

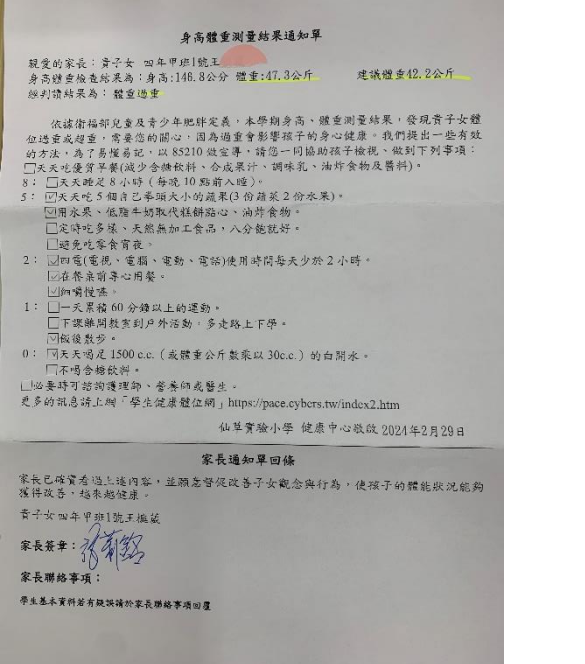
臺南市 112 學年度仙草實驗小學健康促進活動成果表(一)

項目	二、領導力與歸屬感：健康學校政策
指標	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。
指標內容	2-1-1 運用多元管道-如會議、活動、家長座談等，倡議健康促進議題的重要性。
佐證資料	
	
<p>說明:112 學年度新生訓練說明會，主任闡述本校在健康促進學校推動的方向。</p>	<p>說明：在行政會議中，校長與行政同仁一同研議本校健康促進計畫和相關活動。</p>
	
<p>說明:112 學年度新生家長日，校長闡述學校的核心理念，重申對學生品德和健康的重視。</p>	<p>說明：校長頒獎給負責資源回收工作的環保小尖兵，謝謝他們的辛勞。</p>

臺南市 112 學年度仙草實驗小學健康促進活動成果表(二)

項目	二、 領導力 與 歸屬感：健康學校政策
指標	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。
指標內容	2-1-1 透過家庭聯絡簿的運用-黏貼衛教訊息，提醒家長和學生關心健促議題。

佐證資料



身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 四年甲班1號王 身體檢查結果為：身高146.8公分 體重47.3公斤 建議體重42.2公斤
性別請填為： 男生 女生

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，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，為了另據易記，以 85210 做空手，請您一同協助孩子檢視，做到下列事項：

8: 天天吃早餐(減少含糖飲料、含咖啡因、調味乳、油炸食物及醬料)。

9: 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菜(3 份蔬菜 2 份水果)。

開水飲、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。

定時吃多餐、天然無加工食品，八分飽就好。

避免吃零食宵夜。

2: 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。

在餐桌前用心用餐。

咀嚼慢些。

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「學生健康資訊網」<https://pace.yeyu.tw/index.2.htm>

仙草實驗小學 健康中心敬啟 2024年2月29日

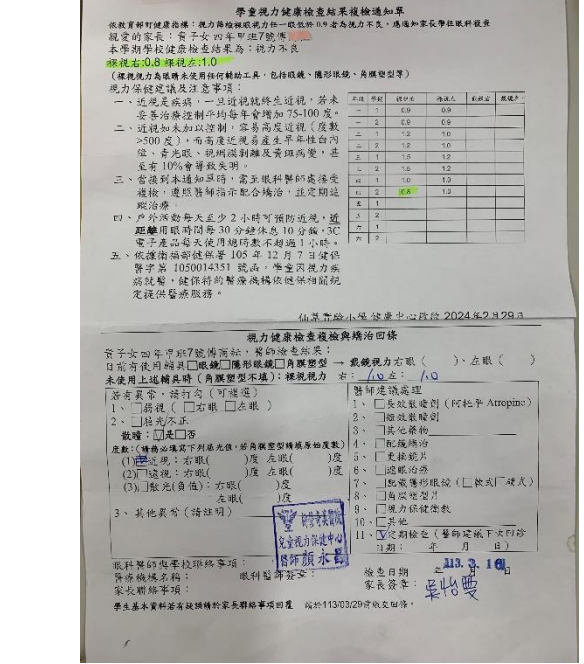
家長通知單回條

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，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。

貴子女四年甲班1號王攝

家長簽章：

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



學童視力健康檢查結果複檢通知單

依教育部訂健康指標：視力為檢驗視力第一級指標，若為視力不良，應通知家長帶孩子到醫院驗眼。
親愛的家長：貴子女四年甲班1號王
本學期學校健康檢查結果為：視力不良
視力不良 0.8 程度在 1.0
(視力為視力檢驗未使用輔助工具，包括眼鏡、隱形眼鏡、角膜型型等)

視力保健建議及注意事項：

- 一、近視是近視，一旦近視終身近視，若未妥善治療平均每年會增加 75-100 度。
- 二、近視加未知以控制，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、當達到上述加碼時，需至眼科醫師處接受建議，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，並應離開課桌椅 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、依據衛福部健康署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函，學童視力疾病診斷，健保將醫療設備提供供醫院認定提供醫療服務。



視力	視力	視力	視力	視力
0.8	0.8	0.8	0.8	0.8
1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
4.0	4.0	4.0	4.0	4.0
5.0	5.0	5.0	5.0	5.0

仙草實驗小學 健康中心敬啟 2024年2月29日

視力健康檢查複檢與矯治回條

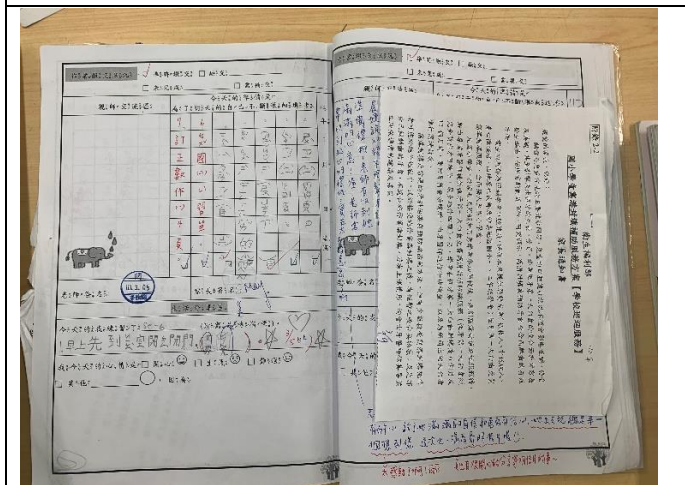
貴子女四年甲班1號王攝，醫師檢查結果：
目前有用矯正： 眼鏡 隱形眼鏡 角膜型型
未使用上述矯正器具(角型型型不填)：視力不良： 0.8 1.0 1.2 1.5 2.0 2.5 3.0 4.0 5.0

醫術建議處理：
1. 配戴近視鏡 (阿托平 Atropine)
2. 散光配鏡
3. 其他藥物
4. 配鏡矯治
5. 配鏡矯治
6. 配鏡矯治
7. 配鏡矯治 (□ 散光 □ 球鏡)
8. 角膜型型
9. 視力保健建議
10. 其他
11. 定期檢查 (醫師建議下次回診日期：年 月 日)

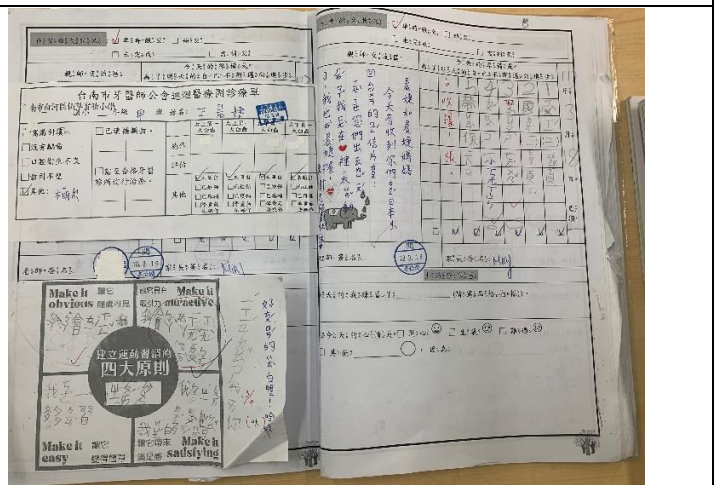
眼科醫師簽章： 日期：2024.2.19
醫療機構名稱：眼科診所
家長聯絡事項：家長簽章： 日期：2024.2.19
學生基本資料若有錯誤請於家長聯絡事項回覆 請於113/03/29前繳回回條。

說明：利用聯絡簿張貼身高體重異常通知單

說明：利用聯絡簿張貼視力檢查結果複檢通知單





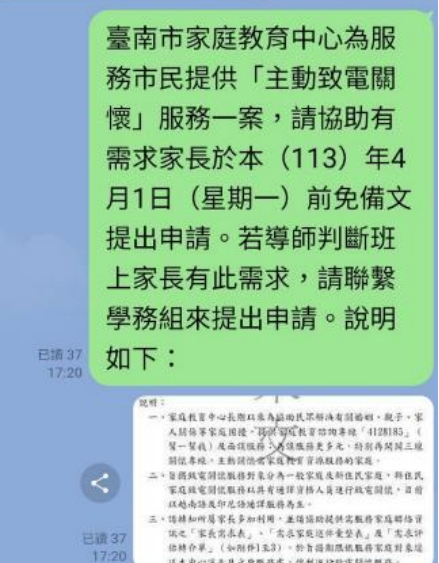


說明：聯絡簿內頁張貼窩溝封填補助服務方案
家長通知書



說明：聯絡簿內頁張貼牙醫師公會巡迴診療單，
以及在晨圈活動中，引導學生思考以四大原則來建立規律運動習慣的學習單

臺南市 112 學年度仙草實驗小學健康促進活動成果表(三)

項目	二、領導力與歸屬感：健康學校政策		
指標	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。		
指標內容	2-1-1 透過數位平台或跑馬燈傳達健康訊息, 善加利用本校網頁、line 群組或跑馬燈。		
佐證資料			
			
說明：	在校網張貼關心產婦心理健康、免費心理諮詢專線, 及酒癮戒治諮詢專線。	說明：	在校網張貼登革熱防治宣導簡報連結網址, 以及登革熱防治專區。
			
說明：	利用校網公布即時空氣品質資訊, 提醒全校師生進行戶外活動的注意事項。	說明：	提供家長有關婚姻、親子、家人關係等家庭困擾的教育諮詢專線或面談服務。

佐證資料



說明：在電子螢幕跑馬燈公告：天天五蔬果，健康好快活—健康體位宣導



說明：在電子螢幕跑馬燈公告：用眼30分鐘，休息10分鐘—視力保健宣導



說明：在電子螢幕跑馬燈公告：結核病常見症狀，呼籲儘快就醫—結核病防治宣導



說明：在電子螢幕跑馬燈公告：笑氣危害大—毒品危害防治宣導