

臺南市 112 學年度金城國民中學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	學校辦理可讓家長參與的健康促進增能活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 9 月 18 日	參加人數	30	300	98
簡述活動內容	1. 班親會現場播放健康促進綜合宣導短片。 2. 提供家長的班親會手冊附有相關健康促進議題內容，推廣健康觀念。 3. 電子煙近年來在校園中頻繁出現，利用班親會入班向家長宣導電子煙的危害，並提供校內搜查到的電子煙讓家長觀看(家長表示完全沒想到那會是菸)			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				



說明：班親會現場播放健康促進宣導



說明：家長可在家中落實日常視力保健



說明：班親會進行菸害防治宣導



說明：班親會進行性教育(含愛滋病防治)宣導

112 學年第 1 學期
臺南市立金城國中



班親會手冊



目 錄

1. 實施計畫	02
2. 校長報告	03
3. 教務處報告	05
4. 學務處報告	26
5. 總務處報告	52
6. 輔導室報告	56

臺南市立金城國中 112 學年度第 1 學期班級親師座談會暨親職教育講座實施計畫

一、依據：

- (一) 臺南市公私立國民中小學學生家長會設置辦法辦理。
- (二) 家庭教育法第十二條。

二、目的：

- (一) 提倡家長參與班級教學活動之規劃與推展。
- (二) 提供家長教養子女的資訊，以強化父母職能。
- (三) 加強與社區的互動，增進對本校的瞭解。
- (四) 親師生共同合作參與學生的生涯發展教育。

三、指導單位：臺南市政府教育局

四、承辦單位：本校輔導室

五、協辦單位：本校教務處、總務處、學務處、家長會

六、實施時間：中華民國 112 年 9 月 15 日（星期五）下午 17:30~21:30

七、實施地點：本校活動中心、各班教室。

八、參加對象：本校全體學生家長、本校家長志工團、全校教職員工及社區人士。

九、實施方式：舉辦親職教育演講、班級親師懇談、衛生、健康、安全教育宣導。

十、活動內容：

日期	時間	活動項目	活動內容	主持人	地點
九月十五日 星期五	17:30~18:00	準備工作	環境清消與佈置	學務處	各活動地點
	18:00~18:15	報到	領取資料、茶水	各組長 教師與志工	活動中心
	18:15~20:00	校長致詞 宣導活動 適性輔導 親職教育	1. 校務報告 2. 適性輔導宣導 3. 專題講座： 爸媽，我自己來— 如何培養孩子自動自發 丁明黛講師	蔡明昌校長	活動中心
	20:00~21:00	班親會暨 親師懇談	召開班親會 親師溝通與互動	各班導師 相關任課老師	各班教室
	21:00~21:30	賦歸 場地整理	環境整理	衛生組、導師及 各班服務同學	校園

※為響應環保，煩請與會人員自備環保杯

※校內無停車位，建議步行或騎乘機車；汽車可停南島路或校園週邊停車格

認識登革熱

病原體

登革病毒
Dengue virus (黃熱病毒科/屬)
分為I、II、III、IV四種型別，在臺灣皆流行過

傳染途徑

藉帶病毒病媒蚊叮咬而感染，不會人傳人

病媒


埃及斑紋(室內)
兩條彎曲白線
嘉義以南各縣市


白線斑紋(戶外)
一條白色縱紋
全島皆有分布

.....白天活動.....


臺南市政府衛生局
Department of Health, Tainan City Government

圖片來源:疾病管制署

預防登革熱

落實居家整潔

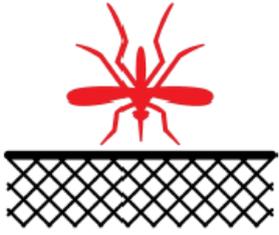
使用防蚊液
•含DEET(待乙妥)
•衛福部核準產品

裝設紗門窗

巡 經常巡檢 **倒** 清除積水

刷 刷洗容器 **清** 容器減量







常見孳生源



瓶瓶罐罐



水桶



保麗龍



輪胎



花瓶



馬桶水箱



洗衣槽



冰箱底盤



飲水機水盤



屋頂天溝

清除病媒蚊孳生源遠離登革熱!



登革熱的症狀

一般症狀

頭痛

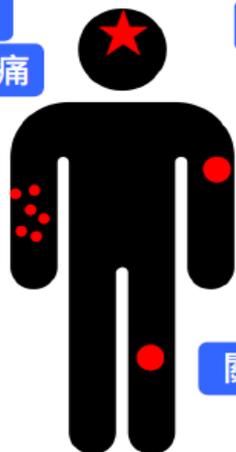
後眼窩痛

出疹

發燒 >38°C

肌肉痛

關節痛



警示徵象

嗜睡

躁動不安

持續嘔吐

胸水腹水

肝臟腫大



民眾如有上面症狀務必及早就醫!

腸病毒傳染途徑

- ▶ 傳染途徑
- ▶ 糞口傳染：糞口、水、手部污染(公衛問題：環境汙染)
- ▶ 飛沫傳染：病人的口鼻分泌物、飛沫、咳嗽、打噴嚏
- ▶ 接觸傳染：皮膚水泡潰瘍
- ▶ 潛伏期：**2至10天** (平均**3至5天**)



腸病毒患者之處理與照護要點

- **絕大多數症狀輕微，7到10天自然痊癒。**
- **無特殊之治療方法，醫師大多給予對抗症狀之支持性療法，疑似重症患者給予免疫球蛋白。**
- 小心處理病患之排泄物(糞便、口鼻分泌物)，且處理完畢須立即洗手。
- 多補充水分，多休息，**學童儘量請假在家休息**，以避免傳染給同學。
- **對家中之第二個病患要特別小心，其所接受的病毒量往往較高，嚴重程度可能提高。**
- **特別注意腸病毒重症前兆病徵，如嗜睡、持續性嘔吐、肌躍型抽搐等。**

預防罹患腸病毒方法

1. **勤洗手**，養成良好的個人衛生習慣。
2. **均衡飲食、適度運動及充足睡眠**，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
5. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
6. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
7. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。
8. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
9. 流行期間，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。

腸病毒不是幼童的專利

—— 沒有好習慣，人人都有難 避免互感染，你要這樣做 ——

- | | | | | | |
|---|---|---------------------|---|--|---------------------------|
| 1 |  | 肥皂勤洗手，
擦乾後再走 | 2 |  | 正常作息，
增強個人免疫力。 |
| 3 |  | 生病在家休息，
不成為傳染源 | 4 |  | 新生兒可多餵食
母乳，以提高抵
抗力。 |
| 5 |  | 注意居家環境的
衛生清潔及通風。 | 6 |  | 兒童玩具(尤其是
帶毛玩具)經常清洗 |

(105)奇美陳郁慧_腸病毒簡介與防治

結核病 7 分篩檢法





咳嗽有痰!

2分



咳嗽兩週!

2分



胸痛!

1分



體重減輕!

1分



沒有食慾!

1分





結核病 正確認識不用怕

漫畫/SANA

怎麼了，好像很煩惱的樣子?

聽說學校裡有人得結核病了!!

聽說結核病是空氣傳染...

如果兒子感染了怎麼辦!

不要太害怕啦~ 結核病在台灣是常見的傳染病，

校園中偶爾會出現零星個案的。

就算不小心被傳染了...

只要依照醫生指示 按時服藥，

結核病是可以痊癒的~

原來如此啊~ 那我放心多了~

完蛋了! 我得了結核病了!

什麼?!

我的腹肌都結合在一起了!! 一定是腹結合啊!!

沒有這種病啦!

你那是變胖了!!

TAIWAN CDC • 疫情通報及諮詢專線：1922



Q. 茲卡病毒如何傳播？

- ✓ 主要是被帶有茲卡病毒的病媒蚊叮咬而感染，臺灣可傳播茲卡病毒的病媒蚊為**埃及斑蚊**及**白線斑蚊**。
- ✓ 病媒蚊對於叮咬對象並無**選擇性**，任何人都有可能會被叮咬後感染。



埃及斑蚊

喜歡棲息於室內的人工容器或是人為所造成積水的地方



白線斑蚊

比較喜歡棲息於室外

廣

- ✓ 感染到茲卡病毒約為**3至7天（最長達12天）**開始出現**典型症狀**，但約有75%的人無明顯症狀。

典型症狀



廣

Q. 目前哪些地方有茲卡病毒流行？



- ✓ 主要集中於**中南美洲及加勒比海地區**，歐洲及美加地區亦有零星境外移入病例發生。



Q. 如果近期曾前往流行地區，返國後該注意些什麼？



- ✓ 如在流行地區旅遊期間或返國**2週內**，有出現發燒，皮疹，關節痛和結膜炎等相關症狀，應儘速就醫，並告知醫師旅遊史。



旅客返台要注意!

中國大陸非洲豬瘟疫情升溫



目前疫情擴大蔓延中



發病與死亡率

100%

病毒存活時間

冷凍豬肉	1000日
冷藏豬肉	100日

非洲豬瘟不會傳染給人類!

1. 不參觀疫區畜牧場



2. 不攜帶肉類產品回國

如何辨認秋行軍蟲?

看仔細了!防檢局提供的辨認重點

秋行軍蟲成熟幼蟲



- 身體體節**
 - 每個體節都有四個斑點
 - 四個點連起呈現梯形狀
- 頭部**
 - 黃色倒 Y 字形紋路

蟲卵



卵上覆蓋許多絨毛

成蟲



秋行軍蟲造成的影響

非洲	70% 作物被侵害 造成約 60 億美元損失
中國	將危害本土糧食作物

圖片來源: SANBI, The South African National Biodiversity Institute
CABI, Centre for Agriculture and Bioscience International.

MedPartner美的好朋友



AQI指標之活動建議

AQI

□ 民眾可參考AQI活動建議，規劃適切的日常生活作息，例如當AQI指標達101至150(橘色)，敏感族群需開始注意戶外活動及身體情況，一般民眾則在AQI達151至200(紅色)，開始注意戶外活動強度，並採取適當的自我防護。

AQI	0 ~ 50	51 ~ 100	101 ~ 150	151-200	201-300	301-500
對健康的影響 [代表顏色]	良好 [綠] Good	普通 [黃] Moderate	對敏感族群不健康 [橘] Unhealthy for Sensitive Groups	對所有族群不健康 [紅] Unhealthy	非常不健康 [紫] Very Unhealthy	危害 [褐紅] Hazardous
活動建議						
一般民眾	正常戶外活動。	正常戶外活動。	1. 一般民眾如果有不適如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等， <u>應該考慮減少戶外活動。</u> 2. 學生仍可進行戶外活動，但 <u>建議減少長時間劇烈運動。</u>	1. 一般民眾如果有不適如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等， <u>應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。</u> 2. 學生應避免長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時應增加休息時間。	1. 一般民眾應減少戶外活動。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。	1. 一般民眾應避免戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。
敏感性族群	正常戶外活動。	極特殊敏感族群建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動	1. 有心臟、呼吸道及心血管病患者、孩童及老年人， <u>建議減少體力消耗活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩。</u> 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管病患者、孩童及老年人， <u>建議留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。</u> 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管病患者、孩童及老年人應留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管病患者、孩童及老年人應留在室內並避免體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。

秋冬季節為空氣品質不佳的時期，請幫孩子準備口罩，以減少吸入的細懸浮微粒。上課時若因為空氣品質不佳而造成身體不舒服，請孩子務必主動告知上課老師自我的身體狀況，讓老師彈性調整上課的活動方式。



反菸拒檳—共同創造無菸檳家庭

【拒菸】每年有超過 1 萬 8,000 人死於吸菸相關疾病，相當於每 20 分鐘有一位國人因菸害而失去寶貴生命！

【戒檳】每年約有 5,400 名新診斷口腔癌個案，2,300 人因口腔癌死亡，為台灣男性所罹患的主要癌症中，發生和死亡情形增加最快者。

⇒抽菸、嚼檳榔、喝酒罹患口腔癌的機率是一般人的 123 倍，為了您的健康，請遠離菸酒榔！

吸菸危害

- (1)吸菸導致皮膚老化
- (2)菸癮困你一生
- (3)吸菸會導致性功能障礙
- (4)菸害導致胎兒異常及早產
- (5)吸菸引發自己與家人中風和心臟病
- (6)二手菸引發兒童肺炎、中耳炎、癌症
- (7)吸菸影響口腔衛生



二手菸是孩子健康的嚴重威脅

嬰兒猝死症是一種未滿一歲嬰兒突然發生無法解釋的原因或無法預期的死亡，孕婦吸菸會增加嬰兒猝死症與生出低體重兒之風險，孩子發生學習障礙或腦性麻痺的風險也較高，嬰兒暴露於二手菸也會增加發生猝死症之風險。此外，二手菸中的化學物質亦會影響嬰兒腦部功能，導致干擾正常的呼吸。

成人每分鐘約呼吸 14-18 次，新生兒約每分鐘約呼吸 60 次，5 歲左右的孩子約每分鐘約呼吸 20-60 次，由於孩子們的呼吸速率較快，所以在瀰漫二手菸的環境，相對會吸入更多的菸煙；而孩子們的免疫系統尚未發展完全，他們比較沒有能力去抱怨自己暴露在充滿二手菸的環境，更不能靠自己就離開滿是二手菸的環境。所以，二手菸也會對孩子的健康產生許多影響，例如容易咳嗽或打噴嚏、罹患氣喘或讓症狀更嚴重、會因刺激耳咽管，感染中耳炎、肺功能較差、容易罹患呼吸道疾病（如支氣管炎、喉頭炎或肺炎）、數學、閱讀與邏輯的測驗成績較差等，也更容易讓孩子成為終生吸菸者、在未來罹患癌症與發生問題行為。

氣喘孩子處在有吸菸者的居家環境時，會讓孩子的氣喘更經常突然發作，並因嚴重的氣喘常突然發作，需要被送進急診室；也會讓孩子因氣喘發作，無法上課，需要更多量的藥物治療，甚至已經使用藥物，但氣喘的狀況還是很難控制。

台南市政府衛生局戮力推動菸害防制及無菸環境計畫，鼓勵民眾戒菸，如需戒菸者，可以撥打免付費戒菸諮詢專線 0800-636363，或至台南市衛生局戒菸服務網頁，就近洽詢提供戒菸服務之醫療院所及社區藥局。戒檳服務專線：02-2809-9595。

請家長多加了解上列所述菸檳對孩子的危害，並願意成為無菸檳家庭，一同預防兒童、青少年嘗試吸菸、嚼檳！

臺南市金城國中推動廢乾電池、光碟、筆電、手機回收活動實施辦法

一、依據：

本校學務工作實施計畫。

二、目的：

1. 落實資源回收，再創廢棄物的利用價值。

2. 落實廢乾電池、光碟、筆電、手機及手機座充/旅充/行充回收工作於日常生活中，提高廢電池、光碟、筆電、手機及手機座充/旅充/行充回收率，以降低環境污染。

三、參加對象：

本校七年級至九年級。

四、活動登入期限：

每學期開學至第三次段考前實施(九年級至上學期第三次段考前 01/19(五)為止)

五、活動辦法：

親愛的，我把「它」餵飽了~~廢乾電池、光碟、筆電、手機及手機座充/旅充/行充回收

(一) 實施辦法：

1. 各班請自行準備紙箱或塑膠桶當做回收桶使用，進行廢乾電池、光碟、筆電、手機及手機座充/旅充/行充之回收。

2. 鼓勵同學將家中廢棄不用之乾電池、光碟、筆電、手機及手機座充/旅充/行充送到班級的回收桶。

3. 每週一、三、五第一節至第三節下課，同學自行將收集之廢乾電池、光碟等回收物送到學務處，交由衛生組長秤重、並記錄之。

4. 個人獎勵部份：以下 5 種回收物品，任一種累計至規定數量，記嘉獎一次；

(1) 電池 1 公斤 (2) 光碟 50 片 (3) 筆電 1 台 (4) 手機 2 支 (5) 手機座充/旅充 2 組 (6) 行動電源 1 組。(此活動個人敘獎上限為 10 支嘉獎)

(二) 注意事項：

1. 筆電、手機回收前請先自行刪除資料及個人資料。

2. 手機座充/旅充/行充回收，必須包含完整的電源線。

3. 光碟超過 50 片時，請以 50 片為一單位先行整理好。

六、本計畫經校長核定後實施，修正後亦同。

登革熱防治家長通知單

親愛的家長您好：

目前臺南市仍處於登革熱高危險區，學校為了給師生們一個安全且舒適的學習環境，在登革熱防治上，我們做了以下的努力，希望您也一同協助孩子注意以下事項，透過親師生的共同努力，讓孩子可以健康安全地成長。

在防治登革熱加強校園環境衛生管理，清除積水容器，消除登革熱病媒蚊孳生源，及加強登革熱防制教育及宣導方面。面對防治因應措施，以下事項仍需您配合與協助，俾共同守護師生健康：

- (一) 學生如有發燒、頭痛、肌肉痛、關節痛、皮膚出疹等疑似登革熱症狀者，請不要到校上課，落實「生病在家休息，不上課」之防疫原則。就醫診治後，請與導師保持聯繫並回報就診結果。
- (二) 若經衛生單位通報為確診者，將核予彈性病假並不列入出缺勤紀錄。
- (三) 避免被蚊子叮咬，建議孩子穿著長袖衣褲及出門前先噴防蚊液或貼防蚊貼片（學校各班級也備有防蚊液、防蚊貼片供學生在校使用；考量每位學生之體質不同，建議自備防蚊液或防蚊貼片）。
- (四) 隨時保持廢棄容器清除，及室內外雜物清除，以免蚊子藏匿。
- (五) 積水之處將水盡速排乾，樹洞、石穴等用泥土、沙子填滿。
- (六) 檢查家中紗門紗窗、水溝蓋上之紗網若有破洞則盡速修補。
- (七) 若經通報為確診者，居家期間如有線上遠距教學需求者，請先與導師聯繫。

登革熱症狀勿輕忽 就醫通報不延誤

外出記得噴防蚊液。

1 前往登革熱流行地區可穿著輕薄淺色長袖衣褲，塗抹衛生福利部許可之防蚊液。返國後：回國後2週內持續做好個人防蚊措施、1個月內暫緩捐血。

2 應盡速就醫 主動告知醫生本市疫區活動史及東南亞國家旅遊史。

自我防護

臨床症狀

發熱 38°C以上
頭痛
紅疹
骨節痛
肌肉痛

斑蚊叮咬登革熱患者

斑蚊

病屬於斑蚊體內大量繁殖，約8-12天後可傳染健康人。

健康人

別讓蚊子咬上您！

傳染途徑

開始生病

發病前1天至發病後5天內為病毒血症期

傳染給健康人

人感染病毒

若未即時就醫通報則會經蚊子擴散傳染

約3-8天潛伏期

隨手清容器 孳子不孳生

巡 倒 清 刷

經常巡檢 倒除積水 環境清理 刷洗容器

廁所馬桶 水溝/陰井 帆布 掃地用具 水桶 冷卻水塔 工地 樹洞 廢棄輪胎

1 結合防疫地圖，分區分工定期巡檢，雨後加強巡檢頻率。
2 留意住家環境，清除積水，避免孳生病媒蚊。
3 查獲孳生源依傳染病防治法處新臺幣3,000元以上1萬5,000元以下罰鍰。

臺南市政府教育局 112.07.06

敬請家長協助配合以上事項，造成您不便之處，亦請您包涵與體諒！

臺南市金城國中傳染病防治 家長宣導單

親愛的家長：

孩子都是我們的心肝寶貝，健康快樂成長的學習很重要。為避免傳染病疫情在校園蔓延對學童健康造成威脅，校內積極配合做好各項防疫措施的工作，也要求學生做好個人衛生。除此之外，也希望家長在家務必協助孩子做好防治的工作。

一、依校園安全及災害事件通報作業要點，需進行通報之疾病事件：

- 法定傳染病：嚴重急性呼吸道症候群、狂犬病、登革熱、德國麻疹、結核病、腸病毒、流感、水痘、**新冠肺炎**。
- 一般易造成群聚感染疾病：紅眼症、病毒性腸胃炎、細菌性腸胃炎、頭蝨感染症、疥瘡感染症等。
- 常見傳染病居家自主管理日數：（到校後再通知返家，自次日開始計算）
 1. 腸病毒：7日，
 2. 水痘：至少7日，直到結痂掉落(經醫師診斷可返校)，
 3. 流感：5日，
 4. 登革熱：5日，
 5. **新冠肺炎**：5日或快篩陰可提早返校。

二、預防傳染病感染的方法：

- (一) 養成定時定量喝水習慣，每日喝足1500CC。
- (二) 發燒學生應「立即帶口罩，返家並就醫」。
- (三) 加強個人衛生：勤洗手！指甲縫、掌心最髒，落實5步驟(濕、搓、沖、捧、擦)與5時機(餐前、上廁所前、後、進班、離校前)。
- (四) 書包內應攜帶手帕、衛生紙及3-5個乾淨口罩(備用)。
- (五) 加強「呼吸道衛生與咳嗽禮節」：
 1. 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，口罩沾到分泌物時，應立即更換。
 2. 打噴嚏時，使用面紙或手帕遮住口鼻或用衣袖代替，避免病毒傳播。
 3. 如有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持1公尺以上距離。
 4. 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即澈底清潔雙手。
- (六) 避免與他人共食或共用個人物品，如餐具和毛巾。
- (七) 家中如需使用「漂白水」消毒，請務必稀釋並避免噴到身體：
 - 環 境：10公升的水+100cc漂白水
 - 廁 所：10公升的水+200cc漂白水。
 - 嘔吐物：10公升的水+1000cc漂白水。



三、請家長協助及配合：

學生於上學前如有不舒服或發燒（額溫 ≥ 37.5 度或耳溫 ≥ 38 度）的情況，為落實生病不上課原則，請來電向導師請假；因應疫情，若聯絡不上導師亦可致電學務處

(06-2974347) 請假並就醫。生病就醫後，請主動向導師回報就醫診斷，以利學校掌握疫情。

若症狀已緩解，沒有發燒但仍有感冒症狀，上課期間請戴口罩，以免再度感染，或傳染他人。提醒您！學生書包內可放置1-2個乾淨口罩，以備不時之需。

二、健康中心重要行事曆(依日期先後排列)

檢查項目	日期	地點	注意事項
八年級女生 HPV 接種	9/22	三樓視聽中心	1. 接種後現場留觀 30 分 2. 接種後勿激烈運動
七年級理學檢查	10/18	三樓活動中心	學生勿請假
七年級尿液檢查	10/31 在家完成		
七年級尿液補、複檢	11/14 在家完成		部分同學
七年級抽血檢查	10/25 7:30-10:00	三樓活動中心	1. 前一天晚上 12 點過後禁食 2. 同意抽血學生勿請假
流感疫苗接種(全校)	11/10(暫定)	三樓活動中心	接種後勿激烈運動

三、112 年流感疫苗接種重大變革

112 年流感疫苗接種配合衛福部 CIVS 系統、衛生局及教育局 e 化政策，流感同意書採線上簽署，不再發放紙本同意書。流感同意書線上簽署影片經由此連結 <https://www.youtube.com/watch?v=aK7e3Nz321w> 觀看。

線上簽署接種意願書步驟(家長) -1/2

The first screenshot shows the QR code and a link to the consent form: <https://crib-dev.deepq.com/parent/agreement/43879>. The second screenshot shows the user inputting the student's ID and selecting their consent. The third screenshot shows the user selecting their consent and clicking 'Next Step'.

掃描QR code
或點選連結

輸入學生ID

勾選意願

線上簽署接種意願書步驟(家長) -2/2

The first screenshot shows the parent information form with fields for name, relationship, and phone number. The second screenshot shows the parent signing the form. The third screenshot shows the completed form and a 'Modify Consent Form' button.

填寫家長資訊

簽名

完成簽署

臺南市金城國中視力保健 家長宣導單

一、視力篩檢及矯治的目的：

視力篩檢的目的，是藉由簡單的檢查來找出視力不良的學童，然後轉介給專業的眼科醫師，做進一步的確定和診治。

學童視力不良的可能原因有下列幾項，須要由醫師來判別。

1. 屈光異常(造成視力不良的屈光異常，包括近視、遠視、散光)~最常見
2. 弱視、
3. 白內障、
4. 視網膜剝離，視網膜發育不全，視網膜出血、
5. 視神經發育不全，視神經炎、
6. 青光眼、
7. 外傷、
8. 腫瘤、
9. 大腦性盲。

所以視力篩檢達不到合格標準並不等於近視！另外所謂的假性近視，是由於長時間看近距離的物體，睫狀肌過度收縮、無法放鬆，導致水晶體變厚、屈光力增強，造成暫時的近視狀態。這種狀態是可逆的，但如果置之不理，繼續長時間的近距離工作，久而久之眼球就可能開始拉長，變成真的近視。

當您的孩子收到視力不良回條，希望您能帶孩子到眼科進一步檢查，了解視力不良的原因，如果確定是真性近視，請注意孩子近視度數增加的速度(每學期增加 ≤ 50 度/眼)，及是否有出現合併症。

提醒您！近視度數600度以上稱為高度近視，容易發生一些嚴重的併發症，例如視網膜病變、黃斑部病變、青光眼、早發性白內障等併發症，最後導致失明。

二、提供近視眼睛保養方法：

- (一)從事近距離用眼工作，多讓眼睛適度休息，休息時間最好每 30 至 40 分鐘，休息 5 至 10 分鐘，讓眼睛調節肌肉放鬆。
- (二)維持良好用眼習慣，尤其閱讀、寫字時姿勢要端正，不要低頭與趴著寫字。
- (三)用眼時桌燈與室內燈要同時開啟，不要在晃動車內閱讀。
- (四)多攝取抗氧化功能的食物，尤其含有葉黃素。
- (五)每週固定時間運動，多看大自然綠色植物，讓眼睛放鬆。

(六)、選擇學生眼鏡應注意事項

1. 學生眼鏡應有足夠的視線領域：

眼鏡鏡框的功能即是將鏡片固定在眼睛前，由於學生活動範圍很廣。所以盡量不要選擇會產生陰影及視線死角的鏡框，但也要避免選擇太大的鏡框或太長的掛耳，但要確定眼鏡是勾住耳朵，鏡框以舒適、安全、堅固耐用為主。

2. 選擇學生眼鏡需注意重量：

選擇學生用眼鏡，首先要考慮的是眼鏡施於學生鼻子的重量。一般而言，學生用眼鏡在 13 公克至 19 公克之間最為適合。因為再加上鏡片重量，對於學生脆弱的鼻樑是否適合是值得注意的。另外孩子的鼻樑較扁，眼鏡容易溜下來，所以可選用矽質鼻墊將鏡框墊高。

(七)、眼鏡的保養及使用方法

1. 小螺絲鬆了或掉了，不可自行用黏膠或鐵絲夾子來修護，應送請眼鏡技師們處理才好。
2. 教導學生使用雙手將眼鏡取下，而不要用一隻手。眼鏡取下以後要放入保護盒中，而不要隨便擺放，更不可讓眼鏡鏡面摩擦到桌面或粗糙的平面。
3. 清洗時使用自來水或肥皂，洗後用軟性紙巾擦乾而不可用粗糙紙巾或毛巾。若眼鏡無法很正的戴上，一定要到眼鏡行調整，以免使度數增加太快。
4. 放置眼鏡時：鏡片的凸面不要朝下放，與戴時相反的方向折好使鏡片朝上放，如不用時，儘量放入眼鏡盒內。

(八)配戴隱形眼鏡最好經眼科醫師正確建議使用，不宜逾時或重複配戴，以免感染靈魂之窗，如有不適，應立即就醫。

讓我們一起來為孩子的視力保健努力

☆**減少使用一次性餐具**，多使用環保餐具、保溫杯；**減少使用塑膠袋**，自備購物袋，

達到垃圾減量。小動作、大環保！

何謂一次性餐具？	一次使用且用過即丟之特性。 如：塑膠杯、湯匙、免洗筷、竹叉、塑膠杯水、瓶裝水等。
塑膠製品的環境危機	每年有 800 萬噸塑膠進入海洋，嚴重威脅海洋生態。專家估計，31 種海洋哺乳動物和超過 100 種海鳥會吃下塑膠垃圾。塑膠袋需要花數百年時間才能分解，但現在，塑膠飲料罐和免洗咖啡杯也成為環境保護的挑戰。

餐後潔牙活動

大家一起來

維持良好的口腔保健是您為牙齒與牙齦所做的最重要一件事情，健康的牙齒不只讓人覺得神采奕奕，同時也可以讓您進食與說話時



都能順暢無礙。良好的口腔保健，對您整體的身心健康非常重要。

只要維護自己的口腔衛生，做好餐後潔牙即可獲得嘉獎鼓勵！

(一) 個人獎勵

每天都有刷	4分
3週(含)以上	3分
2週(含)以上	2分
1週(含)以上	1分
集滿5分 記嘉獎1支！ 第一學期~為9/11(一)開始—12/29(五) 請假算有刷請註記(假), 長假則不算	

- 一、每位同學請自備牙刷及使用1000ppm以上之含氟牙膏，在用完午餐後進行潔牙活動，並隨時保持洗手台之整潔。
- 二、餐後潔牙建議坐在座位刷牙，可參考牙醫師公會推-督導式潔牙 <https://www.youtube.com/watch?v=wfvE834sdso> 或是永康國中 <https://www.youtube.com/watch?v=jNE6LguHDig> 的方式。

健康從“齒”開始!



導因：暴露於高溫環境中，如熱天短時間的運動或長久暴露於熱環境裡，造成體液流失過度，加上沒有適時補充適量水分與鹽分，進而造成身體脫水，以及鈉鉀等離子的散失造成血容積過少，血液濃縮，接著會發生嘔吐或腹瀉。



嚴重後果：發生脫水、急性腎臟衰竭、心律不整、橫紋肌溶解症、肝臟損傷、休克、抽筋、昏迷，甚至死亡等狀況。

預防：定時及不定時補充水分與鹽分，水分補充原則：

- 1、運動前 30 分鐘應先補充 250-500ml 的水。
- 2、每小時定時喝水，在口渴前即應補充水份。
- 3、運動中每 20 分鐘補充 100-200ml 的水份，每 10-15 分鐘補充一次。
4. 每小時不要超過 800ml。

發生後的處置：移動患者到陰涼的地方，並除去其身上過多、有束縛衣物，給予溫水擦拭或風扇冷卻；若清醒，可給予少許清涼的飲料。



金城國中健康中心關心您

營養午餐

1. 本校營養午餐由新南國小午餐廚房供餐，每月 825 元，不足月者，單日 38 元。每日供應主食及三菜一湯，每週供應 2 日水果及 1 日乳飲品。
2. 菜單由營養師依據教育部訂「學校午餐食物內容及營養基準」照年齡營養需求來設計。菜單資訊公告於學校首頁。亦可至「校園食材登錄平臺」觀看詳細資訊。
3. 依據學校衛生法第 23 條規定，學校供應其食材應優先採用中央農業主管機關認證之在地優良農業產品，並禁止使用含基因改造生鮮食材及其初級加工品。學校供應膳食食材，如有使用豬肉、牛肉之生鮮食材，一律採用國內在地食材。本校採用檢驗合格之肉品，均附有證明。請家長放心。