 時間:通常閱讀三十分至一小時，休息五至十分鐘。
3. 照明要充足。
4. 避免看印刷不好或字體太小的印刷品。

### 三、看電視應注意以下幾點：

1. 看電視的距離應距畫面對角線的八至十倍。
2. 電視放置高度在眼睛平行線下方約 $15^{\circ}$ 。
3. 看電視的時間，通當每三十分至一小時，休息五至-
4. 影像應清晰，對比勿過強，避免在昏暗的房間內觀看電視。

電視尺寸選購參考			
對角線	畫面闊度	畫面高度	觀賞距離
42吋	36.60吋	20.59吋	61.76吋
55吋	47.93吋	26.96吋	80.88吋
65吋	56.64吋	31.86吋	95.59吋
77吋	67.10吋	37.75吋	113.24吋
85吋	74.07吋	41.67吋	125吋

註：電視尺寸即對角線距離

### 四、定期檢查：

1. 由於視力的發育大約在六歲前完成，故學齡前的視力檢查極為重要（一般三歲小孩即可檢查視力），一旦發現弱視才能及早治療。
2. 青少年學子至少應每學期檢查視力，以期早期發現近視，早期治療，以免惡化。
3. 當必須配戴眼鏡以矯正視力時，應至眼科醫師處檢查配鏡，有正確的眼鏡處方，配戴才會舒服，度數才不會無故增加，且應定期追蹤度數變化。
4. 近視者：應遵照醫師指示持續點藥控制視力度數(有畏光時建議可戴帽或太陽眼鏡)並請固定時間回診。
5. 高度近視者應定期檢查眼底；以期能有效防治近視性網膜變性引起之視網膜剝離。
6. 保持眼睛清爽、乾淨，而且不可未洗手就揉搓眼睛容易病菌感染。

土庫國小健康中心共同關心我們子女的健康

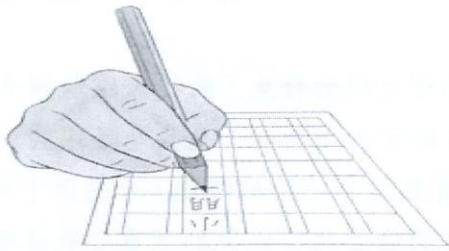
家長簽名：

鄧綾

圖(一)正確坐姿

## 執筆及寫字姿勢圖解

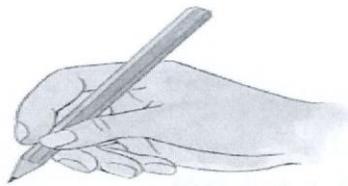
■ 從小寫字拿好筆·終生學習沒問題 ■



· 執筆正面圖



· 寫字正面坐姿圖



· 執筆側面圖



· 寫字側面坐姿圖

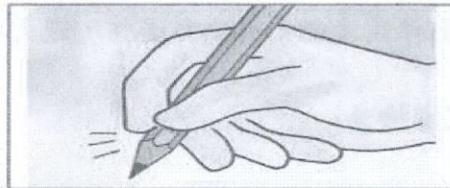
繪圖/ 唐慶年·王挺曜

*Write right*

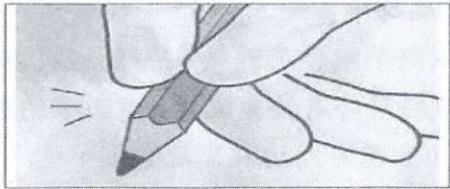
## 寫字姿勢口訣圖



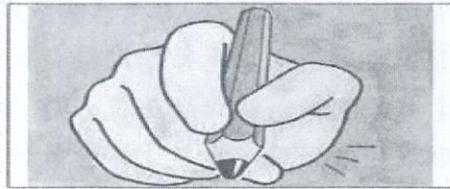
▷ 學寫字·坐端正·腰打直



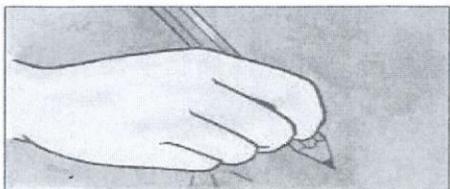
▷ 大拇哥·二拇弟·中指來挺筆



▷ 離筆尖·三公分·筆身輕輕靠



▷ 前三指·帶筆走



▷ 後兩指·要穩定



▷ 兩肩平·放輕鬆·歡喜來寫字

繪圖/ 王挺曜·唐慶年

# 生活好習慣看看我能做多少

109 學年土庫國小視力保健自我檢核表 3 年級 座號

學生姓名：林○金○

親愛的家長：請您撥空與我們的孩子一同完成問卷	很少 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 常常 <input type="checkbox"/> 請用 <input checked="" type="checkbox"/> 方式呈現
1、下課時我一定會走出教室讓眼睛能夠看遠，並得到休息（不在室內聊天、看書）	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
2、閱讀、寫字能保持與書本、作業簿 35 公分以上的距離	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3、陽光太強時，我會拉上窗簾，避免在強烈光線下閱讀	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4、光線太暗時，我會打開電燈閱讀，閱讀完畢後隨手關燈	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
5、我會主動提醒兄弟姐妹、同學保持正確的閱讀寫字姿勢	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6、我少用電子產品，常與家人到戶外走動	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
7、我看電視或打電腦時，會每 30 分鐘休息 10 分鐘	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8、我不偏食，多吃深色青菜及少吃油炸的食物	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9、運動、遊戲時我會注意自己和別人眼睛的安全	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
10、我不會趴在桌上或躺在床上看書、畫圖或看電視	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
11、我不會一邊看電視、一邊吃飯或寫功課	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12、我不會在座車時看書、看電視或打電動	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
13、近視該戴眼鏡時，我就會戴眼鏡	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14、我會每日正確清洗我的眼鏡〔眼鏡太髒了會增加視力度數〕	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
15、接受治療時，我會有耐心、恆心地點藥水。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
16、我會請家人按時帶我到眼科診所接受複診	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

家長若能持之以恆，持續耐心叮嚀孩子培養視力保健習慣，一定會有很好的成果！

Ps：請家長協助養成良好用眼習慣

家長簽名：陳○榮

## 護眼小天使之護眼宣言

1年級

我，林柏存，已經長大了，從今天起要好好照顧自己的眼睛，保護眼睛的健康。

所以，從今天開始，我要

:每日一次動眼操。

:勤洗手、不揉眼睛。

:睡眠充足(晚上 10 點前)，不熬夜也不偏食。

:讀書寫字時，我會保持良好的姿勢與適當的距離。

:絕不躺著看書、看電視；也不在搖晃的車上看書。

:閱讀、看電視、打電動或電腦時，每 30 分鐘，我會自動休息 10 分鐘。

:我會多做戶外運動，請父母親陪同到郊外旅遊。

:定期做視力檢查。如果眼睛不舒服或看不清楚時，我一定會告訴爸爸媽媽或是學校老師。

監督人：林○護 (家長)

曾○瑋 (老師)

完成日期：民國 110 年 3 月 21 日

土庫國小//健康中心共同關心孩童的健康

## 護眼小天使之護眼宣言

14級

我，李宇，已經長大了，從今天起要好好照顧自己的眼睛，保護眼睛的健康。

所以，從今天開始，我要

:每日一次動眼操。

:勤洗手、不揉眼睛。

:睡眠充足(晚上 10 點前)，不熬夜也不偏食。

:讀書寫字時，我會保持良好的姿勢與適當的距離。

:絕不躺著看書、看電視；也不在搖晃的車上看書。

:閱讀、看電視、打電動或電腦時，每 30 分鐘，我會自動休息 10 分鐘。

:我會多做戶外運動，請父母親陪同到郊外旅遊。

:定期做視力檢查。如果眼睛不舒服或看不清楚時，我一定會告訴爸爸媽媽或是學校老師。

監督人：李宇 (家長)

曾盈琇 (老師)

完成日期：民國 110 年 3 月 22 日

土庫國小//健康中心共同關心孩童的健康

## 護眼小天使之護眼宣言

109(7)

我，吳一隆，已經長大了，從今天起要好好照顧自己的眼睛，保護眼睛的健康。

所以，從今天開始，我要

:每日一次動眼操。

:勤洗手、不揉眼睛。

:睡眠充足(晚上 10 點前)，不熬夜也不偏食。

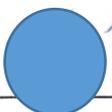
:讀書寫字時，我會保持良好的姿勢與適當的距離。

:絕不躺著看書、看電視；也不在搖晃的車上看書。

:閱讀、看電視、打電動或電腦時，每 30 分鐘，我會自動休息 10 分鐘。

:我會多做戶外運動，請父母親陪同到郊外旅遊。

:定期做視力檢查。如果眼睛不舒服或看不清楚時，我一定會告訴爸爸媽媽或是學校老師。

監督人：鐘  真 (家長)



\_\_\_\_ (老師)

完成日期：民國 110 年 3 月 19 日

土庫國小//健康中心共同關心孩童的健康

## 👉 生活好習慣看看我能做多少

109 學年土庫國小視力保健自我檢核表 4 年級

座號 3

學生姓名：林○承

親愛的家長：請您撥空與我們的孩子一同完成問卷	很少 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 常常 <input type="checkbox"/> 請用 <input checked="" type="checkbox"/> 方式呈現
1、下課時我一定會走出教室讓眼睛能夠看遠，並得到休息（不在室內聊天、看書）	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
2、閱讀、寫字能保持與書本、作業簿 35 公分以上的距離	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3、陽光太強時，我會拉上窗簾，避免在強烈光線下閱讀	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
4、光線太暗時，我會打開電燈閱讀，閱讀完畢後隨手關燈	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
5、我會主動提醒兄弟姐妹、同學保持正確的閱讀寫字姿勢	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6、我少用電子產品，常與家人到戶外走動	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7、我看電視或打電腦時，會每 30 分鐘休息 10 分鐘	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8、我不偏食，多吃深色青菜及少吃油炸的食物	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
9、運動、遊戲時我會注意自己和別人眼睛的安全	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
10、我不會趴在桌上或躺在床上看書、畫圖或看電視	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11、我不會一邊看電視、一邊吃飯或寫功課	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12、我不會在座車時看書、看電視或打電動	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13、近視該戴眼鏡時，我就會戴眼鏡 <span style="margin-left: 20px;">無近視</span>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 無
14、我會每日正確清洗我的眼鏡〔眼鏡太髒了會增加視力度數〕	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 無
15、接受治療時，我會有耐心、恆心地點藥水。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 無
16、我會請家人按時帶我到眼科診所接受複診	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 無

👉 家長若能持之以恆，持續耐心叮嚀孩子培養視力保健習慣，一定會有很好的成果！

Ps：請家長協助養成良好用眼習慣

家長簽名：

林○承

宜隆的家長您好：

本校針對裸眼視力未達 0.8 者，每月固定會定期追蹤一次，本學期初 (9/8) 宜隆的右眼視力是 0.5 左眼 0.4，目前校方皆有按月追蹤，12/15 日追蹤裸視視力 (右眼 0.4 左眼 0.3)，初評視力稍微有退步哦 (請您依醫師指示定時回診)，今給予衛教單張，請家長閱讀並正視孩童的視力問題，〔學校方面仍希望家長您能注意孩子在家用眼習性及行為〕，再次感謝您的配合。

護理師簡秀鳳

PS：此通知單簽名後請您交回學校

家長簽名 

土庫國小 // 共同關心我們的孩子

## 保健 —— 給家長的一封信

家長們一定是用盡苦心。在家裡，孩子短距離視遊樂器或電腦以及看書寫作業了。小朋友在注意：



35 公分以上的閱讀距離。

晃的車上看書。

童，勿在昏暗或陽光過強處看書。

度為 60 瓦的電燈或 20 瓦兩管以上的日光燈。

晰。

鉛筆。

7. 由於小朋友發育迅速，桌椅的高度要經常調整。

### 二、看電視應注意事項：

1. 小朋友與電視的距離應在 3 公尺以上。

2. 短距離用眼時間(如 3C 產品、看書等)以不超過 1 小時為主，最好每 30 分鐘休息 10 分鐘。

3. 室內光線要充足，不可明暗相差太大，並注意燈光閃爍的穩定度。

4. 電視螢幕應略低於水平視線，角度最好在 30 度以內。

5. 無論電視或電腦，畫面要清晰穩定，並最好加裝護目鏡。

### 三、飲食營養方面：

1. 適當攝取六大類營養素，含糖高的食物少吃。

2. 多吃新鮮蔬菜，補充維他命 A (如胡蘿蔔、蛋黃、牛奶、魚油、黃綠色蔬菜) 維他命 C (如綠色蔬菜、水果、黃紅色蔬菜)。

維他命 E (如堅果類、小麥胚芽等)，不可偏食。

### 四、其他注意事項：

1. 讓小朋友保持充足的睡眠並維持規律的作息。

2. 適當的戶外活動(遠望~睫狀肌得以休息)，是維護視力健康的要素。

3. 依照醫師指示點藥控制視力或固定時間回診。

※叮嚀孩子每日一次動眼操(上下左右各執行 30 秒)，學校已有指導，若孩童在執行上有困難，請轉知導師，健康中心會加強指導。

閱後請您簽名：



土庫國小護理師簡秀鳳敬啟

護理師簡秀鳳

鉉鈞的家長您好：

本校針對裸眼視力未達 0.8 者，每月固定會定期追蹤一次，本學期初 (9/8) 鉉鈞的右眼視力是 0.8 左眼 1.0，目前校方皆有按月追蹤，12/15 日追蹤裸視視力 (右眼 1.2 左眼 0.8)，初評視力沒有明顯退步 (請家長繼續依醫師指示點藥控制)，今給予衛教單張，請家長閱讀並正視孩童的視力問題，〔學校方面仍希望家長您能注意孩子在家用眼習性及行為〕，再次感謝您的配合。

PS：1. 此通知單簽名後請您交回學校  
2. 鉉鈞習慣性頭偏一側寫字，請加強

注意。  
家長簽名：周晴

土庫國小 // 共同關心我們的孩子

## 保健 —— 給家長的一封信

家長們一定是用盡苦心。在家裡，孩子短距離視遊樂器或電腦以及看書寫作業了。小朋友在注意：



35 公分以上的閱讀距離。

晃的車上看書。

，勿在昏暗或陽光過強處看書。

度為 60 瓦的電燈或 20 瓦兩管以上的日光燈。

晰。

鉛筆。

高度要經常調整。

### 二、看電視應注意事項：

1. 小朋友與電視的距離應在 3 公尺以上。
2. 短距離用眼時間(如 3C 產品、看書等)以不超過 1 小時為主，最好每 30 分鐘休息 10 分鐘。
3. 室內光線要充足，不可明暗相差太大，並注意燈光閃爍的穩定度。
4. 電視螢幕應略低於水平視線，角度最好在 30 度以內。
5. 無論電視或電腦，畫面要清晰穩定，並最好加裝護目鏡。

### 三、飲食營養方面：

1. 適當攝取六大類營養素，含糖高的食物少吃。
2. 多吃新鮮蔬菜，補充維他命 A (如胡蘿蔔、蛋黃、牛奶、魚油、黃綠色蔬菜) 維他命 C (如綠色蔬菜、水果、黃紅色蔬菜)。 維他命 E (如堅果類、小麥胚芽等)，不可偏食。

### 四、其他注意事項：

1. 讓小朋友保持充足的睡眠並維持規律的作息。
2. 適當的戶外活動(遠望~睫狀肌得以休息)，是維護視力健康的要素。
3. 依照醫師指示點藥控制視力或固定時間回診。

※叮嚀孩子每日一次動眼操(上下左右各執行 30 秒)，學校已有指導，若孩童在執行上有困難，請轉知導師，健康中心會加強指導。

閱後請您簽名：周晴

土庫國小護理師簡秀鳳敬啟

護理師簡秀鳳

# 快樂長高 變聰明 魔法集點卡

吳 楷

● 老師或家長認證

(有做到請將○塗黑)

1和2

1/30

2/1

2/2

月	日期	星期	睡滿8小時	中午蔬菜吃一拳半	用電話打電動 看電視打電腦 每天少於2小時	運動60分鐘	白開水 1500cc	有吃早餐	中餐飯後刷牙	沒有喝含糖飲料	沒吃油炸物	沒吃糕餅點心	每日睡前勤刷牙	晚餐蔬菜吃一拳半	每日戶外活動一小時	每日使用含氟牙膏刷牙	老師或家長認證
	1	一	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	2	二	●	●	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	3	三	●	●	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	4	四	●	●	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	5	五	●	●	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	6	六	●	●	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	7	日	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	8	一	●	●	○	○	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	9	二	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	10	三	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	11	四	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	12	五	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	13	六	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	14	日	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	15	一	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	16	二	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	17	三	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	18	四	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	19	五	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	20	六	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	21	日	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	kiki
	22	一	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	23	二	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	24	三	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	25	四	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	26	五	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	27	六	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	28	日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	29	一	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	30	二	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	31	三	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

縣市：台南市  
座(學)號：\

學校名稱：新營區土庫國小  
姓名：吳楷

班級：一年甲班  
填寫日期：112年12月

☆(高熱量含糖飲料參考表)

飲料種類	飲料	規格	飲料熱量(大卡)	含糖量	方糖(顆)
				(公克)	
果汁	蕃茄汁	580ml/瓶	190	26	5
	藍莓綜合果汁	330ml/瓶	119	29	6
	葡萄綜合果汁	330ml/瓶	177	43	9
	柳丁綜合果汁	330ml/瓶	153	32	6
	柳橙果汁	400ml/瓶	192	48	10
	100%柳橙果汁	400ml/瓶	176	35	7
碳酸飲料	可樂	330ml/瓶	139	35	7
	雪碧	600ml/瓶	276	68	14
	汽水	600ml/瓶	252	64	13
	沙士	600ml/瓶	244	61	12
	橘子汽水(無果汁)	600ml/瓶	288	71	14
運動飲料	運動飲料	590ml/瓶	161	40	8
茶類	麥茶	590ml/罐	106	18	4
	仙草蜜	470ml/瓶	164	39	8
	(紅茶)	481ml/瓶	142	34	(7)
	檸檬紅茶	580ml/瓶	192	47	9
	茉莉花茶	300ml/瓶	75.6	17	3
	奶茶	400ml/瓶	212	44	9
	烏梅汁	600ml/瓶	288	66	13
	青草茶	600ml/瓶	120	29	6
	冬瓜茶	600ml/瓶	176	42	8
	無糖茶	600ml/瓶	0	0	0
	多多綠茶(全糖)	700ml/瓶	341	71	14
	珍珠奶茶(全糖)	700ml/瓶	653	62	12
咖啡可可	三合一咖啡隨身包	15g/包	66.7	5	1
	咖啡鋁箔包裝飲料	375ml/瓶	216	32	6
	拿鐵咖啡	400ml/瓶	209	29	6
	拿鐵咖啡減糖40%	400ml/瓶	140	16	3
	巧克力飲料	290ml/瓶	191	24	5
非果汁性飲料類-發酵乳	稀釋發酵乳(原味)	100ml/瓶	74	15	3
	優酪乳(原味)	206ml/瓶	119	18	4
	優酪乳(原味-無加糖)	206ml/瓶	61	4	1
	發酵乳飲料(俗稱多多)	330ml/瓶	243	56	11
乳品(含調味乳品)	低脂鮮乳	290ml/瓶	129	14	3
	營養強化牛乳(高鐵牛乳)	400ml/瓶	287	20	4
	巧克力麥芽牛奶	290ml/瓶	290	31	6
	蘋果牛奶	290ml/瓶	206	33	7
其他	米漿	450ml/瓶	279	32	6
	豆漿	450ml/瓶	(256)	22	(4)
	低糖豆漿	450ml/瓶	212	11	(2)
	無加糖豆漿	450ml/瓶	(183)	3	(1)

※市售飲品之熱量每家廠牌皆有些許不同，建議可參考包裝上之營養標示。

※更多市售飲料熱量資訊可參考台北市食材登錄平台

# 快樂長高 變聰明 魔法集點卡

日期	星期	睡滿8小時	中午蔬菜吃一餐半	用電話打電腦 看電視打電腦 每天少於2小時	運動60分鐘	白開水 1500cc	有吃早餐	中餐飯後潔牙	沒有喝含糖飲料	沒吃油炸物	沒吃糕餅點心	每日睡前刷牙	晚餐蔬菜吃一餐半	每日戶外活動一小時	每日使用含氟牙膏刷牙	老師或家長認證
1	(一)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
2	(二)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
3	(三)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
4	(四)	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●
5	(五)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6	(六)	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●
7	(日)	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●
8	(一)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
9	(二)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
10	(三)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
11	(四)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
12	(五)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
13	(六)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
14	(日)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
15	(一)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
16	(二)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
17	(三)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
18	(四)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
19	(五)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
20	(六)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
21	(日)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
22	(一)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
23	(二)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
24	(三)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
25	(四)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
26	(五)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
27	(六)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
28	(日)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
29	(一)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
30	(二)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●
31	(三)	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●

(有做到請將○塗黑)

縣市：台南市  
 學校名稱：新營區土庫國小  
 班級：四年 日班  
 座(學)號：5  
 姓名：林木  
 填寫日期：112年 1月

☆ (高熱量含糖飲料參考表)

飲料種類	飲料	規格	飲料熱量(大卡)	含糖量	方糖(顆)
				(公克)	
果汁	蕃茄汁	580ml/瓶	190	26	5
	藍莓綜合果汁	330ml/瓶	119	29	6
	葡萄綜合果汁	330ml/瓶	177	43	9
	柳丁綜合果汁	330ml/瓶	153	32	6
	柳橙果汁	400ml/瓶	192	48	10
	100%柳橙果汁	400ml/瓶	176	35	7
碳酸飲料	可樂	330ml/瓶	139	35	7
	雪碧	600ml/瓶	276	68	14
	汽水	600ml/瓶	252	64	13
	沙士	600ml/瓶	244	61	12
	橘子汽水(無果汁)	600ml/瓶	288	71	14
運動飲料	運動飲料	590ml/瓶	161	40	8
茶類	麥茶	590ml/罐	106	18	4
	仙草蜜	470ml/瓶	164	39	8
	(紅茶)	481ml/瓶	142	34	(7)
	檸檬紅茶	580ml/瓶	192	47	9
	茉莉花茶	300ml/瓶	75.6	17	3
	奶茶	400ml/瓶	212	44	9
	烏梅汁	600ml/瓶	288	66	13
	青草茶	600ml/瓶	120	29	6
	冬瓜茶	600ml/瓶	176	42	8
	無糖茶	600ml/瓶	0	0	0
	多多綠茶(全糖)	700ml/瓶	341	71	14
	珍珠奶茶(全糖)	700ml/瓶	653	62	12
	咖啡可可	三合一咖啡隨身包	15g/包	66.7	5
咖啡鋁箔包裝飲料		375ml/瓶	216	32	6
拿鐵咖啡		400ml/瓶	209	29	6
拿鐵咖啡減糖40%		400ml/瓶	140	16	3
巧克力飲料		290ml/瓶	191	24	5
非果汁性飲料類-發酵乳	稀釋發酵乳(原味)	100ml/瓶	74	15	3
	優酪乳(原味)	206ml/瓶	119	18	4
	優酪乳(原味-無加糖)	206ml/瓶	61	4	1
	發酵乳飲料(俗稱多多)	330ml/瓶	243	56	11
乳品(含調味乳品)	低脂鮮乳	290ml/瓶	129	14	3
	營養強化牛乳(高鐵牛乳)	400ml/瓶	287	20	4
	巧克力麥芽牛奶	290ml/瓶	290	31	6
	蘋果牛奶	290ml/瓶	206	33	7
其他	米漿	450ml/瓶	279	32	6
	豆漿	450ml/瓶	(256)	22	(4)
	低糖豆漿	450ml/瓶	212	11	(2)
	無加糖豆漿	450ml/瓶	(183)	3	(1)

※市售飲品之熱量每家廠牌皆有些許不同，建議可參考包裝上之營養標示。

※更多市售飲料熱量資訊可參考台北市食材登錄平台

# 快樂長高 變聰明 魔法集點卡

月	日期	星期	睡滿8小時	中午蔬菜吃一拳半	用電話打電動 看電視打電腦 每天少於2小時	運動60分鐘	白開水 1500cc	有吃早餐	中餐飯後刷牙	沒有喝含糖飲料	沒吃油炸物	沒吃糕餅點心	每日睡前刷牙	晚餐蔬菜吃一拳半	每日戶外活動一小時	每日使用含氟牙膏刷牙	老師或家長認證	
	1	(一)	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	2	(二)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	3	(三)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	4	(四)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	5	(五)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	6	(六)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	7	(日)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	8	(一)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	9	(二)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	10	(三)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	11	(四)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	12	(五)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	13	(六)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	14	(日)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	15	(一)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	16	(二)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	17	(三)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	18	(四)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	19	(五)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	20	(六)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	21	(日)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	22	(一)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	23	(二)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	24	(三)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	25	(四)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	26	(五)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	27	(六)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	28	(日)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	29	(一)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	30	(二)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	31	(三)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

(有做到請將○塗黑)

Teacher's signature lines with blue ink signatures.

縣市：台南市  
座(學)號：7

學校名稱：新營區土庫國小  
姓名：吳啓

班級：四年甲班  
填寫日期：112年1月

☆ (高熱量含糖飲料參考表)

飲料種類	飲料	規格	飲料熱量(大卡)	含糖量	方糖(顆)
				(公克)	
果汁	蕃茄汁	580ml/瓶	190	26	5
	藍莓綜合果汁	330ml/瓶	119	29	6
	葡萄綜合果汁	330ml/瓶	177	43	9
	柳丁綜合果汁	330ml/瓶	153	32	6
	柳橙果汁	400ml/瓶	192	48	10
	100%柳橙果汁	400ml/瓶	176	35	7
碳酸飲料	可樂	330ml/瓶	139	35	7
	雪碧	600ml/瓶	276	68	14
	汽水	600ml/瓶	252	64	13
	沙士	600ml/瓶	244	61	12
	橘子汽水(無果汁)	600ml/瓶	288	71	14
運動飲料	運動飲料	590ml/瓶	161	40	8
茶類	麥茶	590ml/罐	106	18	4
	仙草蜜	470ml/瓶	164	39	8
	紅茶	481ml/瓶	142	34	7
	檸檬紅茶	580ml/瓶	192	47	9
	茉莉花茶	300ml/瓶	75.6	17	3
	奶茶	400ml/瓶	212	44	9
	烏梅汁	600ml/瓶	288	66	13
	青草茶	600ml/瓶	120	29	6
	冬瓜茶	600ml/瓶	176	42	8
	無糖茶	600ml/瓶	0	0	0
	多多綠茶(全糖)	700ml/瓶	341	71	14
	珍珠奶茶(全糖)	700ml/瓶	653	62	12
	咖啡可可	三合一咖啡隨身包	15g/包	66.7	5
咖啡鋁箔包裝飲料		375ml/瓶	216	32	6
拿鐵咖啡		400ml/瓶	209	29	6
拿鐵咖啡減糖40%		400ml/瓶	140	16	3
巧克力飲料		290ml/瓶	191	24	5
非果汁性飲料類-發酵乳	稀釋發酵乳(原味)	100ml/瓶	74	15	3
	優酪乳(原味)	206ml/瓶	119	18	4
	優酪乳(原味-無加糖)	206ml/瓶	61	4	1
	發酵乳飲料(俗稱多多)	330ml/瓶	243	56	11
乳品(含調味乳品)	低脂鮮乳	290ml/瓶	129	14	3
	營養強化牛乳(高鐵牛乳)	400ml/瓶	287	20	4
	巧克力麥芽牛奶	290ml/瓶	290	31	6
	蘋果牛奶	290ml/瓶	206	33	7
其他	米漿	450ml/瓶	279	32	6
	豆漿	450ml/瓶	256	22	4
	低糖豆漿	450ml/瓶	212	11	2
	無加糖豆漿	450ml/瓶	183	3	1

※市售飲品之熱量每家廠牌皆有些許不同，建議可參考包裝上之營養標示。

※更多市售飲料熱量資訊可參考台北市食材登錄平台



# 太陽日記卡

(109) 學年度

只要走出戶外動一動  
就可以把太陽畫起來！

邀約同學一起來護眼~

班級：二甲 座號：7 姓名：吳睿容

	星期一 (10月19日)	星期二 (10月20日)	星期三 (10月21日)	星期四 (10月22日)	星期五 (10月23日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
午餐後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	有☀	有☀	有☀	有☀	有☀
◎3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀

星期六	戶外☀ <u>3</u> 小時	3010 達成☀
星期日	戶外☀ <u>3</u> 小時	3010 達成☀

家長簽名	導師核章

※依台南市教育局規定辦理（記錄一週）。

1. 請導師將此紀錄單黏貼於聯絡簿上（一週後交回健康中心）。
2. 請學生自填，由導師及家長查核其真實性。
3. 請各班導師依其真實性督促並納入獎勵措施。

土庫國小關心我們的孩童



# 太陽日記卡

(109) 學年度

只要走出戶外動一動  
就可以把太陽畫起來！

☞ 邀約同學一起來護眼~

班級： 二甲 座號： 1 姓名： 林 〇 賢

	星期一 (10月19日)	星期二 (10月20日)	星期三 (10月21日)	星期四 (10月22日)	星期五 (10月23日)
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
午餐後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天有戶外課	有☀	有☀	有☀	有☀	有☀
☺3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀	達成☀

✓ 星期六	戶外☀ <u>1</u> 小時	3010 達成☀
✓ 星期日	戶外☀ <u>2</u> 小時	3010 達成☀

家長簽名	導師核章

※依台南市教育局規定辦理（記錄一週）。

1. 請導師將此紀錄單黏貼於聯絡簿上（一週後交回健康中心）。
2. 請學生自填，由導師及家長查核其真實性。
3. 請各班導師依其真實性督促並納入獎勵措施。土庫國小關心我們的孩童

學校代號: 114735 列印日期: 2022/5/25

土庫國小110學年一年級身體診察結果暨矯治追蹤統計表

類別		男	女	合計
受檢學生總數		4	1	5
健檢無異狀學生數		0	0	0

科別	檢查名稱	未實施人數		檢查項目結果發現異狀						複檢就醫矯治追蹤情形							
		統計		男		女		合計*		複檢正常☆		複檢異常△		未就醫×		就醫率	備註(及其他異常項目)
		男	女	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%		
眼科	辨色力異常	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	斜視	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
耳鼻喉	聽力異常	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	耳道畸形	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	耳膜破損	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	中耳腔炎	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	扁桃腺腫大	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
頭頸	斜頸	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	異常腫塊	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
胸部	心肺疾病	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	胸廓異常	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	其他	0	0	1	25.00%	0	0.00%	1	20.00%	1	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%	
腹部	腹部異常腫大	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
脊柱四肢	脊柱側彎	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	肢體畸形	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	踴躍困難	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
泌尿生殖	隱睾	0	1	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	包皮異常	0	1	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	精索靜脈曲張	0	1	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	其他	0	1	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
皮膚	癬	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	疥瘡	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	疣	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	異位性皮膚炎	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	溼疹	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
牙科	未治療齲齒	0	0	3	75.00%	1	100.00%	4	80.00%	0	0.00%	4	100.00%	0	0.00%	100.00%	
	已治療齲齒	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%								
	上顎恆牙第一大白齒齲齒經驗	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%								
	下顎恆牙第一大白齒齲齒經驗	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%								
	恆牙白齒窩溝封填	0	0	4	100.00%	0	0.00%	4	80.00%								
	口腔衛生不良	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	牙結石	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	牙齦炎	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	咬合不正	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	牙周病	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	乳牙待拔牙	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	待拔牙	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	贅生牙	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	缺牙	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
	阻生牙	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%		
其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%			
脈搏判讀	4	1	0		0		0		0		0		0				
血壓判讀	4	1	0		0		0		0		0		0				
蟻蟲篩檢	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%			
尿液篩檢	0	0	1	25.00%	0	0.00%	1	20.00%	1	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%		

製表人: 體育組長: 學務主任: 校長: 填表日期: 110年12月13日

說明: 本表置於教育部網站體育業務介紹之學校衛生項下健康檢查, 請依「班級健康檢查結果暨矯治追蹤名冊」四、七年級分開統計。

- 二、異狀百分比=異狀人數÷受檢總人數, 就醫率=(☆+○)÷(☆+○+△)
- 三、健康檢查於上學期執行者本表於二月底前上傳完成, 並製作一式兩份, 一份留存學校備查, 一份送教育局體健課。
- 四、視力不良是指E字視力檢查表篩檢值任一眼低於0.8以下(含0.8), 近視、遠視、散光、斜視的判讀是指經眼科醫師診斷後的判讀結果; 「辨色力異常」指以色盲檢查卡檢出辨色異常。
- 五、蟻蟲陽性的統計, 請填寫與健康檢查同學期之第一次蟻蟲檢查陽性的人數。
- 六、近視、遠視、散光為視力不良分類診斷, 故不計算矯治率。

教師兼學務組長 郝莉莉

學校代號: 114735 列印日期: 2022/5/25

土庫國小110學年四年級身體診察結果暨矯治追蹤統計表

類別	男	女	合計
受檢學生總數	6	2	8
健檢無異狀學生數	3	1	4

科別	檢查名稱	統計		檢查項目結果發現異狀						複檢就醫矯治追蹤情形					備註(及其他異常項目)		
		未實施人數		男		女		合計*		複檢正常☆		複檢異常△		未就醫×		就醫率	
		人數	人數	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數			%
眼科	辨色力異常	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	斜視	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
耳鼻喉	聽力異常	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	耳道畸形	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	耳膜破損	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	耳聾聲塞	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	扁桃腺腫大	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
頭頸	斜頸	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	異常腫塊	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
胸部	心肺疾病	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	胸廓異常	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
腹部	腹部異常腫大	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
脊柱	脊柱側彎	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	肢體畸形	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
四肢	蹲踞困難	0	0	1	16.67%	0	0.00%	1	12.50%	0	0.00%	1	100.00%	0	0.00%	100.00%	
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	總率	6	2	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
泌尿生殖	包皮異常	0	2	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	精索靜脈曲張	0	2	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	其他	0	2	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	總率	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
皮膚	癬	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	疥瘡	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	疣	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	異位性皮膚炎	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	溼疹	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	總率	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
牙科	未治療齲齒	0	0	2	33.33%	1	50.00%	3	37.50%	0	0.00%	3	100.00%	0	0.00%	100.00%	
	已治療齲齒	0	0	3	50.00%	1	50.00%	4	50.00%								
	上顎恆牙第一大臼齒齲齒經驗	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%								
	下顎恆牙第一大臼齒齲齒經驗	0	0	1	16.67%	0	0.00%	1	12.50%								
	恆牙白齒窩溝封填	0	0	4	66.67%	1	50.00%	5	62.50%								
	口腔衛生不良	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	牙結石	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	牙齦炎	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	咬合不正	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	牙周病	0	0	1	16.67%	0	0.00%	1	12.50%	0	0.00%	0	0.00%	1	100.00%	0.00%	
	乳牙待拔牙	0	0	0	0.00%	1	50.00%	1	12.50%	0	0.00%	0	0.00%	1	100.00%	0.00%	
	待拔牙	0	0	1	16.67%	0	0.00%	1	12.50%	0	0.00%	1	100.00%	0	0.00%	100.00%	
	養生牙	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	缺牙	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
	阻生牙	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0		
其他	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0			
脈搏判讀	6	2	0		0		0		0	0	0	0	0	0			
血壓判讀	6	2	0		0		0		0	0	0	0	0	0			
蟻蟲篩檢	0	0	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0	0	0	0	0			
尿液篩檢	0	0	1	16.67%	1	50.00%	2	25.00%	2	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	100.00%		

體衛師簡秀鳳

體衛組長:

教務主任李信達

校長洪傳凱

一、本表置於教育部網站體育司業務介紹之學校衛生項之健康檢查,請依「班級健康檢查結果暨矯治追蹤名冊」四、七年級分開統計。

二、異狀百分比=異狀人數÷受檢總人數,就醫率=(☆+○)÷(★)

三、健康檢查於上學期執行者本表於二月底前上傳完成,並製作一式兩份,一份留存學校備查,一份送教育局體健課。

四、視力不良是指E字視力檢查表篩檢值任一眼低於0.8以下(含0.8),近視、遠視、散光、斜視的判讀是指經眼科醫師診斷後的判讀結果;「辨色力異常」指以色盲檢查卡檢出辨色異

五、蟻蟲陽性的統計,請填寫與健康檢查同學期之第一次蟻蟲檢查陽性的人數。

六、近視、遠視、散光為視力不良分類診斷,故不計算矯治率。

教師兼郝莉莉

110學年度健康檢查(一、四年級)異常案追蹤表

年級	班別	座號	姓名	健康問題					就醫日期	未就醫	就診醫院	醫師診斷	處置	衛教
				牙科	皮膚	尿液異常	血液異常	其他						
一	甲	1	王○翔					心室中膈缺損病史	1101028		嘉安婦幼診所	複診無異常	仍轉知加強校內人員該有的防護措施	仍加強自身保護及自我健康管理
一	甲	2	呂○諺	齲齒					1101015		廣信牙醫	齲齒	矯治中	加強口腔清潔習慣
一	甲	3	杜○諺	齲齒					1101115		廣信牙醫	齲齒	矯治中	加強口腔清潔習慣
一	甲	4	林○安	齲齒					1101109		成大醫院	齲齒	矯治中	加強口腔清潔助
一	甲	5	蘇○琳	齲齒					1101117		廣信牙醫	齲齒	矯治中	加強口腔清潔助
四	甲	1	林○宏		黑色棘皮症				1101016		柳營奇美醫院	飯後血糖//98	控制體重/不需治療	加強個人飲食習慣,知識及行為的配合
							蹲踞困難	1101016		蹲踞困難		側彎<5度/不需治療	建請應定期追蹤	
								√	1101211		柳營奇美醫院	正常	不需治療	
四	甲	3	林○澧	齲齒/待拔牙					1101105		慶和牙醫	齲齒		加強口腔清潔助
	甲	4	王○澤	齲齒					1101020		新泰牙科診所	齲齒	矯治中	加強口腔清潔助
四	甲	5	蔡○璇	乳牙/待拔牙					1101002		宏為牙科診所	已痊癒	不需治療	加強口腔清潔助
						複檢/蛋白尿			1101105		鄭永穆診所	複檢無異常	不需治療	加強其個人喝水的一日量及其個人衛生習慣
四	甲	9	林○翰								複檢/醫師建議3隔月後再抽血	不需治療		

製表人：**護理師簡秀鳳** 學務組長：**教師兼學務組長郝莉莉** 教導主任：**教師兼教導處主任李信達** 校長：**土庫國小洪傳凱**

# 學生健康檢查結果通知



\*01240105\*  
新營區土庫國小  
4年1班5號 蔡璇 女

親愛的家長您好：

貴子女 年 班座號 姓名 於 年 月 日經 營新 醫

健康檢查結果無明顯異狀 有異常，異常項目如下：

檢查項目	無異狀	檢查內容及結果	醫事人員																																																																																																				
眼科	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 斜視(左.右) <input type="checkbox"/> 睫毛倒插 <input type="checkbox"/> 眼球震顫 <input type="checkbox"/> 眼瞼下垂 <input type="checkbox"/> 辨色力異常 <input type="checkbox"/> 其他	醫師 黃文錦 醫字001041																																																																																																				
耳鼻喉科	<input checked="" type="checkbox"/>	聽力異常: <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 疑似中耳炎,如:耳膜破損 <input type="checkbox"/> 耳道畸形 <input type="checkbox"/> 唇顎裂 <input type="checkbox"/> 構音異常 <input type="checkbox"/> 過敏性鼻炎 <input type="checkbox"/> 扁桃腺腫大 <input type="checkbox"/> 耳前瘻管 <input type="checkbox"/> 耵聍栓塞 <input type="checkbox"/> 慢性鼻炎 <input type="checkbox"/> 其它	醫師 黃文錦 醫字001041																																																																																																				
頭頸	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 斜頸 <input type="checkbox"/> 甲狀腺腫 <input type="checkbox"/> 淋巴腺腫大 <input type="checkbox"/> 異常腫塊 <input type="checkbox"/> 其他	醫師 黃文錦 醫字001041																																																																																																				
四肢	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 脊柱側彎 <input type="checkbox"/> 肢體畸形 <input type="checkbox"/> 多併指 <input type="checkbox"/> 蹲距困難 <input type="checkbox"/> 關節變形 <input type="checkbox"/> 水腫 <input type="checkbox"/> 其它	醫師 黃文錦 醫字001041																																																																																																				
胸腔及外觀(胸部)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 胸廓異常 <input type="checkbox"/> 心肺疾病 <input type="checkbox"/> 心雜音 <input type="checkbox"/> 心律不整 <input type="checkbox"/> 呼吸聲異常 <input type="checkbox"/> 其他心肺疾病 <input type="checkbox"/> 其它	醫師 陳博權 醫字002220																																																																																																				
腹部	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 腹部異常腫塊(大) <input type="checkbox"/> 其它	醫師 陳博權 醫字002220																																																																																																				
男性泌尿生殖	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 拒做 <input type="checkbox"/> 隱睪 <input type="checkbox"/> 陰囊腫大 <input type="checkbox"/> 包皮異常 <input type="checkbox"/> 精索靜脈曲張 <input type="checkbox"/> 其他	醫師 陳博權 醫字002220																																																																																																				
皮膚	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 癬 <input type="checkbox"/> 疣 <input type="checkbox"/> 疥瘡 <input type="checkbox"/> 紫斑 <input type="checkbox"/> 濕疹 <input type="checkbox"/> 異位性皮膚炎 <input type="checkbox"/> 黑色棘皮症 <input type="checkbox"/> 其它	醫師 陳博權 醫字002220																																																																																																				
牙科	<input type="checkbox"/>	C--齲齒 X--缺牙 Δ--已矯治 /--待拔牙(因齲齒造成之殘根) φ--阻生牙 Sp.--贅生牙 h--乳牙待拔 <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>18</td><td>17</td><td>16</td><td>15</td><td>14</td><td>13</td><td>12</td><td>11</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>55</td><td>54</td><td>53</td><td>52</td><td>51</td><td>61</td><td>62</td><td>63</td><td>64</td><td>65</td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>右</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>左</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>85</td><td>84</td><td>83</td><td>82</td><td>81</td><td>71</td><td>72</td><td>73</td><td>74</td><td>75</td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>下</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>下</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>48</td><td>47</td><td>46</td><td>45</td><td>44</td><td>43</td><td>42</td><td>41</td><td>31</td><td>32</td><td>33</td><td>34</td><td>35</td><td>36</td><td>37</td><td>38</td> </tr> </table>	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												左				85	84	83	82	81	71	72	73	74	75							下												下				48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38	1.未治療齲齒 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 2.已治療齲齒 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 3.恆牙第一大臼齒齲齒經驗 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 上顎 <input type="checkbox"/> 下顎 4.恆牙之高溝封填 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 5.口腔黏膜狀況 <input checked="" type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 異常需轉介 6.治療急迫性 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 急治 7.其他 <input type="checkbox"/> 待拔牙 <input type="checkbox"/> 缺牙 <input checked="" type="checkbox"/> 乳牙待拔 <input type="checkbox"/> 牙結石 <input type="checkbox"/> 牙周病 <input type="checkbox"/> 口腔衛生不良 <input type="checkbox"/> 牙齦炎 <input type="checkbox"/> 咬合不正	醫師 陳永亨 牙字000285
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												左																																																																																								
			85	84	83	82	81	71	72	73	74	75																																																																																											
			下												下																																																																																								
			48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38																																																																																					
血壓	<input type="checkbox"/>	/ mmHg (僅國中七年級受檢) 參考值: 110-130/65-85 mmHg																																																																																																					

## 健康結果矯治狀況回條

班級: 4年甲班5號



\*01240105\*  
新營區土庫國小  
4年1班5號 蔡宜璇 女

建議診治科別	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)			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 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"/> 皮膚科 <input checked="" type="checkbox"/> 牙科	110.10.2	辰為牙醫		<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"/> 泌尿科 <input type="checkbox"/>				<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:

家長簽章(請簽全名): 蔡璇

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!

土庫國小110學年第1學期\_含氟漱口水執行統計(年級)

年級	學生數	不參與	參與率	未實施人	應實施人	實施人	執行率
.....	5	0	100.00%	19	100	81	81.00%
.....	7	0	100.00%	0	140	140	100.00%
.....	7	0	100.00%	0	140	140	100.00%
.....	7	0	100.00%	0	140	140	100.00%
四	8	0	100.00%	0	160	160	100.00%
五	11	0	100.00%	0	220	220	100.00%
六	10	0	100.00%	0	200	200	100.00%
總計	48	0	100.00%	19	960	941	98.02%

承辦人：

護理師簡秀鳳

組長：

教師兼專務組長 郭亦莉

主任：

教師兼教學處主任 李信達

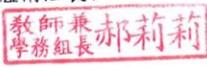
校長：

土庫國小校長 洪傳凱

110學年(上學期)土庫國小含氟水漱口記錄表

三年 甲班		年	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	111	111						執行率		
		月	09	09	09	09	10	10	10	10	11	11	11	11	11	12	12	12	12	01	01							
		日	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11							
座號	姓名	實施	參加/次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	執行率
1	林賢	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						100%	
2	林翰	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						100%	
3	郭翔	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						100%	
4	陳鈞	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						100%	
5	林築	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						100%	
6	陳彤	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						100%	
7	吳立容	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						100%	
		比率																									0%	

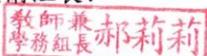
說明: Y:參加 N:不參加 I:有執行 O:沒執行 A:缺席 G:未參與  
 \*班級教師只要標記未執行或缺席或未參與之記號, 交予健康中心, 學生健康資訊管理系統將會自動計算執行率和比率。

班級導師:  護理人員:  體衛組長:  學務主任:  校長: 

110學年(上學期)土庫國小含氟水漱口記錄表

五年 甲班		年	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	111	111						執行率		
		月	09	09	09	09	10	10	10	10	11	11	11	11	11	12	12	12	12	01	01							
		日	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11							
座號	姓名	實施	參加/次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	執行率
1	許維	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					100%	
2	郭銘	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					100%	
4	洪喬	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					100%	
5	吳頡	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					100%	
6	盧明	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					100%	
7	林依	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					100%	
8	林軒	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					100%	
9	姚聿	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					100%	
10	郭佑	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					100%	
12	林欣	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					100%	
14	方喜	v	19	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/					100%	
		比率																									100%	

說明: Y:參加 N:不參加 1:有執行 0:沒執行 A:缺席 G:未參與  
 \*班級教師只要標記未執行或缺席或未參與之記號, 交予健康中心, 學生健康資訊管理系統將會自動計算執行率和比率。

班級導師:  護理人員:  體衛組長:  學務主任:  校長: 

110(E)

土庫國小110學年第1學期\_潔牙執行成果統計(年級)

年級	月份	學生數	實施日數	未實施人次	執行率
一					100.00%
	09	5	21		100.00%
	10	5	20		100.00%
	11	5	22		100.00%
	12	5	22		100.00%
	01	5	13		100.00%
二					100.00%
	09	7	21		100.00%
	10	7	20		100.00%
	11	7	22		100.00%
	12	7	22		100.00%
	01	7	13		100.00%
三					100.00%
	09	7	21		100.00%
	10	7	20		100.00%
	11	7	22		100.00%
	12	7	22		100.00%
	01	7	13		100.00%
四					100.00%
	09	8	21		100.00%
	10	8	20		100.00%
	11	8	22		100.00%
	12	8	22		100.00%
	01	8	13		100.00%
五					100.00%
	09	11	21		100.00%
	10	11	20		100.00%
	11	11	22		100.00%
	12	11	22		100.00%
	01	11	13		100.00%
六					100.00%
	09	10	21		100.00%
	10	10	20		100.00%
	11	10	22		100.00%
	12	10	22		100.00%
	01	10	13		100.00%
總計					100.00%

承辦人:

護理師簡秀鳳

組長:

教師兼學務組長郝莉莉

主任:

教師兼教導處主任李信達

校長:

土庫國小校長洪傳凱

台南市土庫國小110學年度第一學期潔牙紀錄表

一年甲班		(9)月份																														合計	
座號	姓名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	王翔	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	20	
2	呂彥	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	20	
3	杜諺	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	20	
4	林安	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	20	
5	蘇琳	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	20	
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	
13																																	
14																																	
15																																	
16																																	
17																																	
18																																	
19																																	
20																																	
合計																																	
學生數:		5		未執行人數:		0		執行人次數:		100		執行率:		100%																			

班級導師:

製表人:

體衛組長:

學務主任:

校長:

成語應用	每日語	親師交流道	今天的功課和明天應帶物品	項目	日期			
爸爸在外辛苦的工作，風塵僕僕的回家休息。	風塵僕僕：形容四處奔波，旅途勞累。	<input checked="" type="checkbox"/> 餐後睡前刷牙 <input checked="" type="checkbox"/> 體溫：早( )度·晚( )度 <input checked="" type="checkbox"/> 運動( )分 <input checked="" type="checkbox"/> 洗手( )次 <input type="checkbox"/> 家事( )次 <input type="checkbox"/> 未交( ) <input type="checkbox"/> 未帶( )	366 命 失抽獎機 未帶表 帶去表卡↓還是	4	3	2	1	109年5月14日 星期四
				家長簽名	老師簽名	國語	數	作
啦啦隊員們聲嘶力竭的為選手加油。	聲嘶力竭：形容喊叫過度，無法說話。	<input checked="" type="checkbox"/> 餐後睡前刷牙 <input checked="" type="checkbox"/> 體溫：早( )度·晚( )度 <input checked="" type="checkbox"/> 運動( )分 <input checked="" type="checkbox"/> 洗手( )次 <input type="checkbox"/> 家事( )次 <input type="checkbox"/> 未交( ) <input type="checkbox"/> 未帶( )	3611 考國(19)聽	5	4	3	2	109年5月15日 星期五
				家長簽名	老師簽名	每旦文：31、32、0	數計：63、0	數

善用氟化物，防齲好保護

- 0-6歲 每半年一次兒童牙齒塗氟  
註：低收入戶、身心障礙、原住民及偏遠離島地區 (0-12歲-每三個月一次兒童牙齒塗氟)
  - 0-12歲 每半年一次牙齒斑清除照護
  - 6-9歲 (72-108個月) 恆牙第一大臼齒窩溝封填
  - 7-12歲 國小學童含氟漱口水平防齲計畫
- 除了以上措施外，餐後睡前要以1000ppm含氟牙膏刷牙，至少兩分鐘

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086



氣鹽代替食鹽

食鹽添加微量氟化鈉 (NaF)，使氟離子濃度達200ppm，取代食鹽烹飪使用，可以大幅降低齲齒的發生率，全世界有20多個國家採食鹽加氟防齲，其降低齲齒之成效平均達50%。  
(各大量販、超商通路均有販售喔！)

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086



本方案由衛生福利部選用藥品健康福利捐支應/社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作

就再也沒有見  
我們突然相逢。  
遠去的方向，  
替我詢問你這

權關與

○我會背

留 言 版

回 家 功 課

潔牙  
勤洗  
量體  
手溫  
早上  
攝氏  
餐後  
次數  
睡前



教師簽名

家長簽名

郭慧敏

Handwritten signature

潔牙  
勤洗  
量體  
手溫  
早上  
攝氏  
餐後  
次數  
睡前



教師簽名

家長簽名

郭慧敏

Handwritten signature

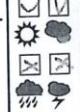
4  
3  
2  
1  
天  
要  
力  
心  
T  
世  
心  
明  
得  
考  
交  
字  
九  
課  
寫

109  
年  
5  
月  
14  
日  
星期  
四



九  
課  
寫  
九  
課  
寫  
九  
課  
寫  
九  
課  
寫

109  
年  
5  
月  
15  
日  
星期  
五



善用氟化物，防齲好保護

- 0-6 歲 每半年一次兒童牙齒塗氟  
註：低收入戶、身心障礙、原住民及偏遠離島地區（0-12 歲-每三個月一次兒童牙齒塗氟）
  - 0-12 歲 每半年一次牙菌斑清除照護
  - 6-9 歲（72-108 個月） 恆牙第一大臼齒窩溝封填
  - 7-12 歲 國小學童含氟漱口水防齲計畫
- 除了以上措施外，餐後睡前要以1000ppm含氟牙膏刷牙，至少兩分鐘

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086



食鹽代替食鹽

食鹽添加微量氟化鈉 (NaF)，使氟離子濃度達200ppm，取代食鹽烹飪使用，可以大幅降低齲齒的發生率，全世界有20多個國家採食鹽加氟防齲，其降低齲齒之成效平均達50%。  
(各大量販、超商通路均有販售喔！)

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086



廣告：本方案由衛生福利部運用藥品健康福利捐支持/社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作

對洗手：  
潔牙：□早上 □餐後 □睡前  
教

潔牙：□早上 □餐後 □睡前  
教



# 血壓計錄表

每天把血壓記錄下來。這份記錄就是你寶貴的醫療資訊。  
 在與平常就診的醫生討論時，這份資料可以發揮大功用。  
 請影印使用，或參考本表自行製作專用的記錄筆記。

填寫範例

2/1	2/2	2/3
午前 7:20	午前 7:00	午前 7:10
163	175	155
108	98	88
68	72	69
感冒藥		
感冒發燒		

111 年 月分 姓名 秀鳳

日期	11/2	10/15	11/2	9/9	12/13	11/30
測量時間	10:20	14:20	8:40	10:30	10:20	10:40
血壓值 (mmHg)						
最高血壓	118	120	126	124	126	120
最低血壓	76	82	80	78	80	80
脈搏 (次/分)	70	72	78	76	72	68
服用藥物	0	0	0	0	0	0
身體狀況 生活狀況	<ul style="list-style-type: none"> <li>●感冒</li> <li>●發燒</li> <li>●飲酒</li> </ul>					

年齡 歲

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

對於測定值或血壓計感到困惑時

護理師簡秀鳳



