



【 年 ³/₂₅ 班 ^ウ/_ラ 號 ^ハ/_シ 姓 ^ナ/_ハ 名 ^ミ/_ナ :

活動自 114 年 1 月 21 日起，至 114 年 2 月 10 日止。



集₄美₇國₈小₁學₂務₃處₆關₅心₉您₃



寒假生活健康自主管理須知-給家長的一封信

親愛的家長您好：

時間過得很快，寒假又到了！假期是闔家歡樂的時刻，但根據以往經驗，也是孩子生活較缺少規律的日子，所以希望能透過家庭健康環境的營造，建立孩子健康的根基，實踐健康自主管理的生活技能！請家長與孩子一起實踐以下健康護己行動：

一、視力保健：

(一) 新北市學童視力不良率一直高於全國，依據醫學研究數據顯示年紀越小近視者，未來罹患高度近視及視網膜剝離、黃斑部病變的機率越高。爰此，本局執行教育部國教署視力保健工作計畫，邀請家長與孩子一起透過視力保健有利因子－

「用眼30分鐘休息10分鐘」及「每天戶外活動120分鐘」來保護視力；

「打擊惡視力、親師生齊力、新北好視力」，學童視力健康需要學校、家長及教育單位齊心努力，寒假及平日課餘、假日時間，也須請家長一起配合執行上述兩項行動，以降低孩子近視及減緩近視增加的機率。

(二) 一至六年級學童，如有視力不良，可於寒假期間持視力不良通知單至特約演診所進行視力複檢及治療，也請注意孩子的用眼態度，維持正確用眼習慣，防範視力惡化。

二、口腔保健：要有一副耐用的牙齒，要靠有效的潔牙行動，請叮嚀孩子每天『**舞（5）動牙刷**』－起床後、每餐吃完東西後及睡前潔牙，做好清潔牙齒的工作，並且多喝白開水，少喝含糖飲料。鼓勵家長每半年（寒暑假最佳）帶孩子到牙科醫療院所檢查，以便隨時發現問題，隨時矯治。低年級學童可利用寒假期間至牙科診所接受窩溝封填服務，齲齒不良者，請遵醫囑定期回診，以確保未有惡化情形。

三、健康體能：理想BMI【體重/身高（公尺）*身高（公尺）】從不吃含糖甜食飲料做起，除每天『喝足白開水1500CC（或以體重*30CC計算每天應喝的白開水量）』做起，另外，『睡飽8小時』、『少打電動、電話、電腦及少看電視（四電少於1小時）』及『每天運動30分鐘』，均讓您的孩子學習快樂、又能長高變聰明，不但擁有良好體位又能兼顧視力及口腔保健。

四、最後，吸菸、二手菸及「三手菸」均會增加罹患肺癌的機率，為了全家人的健康，歡迎加入『無菸家庭』行列，也請關心家中青少年吸菸問題，一起勇於拒菸及戒菸！



我們願與您一起持續『寶貝！愛你一生愛你一世』健康實踐計畫！
讓孩子有一個快樂、健康且受用一生的良好自主管理行為！



集美國小 關心您與孩子的健康

※本頁背面即為《寒假健康自主管理實踐卡》請家長指導孩子確實進行健康身活及勾選認證。