



彭厝國小111學年度

新生家長座談會

111.8.20



校長致詞

林淑芳校長



介紹師長



頒發入學禮



夏季運動服一套



蘋果



防蚊液

潔牙組



各處室業務報告



教導處業務報告

歡迎加入彭厝大家庭
~一個可以從學習中得到快樂的園地~





目錄

目錄	
我的孩子可以適應學校的生活嗎？	8
我該如何成為稱職的家長？	12
我的孩子無法融入群體生活，怎麼辦？	16
我該如何教導孩子保護自己？	20
如何培養孩子良好的生活習慣？	22
如何鼓勵孩子發展自己的興趣？	24
我的孩子很黏人，怎麼辦？	26
我是個「放羊」的家長嗎？	28
孩子的特質我了解嗎？	30
我的情緒會影響到孩子嗎？	32
我沒有時間陪孩子，怎麼辦？	34
如何引發孩子的學習動機？	36
如何培養孩子創造思考的能力？	38
如何選擇一個適合我家孩子的安親班？	40
從何處獲得孩子教育的相關資源？	42
我為何要參與孩子學校的活動？	44
我的孩子沒有耐心，該如何是好？	46
如何和孩子一起談心？	48
我和我的配偶教養觀念不同，怎麼辦？	50
如何讓孩子學會關心祖父母？	52

目錄

1. 子女發展

我為何要了解幼兒的發展特徵？	12
孩子動不動就說「不要」，我該怎麼辦？	14
我的孩子總是挑食，怎麼辦？	16
孩子總是慢吞吞的，我該怎麼辦？	18
這麼小的孩子需要培養他們責任感嗎？	20
我的孩子沒耐心，怎麼辦？	22
如何培養孩子的禮貌？	24
孩子間常有手足衝突，我該怎麼辦？	26

2. 家長角色

我該如何扮演好家長的角色？	30
我不知道如何與老師溝通或合作，怎麼辦？	32
工作、家庭兩頭燒，我該怎麼辦？	34
我該如何做好自己的情緒管理？	36
我該如何以身作則做孩子的榜樣？	38
配偶的教養觀點與我不一樣，怎麼辦？	40

3. 親子互動

孩子覺得我偏心，怎麼辦？	44
假日時我只想休息，但孩子怎麼辦？	46
我如何與年幼孩子溝通？	48
我有時會分不清尊重與放任，怎麼辦？	50
孩子常不遵守規範（約定），我該怎麼辦？	52
我如何與年幼孩子相處？	54
我的孩子會吵著用手機或平板，怎麼辦？	56

4. 校園生活

如何選擇適合我孩子的幼兒園？	60
我的孩子討厭上學，怎麼辦？	62
孩子不知道如何和其他小朋友相處，我該怎麼辦？	64
孩子需要學習自我保護嗎？	66
我該如何幫助孩子做好幼小銜接的準備？	68

學校願景- R I C H

彭厝國小長期推動~

閱讀教育(R_eading閱讀)

透過多元有趣的課程(I_nteresting有趣)

教導孩子勇於承擔負責任的態度(C_ourage勇氣)

培養身心靈皆富有的健康好兒童(H_ealth健康)



學校特色

- 一、國際教育課程
- 二、閱讀教育課程
- 三、藝術課程
- 四、多元社團
- 五、健康促進
- 六、運動團隊



學校特色-國際教育課程

◎本校學生參加屏東縣英語文單字桌遊拼字比賽，105.106.107.110學年度榮獲國小組**特優(第一名)**。

(註:108.109學年度因為疫情所以屏東縣政府教育處停辦此項活動)



◎中高年級學生每學年皆有一本英語護照，校內自辦英語單字PK擂台賽。

◎低年級課後照顧班開設兒童美語課程-每週四13:30-15:00。

學校特色-閱讀教育課程

1. 每天7:45-8:25『班級晨光閱讀時間』。
2. 每週每班一節『閱讀課』，培養孩子閱讀理解能力。
3. 每週五『書香茶會』，與校長有約。
4. 每年級皆有必讀書單，學生基本上必須閱讀完指定書籍。
5. 每學期3次行動圖書館-『雲水書車』。
6. 每學期舉辦『主題書展』。
7. 每學年舉辦『與作家有約』活動。
8. 寒暑假舉辦『作文營』。
9. 每學年舉辦『書香家庭-親子共讀』，歡迎各位家長參加。



書香茶會



雲水書車



主題書展



與作家有約



暑假作文營



書香家庭

學校特色-藝術課程

陶笛

小提琴

書法

藝文列車

陶笛:申請『藝術深耕計畫-樂聲悠揚樂陶陶』，2~5年級每週一節陶笛課，由音樂家授課，學校並自籌經費開設陶笛進階班，帶領學生參與校內外表演活動。

小提琴:高年級音樂課融入小提琴教學。

書法:中、高年級課內社團開設書法課程，由有書法教師證的藝術家授課。

藝文列車(藝啟芬享):新學期-長笛。



學校特色-多元社團

課內社團：每週二下午於課堂中開設多元社團，有創意舞蹈、木箱鼓、籃球和書法社團(中高年級)，期待給予學生更多元、更豐富、更有趣的學習。



課後社團：足球社團(每天放學後)。

小提琴社團(星期一早上7：40-8：30)。

跆拳道、桌球社團(星期三下午13：30-15：00)。

兒童美語社團(星期四下午13：30-15：00)。



學校特色-健康促進

1. 本校為屏東縣健康促進召集學校，努力提升學生的健康。
2. 本校推動早餐後及午餐後潔牙，每天第二大節下課〈20分鐘〉全校關燈身體運動。



學校特色-運動團隊

1. **足球**為本校重點發展球類，足球可促進身體協調、增強團體合作意識。
2. 每天放學後開設足球社團，星期三下午也會機動性帶學生到長治國中進行友誼賽。



彭厝的榮耀



1. 110學年度屏東縣樂樂足球錦標賽
五年級組榮獲冠軍；六年級組榮獲第五名。
2. 屏東縣110學年度國中小英語單字桌遊拼字比賽榮獲特優。
3. 111年度里港區語文競賽
國語字音字形：六年級鍾緹榮獲第一名(進入縣賽)。
國語演說：六年級張采仟榮獲第三名。
閩南語情境式演說：六年級陳羿安榮獲第三名。
英語朗讀：六年級林品吟榮獲第四名。

☐ 台大教授葉丙成：「想做孩子的貴人，就是把他們當自己孩子栽培！」



☐ 學校老師

☐ 學校志工：導護志工、圖書志工、故事志工

☐ 您

☐ 我們

~都是孩子的貴人



學校志工



◎導護志工(7:00-7:30)

協助腳踏車隊和路隊學生上學之安全。

◎圖書志工(9:00-11:00)

協助學生借還書及整理書櫃。



◎故事志工(每週三7:50-8:20)

每週三教師晨會時間到各班教室說故事。



◎社區(讀書會)志工

支援學校鄉土美食教學。



搗麻糬教學

粉粿冬瓜茶教學

歡迎加入志工行列

開學日：8/30(二)正式上課

一、上學時間：7:10~7:30

二、放學時間：



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
時間	12:30	16:00	12:30	12:30	12:30

(週一~週五可參加課後照顧班，放學時間為16:00或18:00)

三、學生服裝：星期一、二、四、五：運動服

星期三：便服

四、評量：

1. 第10週(10/31-11/4)注音符號檢測週
2. 第二次定期評量11/30-12/1
3. 第三次定期評量112/1/16-112/1/17

屏東縣鹽埔鄉彭厝國小111學年度第一學期行事曆

月份	週數	日	一	二	三	四	五	六	重 要 行 事
8/9月	第1週	28	29	30	31	1	2	3	8/29 返校；8/30 開學正式上課、餐後潔牙、課後照顧開始；8/31 期初校務會議；9/2 雲水書車
9月	第2週	4	5	6	7	8	9	10	9/6 友善校園宣導；9/6 社團課程開始；9/7 晨間故事開始；9/9 中秋節補假；9/10 中秋節放假
9月	第3週	11	12	13	14	15	16	17	9/13 防災教育宣導(訓)；9/14 課後才藝活動班開始；9/15 四六年級學力檢測
9月	第4週	18	19	20	21	22	23	24	9/19 註冊單發放；9/21 國家防災日(防災、防震演練及宣導)、永齡課輔開始；9/22 游泳教學 1
9/10月	第5週	25	26	27	28	29	30	1	9/27 性平暨性侵害防治宣導(訓)；9/26-9/30 身高體重視力測量；9/29 游泳教學 2；10/1 親職教育活動
10月	第6週	2	3	4	5	6	7	8	10/4 校園安全教育宣導(訓)；10/6 游泳教學 3
10月	第7週	9	10	11	12	13	14	15	10/10 國慶日放假；10/11-12 第一次定期評量；10/13 游泳教學 4；10/14 作業檢視：國語、自然(生活)
10月	第8週	16	17	18	19	20	21	22	10/17-10/21 一、四年級健康檢查；10/17 體適能檢測開始；10/18 交通安全宣導(訓)；10/21 雲水書車
10月	第9週	23	24	25	26	27	28	29	10/25 犯罪被害人保護教育宣導(訓)、作業檢視：聯絡簿；10/26 家庭訪問
11月	第10週	30	31	1	2	3	4	5	10/31-11/4 一年級注音符號檢測週、11/1 性平暨性侵害防治宣導(周)
11月	第11週	6	7	8	9	10	11	12	11/7-11 校內語文競賽
11月	第12週	13	14	15	16	17	18	19	11/14 藝啟芬芳列車-長笛；11/15 反詐騙宣導(訓)
11月	第13週	20	21	22	23	24	25	26	11/22 品德教育宣導(訓)；11/24-25 六年級-第二次定期評量
11/12月	第14週	27	28	29	30	1	2	3	11/30-12/1 第二次定期評量；12/2 作業檢視：數學；11/28-30 六年級-愛迪生計畫校外參訪活動
12月	第15週	4	5	6	7	8	9	10	12/6 辦理慶生會(9-12月壽星)；作業檢視：社會、英語
12月	第16週	11	12	13	14	15	16	17	12/13 家庭教育暨家暴防治教育宣導(周)；12/13 六乙職業試探-木作書檔；12/16 雲水書車
12月	第17週	18	19	20	21	22	23	24	12/24 校慶暨健康促進系列活動
12/1月	第18週	25	26	27	28	29	30	31	12/26 校慶補假；12/27 環保小署長政見發表
1月	第19週	1	2	3	4	5	6	7	1/2 開國紀念日補假；1/3 環保小署長選舉；1/5 作業檢視：作文；1/7 補班日(補 1/20 星期五)
1月	第20週	8	9	10	11	12	13	14	1/10 防治愛滋及反毒宣導(5、6年級)(世界和平婦女會)、優點儲值結算
1月	第21週	15	16	17	18	19	20	21	1/16-17 第三次定期評量；1/18 期末校務會議；1/19 結業式；1/20 寒假開始(小年夜彈性放假)；1/23 備課日；2/13 開學日(一)

◎低年級：週二 16：00 放學，其餘中午 12：30 放學◎中年級：週一、二、四 16：00 放學，週三：12：30 放學，週五 15：10 放學◎高年級：週三 12：30 放學，其餘 16：00 放學。◎

生活細節請家長配合

1. 請盡量讓孩子在家吃完早餐再上學。
2. 請務必每天簽閱聯絡簿，以了解孩子的學習進度與狀況。
3. 請假請儘量預先告之，或當日於8：30以前電洽導師或學校7031509。
4. 對於孩子回家所做的陳述，如有疑義，請速與老師聯絡溝通。



親師溝通資料

1. 志工服務意願調查表。
2. 課後照顧意願調查表。
3. 學生基本資料暨輔導資料表。
4. 緊急醫療聯絡卡。



小一新生多元課程

8/22(一)~8/26(五) 8:30-11:30



課程

正音拼拼樂，數感大挑戰

動手玩創意、繪本閱讀趣

健康體適能、自然觀察家

教務組業務



教務組業務

➤ 成績評量說明



1. 評量方式：定期評量和平時評量。
2. 定期評量每學期三次，
一年級第一學期二次。
(第10週：一年級注音符號闖關活動)
3. 定期評量佔40%、平時評量佔60%。

教務組業務

➤ 學習輔導機制

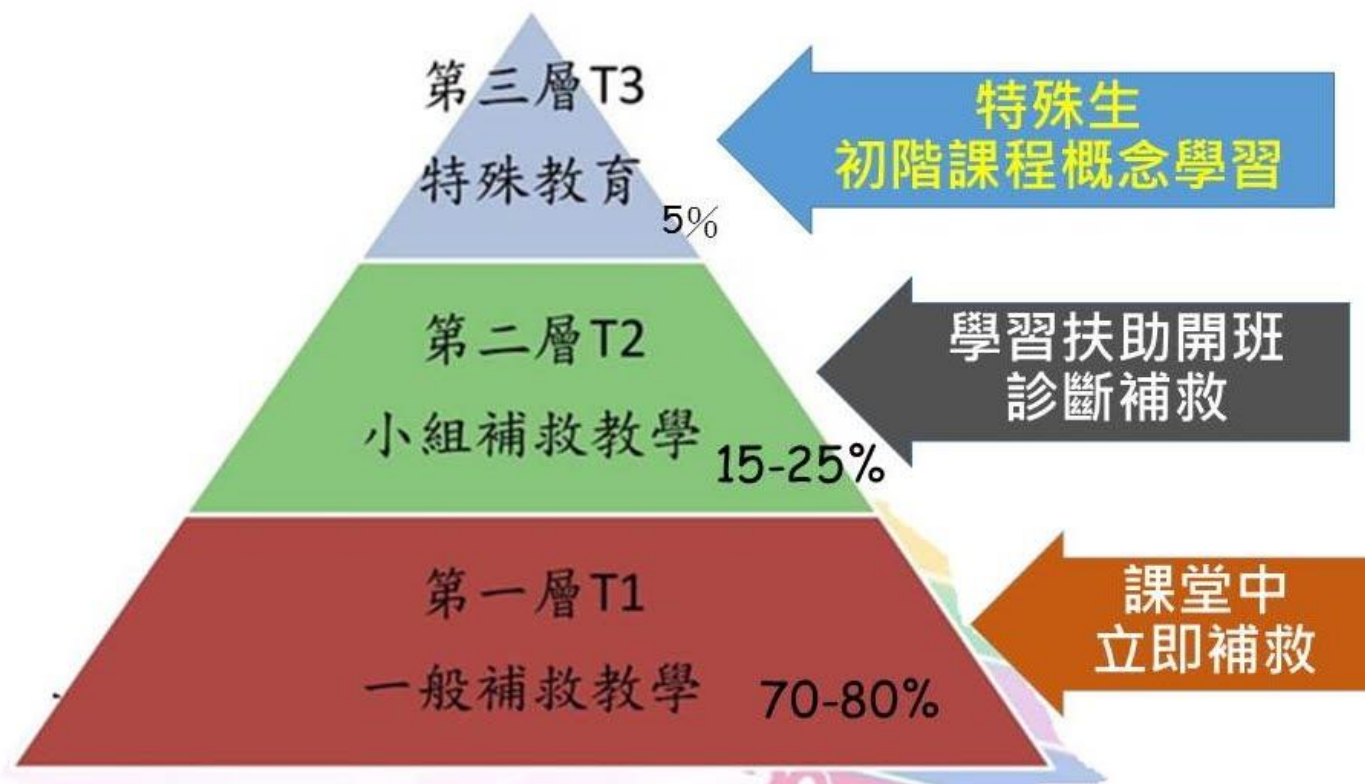
- 一級：課內立即補救
- 二級：學習扶助班(補救教學)
- 三級：資源班(特殊教育)



教務組業務



教育部學習扶助計畫



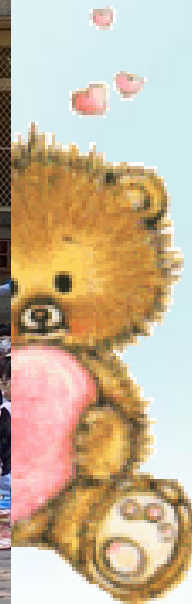
教務組業務



➤ 數位學習推動計畫

- 生生有平板
- 網路替代馬路
- Google Meet、因材網、均一教育平台
- 教育部111數位學伴計畫(文藻外語大學)
- 教育部111-112雙語數位學伴計畫(成功大學)

訓導組業務



訓導組業務

- 一、友善校園
- 二、交通安全
- 三、書包減重
- 四、體育及健康促進

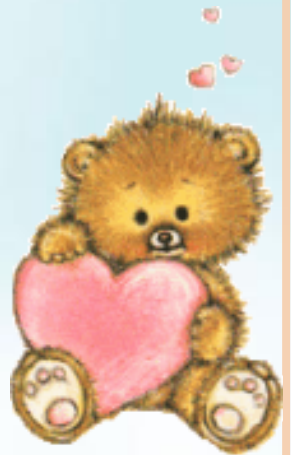


一、友善校園

- 定義：係以**學生**為中心、學校為本位，**強調尊重、關懷、同理、包容、安全、參與**等涵義，任何教育活動以及輔導管教措施均建立在「**友善校園**」上發展。
- 主要內涵：包括性別平等教育、學生輔導體制、人權教育、公民教育、生命教育、特殊教育及資訊素養與倫理教育等，以培養新世紀所需的「社會好國民、世界好公民」。

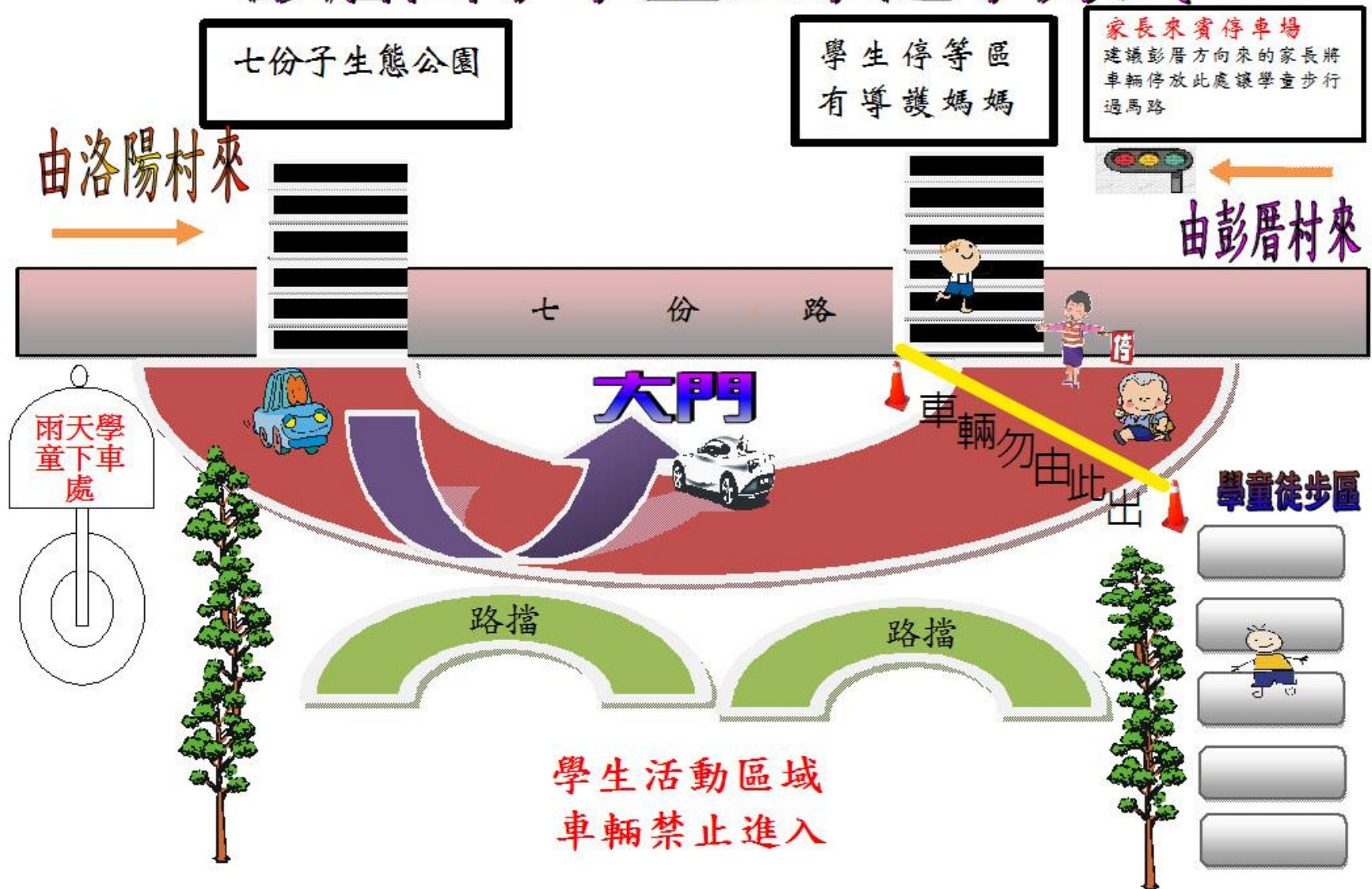
◎反霸凌◎零體罰◎正向管教
◎相關教育宣導等等

~建立校園友善的環境~



二、交通安全

彭厝國小學童上學通學方式



彭厝國小學童放學通學方式

由洛陽村來

過馬路
等候區

停車場

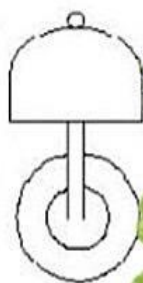
七份路

由彭厝村來

大門

車輛勿由此出

雨天放學集合處



橘子園

立勝
培正
洛陽
芋豎

安親班學生
集合整隊處

路擋

路擋

學生活動區域

車輛禁止進入



六六五四三二一
乙甲甲甲甲甲甲

家長接送學生集合整隊處



車隊及步行
學生集合整隊處

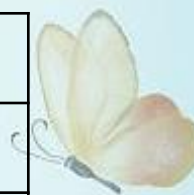
三年級以上可申請騎自行車上學，於集合點會合後由導護老師及志工隨隊進校



三、書包減重宣導

學童體重和書包重量上限對照表(單位：公斤)

學童體重	書包重量
15	1.875
18	2.25
20	2.5
22	2.75
25	3.125
27	3.375
30	3.75
32	4
35	4.375
37	4.625
40	5



四-1、體育活動

☐ 足球隊

☐ 運動社團

☐ 課間活動 《舞蹈、跳繩、主題運動》



四-2、健康促進學校

◎**學校**能持續的增強它的能力
，成為一個**有益於生活、學習
與工作的健康場所**。

※從小扎根培養學生

良好的健康習慣與行為

。



輔導組業務報告



輔導組

★親職專刊

★慶生會

★祖父母節

★課後照顧

★輔導(心理，學習)



★慶生會



彭厝孩子幸福滿滿

★祖父母節

我國的第一屆「祖父母節」，固定於每年8月的第4個星期日慶祝該節日，本（111）年度為8月28日。祖父母節最大的意義在於促進世代傳承，讓孫子女了解祖父母對於家庭的意義。因此，推動主軸以「感恩」、「傳承」為主。



★課後照顧

課後照顧(第一學期)

1. 上課日期：111/8/30(星期二)~
112/1/19(星期四)

2. 上課時間及收費：

A：放學後至下午四點，每月收費1800元

B：放學後至下午六點，每月收費2800元



★輔導(心理，學習)

心理輔導

1. 一級輔導：導師，檸檬樹信箱
2. 二級輔導：兼輔老師
3. 三級輔導：輔資中心

學習輔導：永齡課輔

學習扶助(補救教學)



名言佳句分享

輔導管教孩子就像放風箏，手一定要抓緊，但線一定要放長，它才會飛起來。(洪蘭)



總務處業務

全校電力盤點
配合前瞻計畫
班班有冷氣



總務處業務



利用暑假清洗
各班吊燈與吊扇



總務處業務

教育部兒童
遊戲場改善
計畫，增設
國小部遊戲
區。



總務處業務

遮陽擋雨的
風雨球場已
落成，學生
有良好的運
動場域。



總務處業務



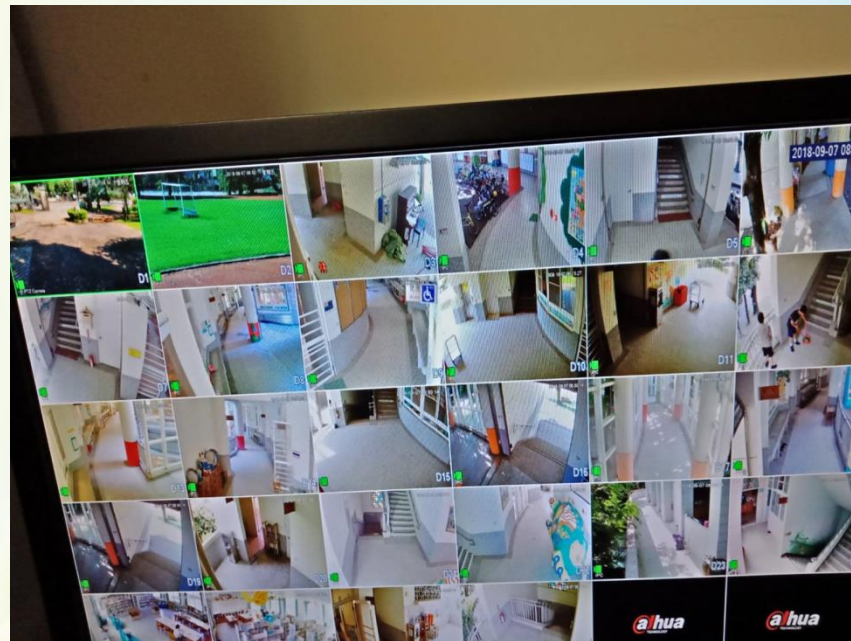
1. 全校共設有十座
飲水機
2. 每月定期飲水機
水質檢測
3. 每年暑假定期做
水塔清洗



REDMI NOTE 8T
AI QUAD CAMERA

總務處業務

校園各角落設置多台攝影機，維護校園安全。



總務處業務



維護環境整潔

1. 按時噴藥（環保用藥）利用星期五放學後，或當月有連續假期時，服務員會進行環境消毒。
2. 清除積水與淤泥
3. 紗門紗窗



總務處業務



定期修剪樹木

每年申請樹木修剪計畫，保持校園明亮，減少積水與蚊蠅滋生。

。



總務處業務



滅蚊計畫

除了維護環境整潔，
同時也幫各班級添購
購置捕蚊燈、捕蚊拍
與防蚊液，積極有效
的保護孩童健康。



安全
無毒

無味
無噪音

吊掛
二用

新生家長座談會

健康中心

111.08.20

衛生業務報告



- 1.學生身高.體重.視力測量與頭蝨檢查
- 2.緊急聯絡卡(特殊體質學生)資料建檔及管理
- 3.辦理學生平安保險業務，由國泰人壽承辦111學年度上下學期各收175元
- 4.處理一般意外傷害及協助緊急送醫事宜
- 5.一、四年級學生健康檢查業務及缺點矯治追蹤
- 6.傳染病防治工作

緊急醫療聯絡卡

屏東縣彭厝國民小學學童緊急醫療聯絡卡

一年級	二年級	姓名	性別	☐ 男 ☐ 女
三年級	四年級	出生	年 月 日	身分證字號
五年級	六年級	住址	縣(市) 鄉(區) 村(里) 路(街) 巷(弄) 號	
緊急聯絡人	關係	姓名	聯絡電話	聯絡電話(手機)
家長(監護人)				
附近親友				

除了父母之外，請至少填寫一位住在學校附近的親友。

疾病史

個人疾病史：(學童)曾患過的疾病：

- ☐ 無
 ☐ 5. 驚風症
 ☐ 10. 腦炎
 ☐ 15. 海洋性貧血
 ☐ 99. 其他：____
- ☐ 1. 心臟病
 ☐ 6. 哮喘
 ☐ 11. 疝氣
 ☐ 16. 紅斑性狼瘡
- ☐ 2. 糖尿病
 ☐ 7. 氣喘
 ☐ 12. 過敏物質
 ☐ 17. 關節炎
- ☐ 3. 腎臟病
 ☐ 8. 肝炎
 ☐ 13. 重大手術
 ☐ 18. 心理或精神性疾病
- ☐ 4. 血液病
 ☐ 9. 癲癇症
 ☐ 14. 罕見疾病
 ☐ 19. 癌症

*曾罹患過在健康照護上需特別注意的疾病(若有者，請填寫下欄)。

病名	引發之原因	是否手術治療	病情是否痊癒	固定就診處	經常使用之藥物
		☐ 是 ☐ 否	☐ 是 ☐ 否		

因上述疾病，需特別注意事項：☐ 無 ☐ 有：

- ☐ 參加保險，類別 ☐ 全民健保 ☐ 學生團體保險 ☐ 其它
- ☐ 領有重大傷病證明卡，類別：
- ☐ 領有身心障礙手冊，類別： 等級：☐ 極重度 ☐ 重度 ☐ 中度 ☐ 輕度

若有上述特殊疾病尚未痊癒或仍在治療中，請提供就診病歷摘要(含疾病現況及應注意事項)，作為護理參考。

如遇緊急事件就診醫院名稱(必填)：(1) (2)

※意外事故之處理

教師發現學生有異狀→請護理師做初步檢視→必要時通知家長→聯絡不上家長時，依其傷病情況運送就近醫療院所或指定醫院。

日期：____年____月____日 家長(監護人)簽名：

【背面聯絡方式變更欄】二至六年級填寫

* 緊急事件聯絡人變更欄【若無變更，請家長(監護人)簽名即可】

二年級上學期

關係	姓名	聯絡電話(手機)
家長(監護人)簽名：_____		

二年級下學期

關係	姓名	聯絡電話(手機)
家長(監護人)簽名：_____		

三年級上學期

關係	姓名	聯絡電話(手機)
家長(監護人)簽名：_____		

三年級下學期

關係	姓名	聯絡電話(手機)
家長(監護人)簽名：_____		

四年級上學期

關係	姓名	聯絡電話(手機)
家長(監護人)簽名：_____		

四年級下學期

關係	姓名	聯絡電話(手機)
家長(監護人)簽名：_____		

五年級上學期

關係	姓名	聯絡電話(手機)
家長(監護人)簽名：_____		

五年級下學期

關係	姓名	聯絡電話(手機)
家長(監護人)簽名：_____		

六年級上學期

關係	姓名	聯絡電話(手機)
家長(監護人)簽名：_____		

六年級下學期

關係	姓名	聯絡電話(手機)
家長(監護人)簽名：_____		

日期	特殊狀況紀錄	紀錄者

學生身高、體重、視力測量與頭蝨檢查

學童視力健康檢查結果複檢通知單

依教育部訂健康指標：視力篩檢裸視視力任一眼低於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 年 班 號

本學期學校健康檢查結果為：視力不良

裸視右：0.3 裸視左：0.4

(裸視視力為眼睛未使用任何輔助工具，包括眼鏡、隱形眼鏡、角膜塑型等)

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。

縣立彭厝國小 健康中心敬啟 2021年9月22日

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女 醫師檢查結果：

目前有使用輔具☐眼鏡☐隱形眼鏡☐角膜塑型 → 戴鏡視力右眼()、左眼()

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：右眼()度 左眼()度

(2)☐遠視：右眼()度 左眼()度

(3)☐散光(負值)：右眼()度

左眼()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(醫師建議下次回診

日期： 年 月 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：

醫療機構名稱：

眼科醫師簽章：

檢查日期 年 月 日

家長聯絡事項：

家長簽章：

學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆 請於110/10/15前繳交回條。

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 年 班 號

身高體重檢查結果為：身高：125.4公分 體重：35.0公斤 建議體重27.4公斤

經判讀結果為：體重超重

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)。

☐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。

☐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「學生健康體位網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

縣立彭厝國小 健康中心敬啟 2021年9月22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 年 班 號

家長簽章：

家長聯絡事項：

學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆

腸病毒面面觀



腸病毒是一群病毒的總稱，一共有六十幾種病毒，最後發現的是68至71型腸病毒，此種病毒世界各地都有，台灣地區因為在亞熱帶，所以全年都可能有感染發生。

主要是由呼吸道的口水飛沫傳染和胃腸道的糞口傳染，或者是接觸到病人的口水、鼻涕及皮膚上潰瘍的水泡等途徑。

手足口症



全民來洗手 病毒都沖走



請配合生病不上學
觀念





健康促進六大議題(視力
保健. 口腔衛生. 健康體位.
性教育. 菸檳防治. 全民健
保暨正確用藥)

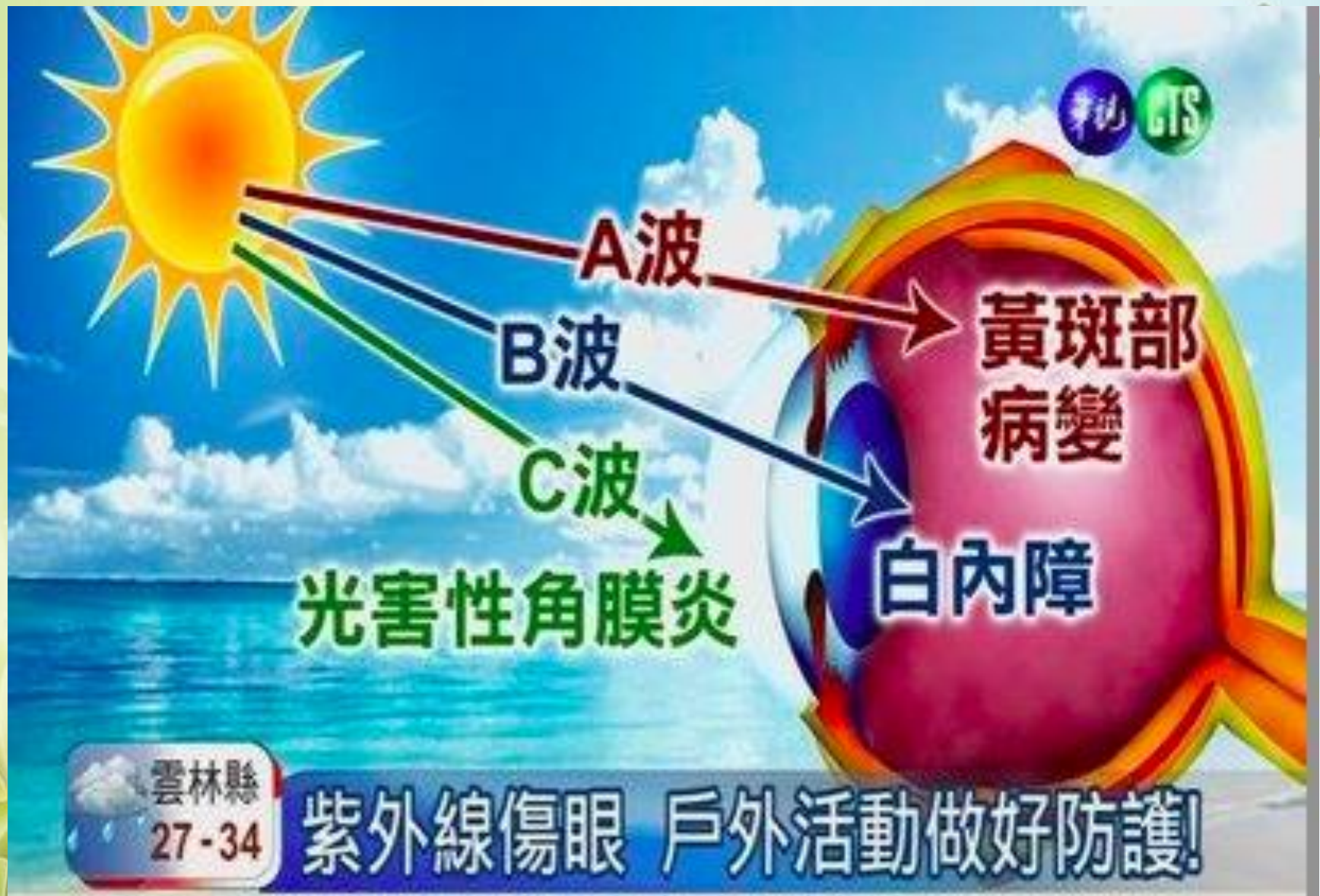


視力保健重點



1. 不要太早得近視
2. 每天戶外活動120、戶外活動要護眼
(帽子、太陽眼鏡)
3. 避免長時近距離用眼 ~ 3010 、 $>35\text{cm}$
4. 睡眠要充足
5. 睡前記得正確點藥、藥品點完要回診
6. 眼鏡要配足度數

陽光下活動要護眼



戶外活動要護眼





近視需要控制



- 近視孩童控制度數-□ 防高度近視

- 使用散瞳劑個案控制

實證醫學指出，使用長效型低濃度散瞳劑(睫狀肌鬆弛劑)的近視孩童每年近視度數控制在 $<-0.50D$ (50度)之內，顯著低於沒有使用的近視孩童(Lee, 2006 ; Chou, 1997; 施永豐, ; Wu, 2011)

- 散瞳劑治療防護

- 1.睡前使用避免早上畏光
- 2.勿直射太陽下，戴帽子⁶⁶與眼鏡

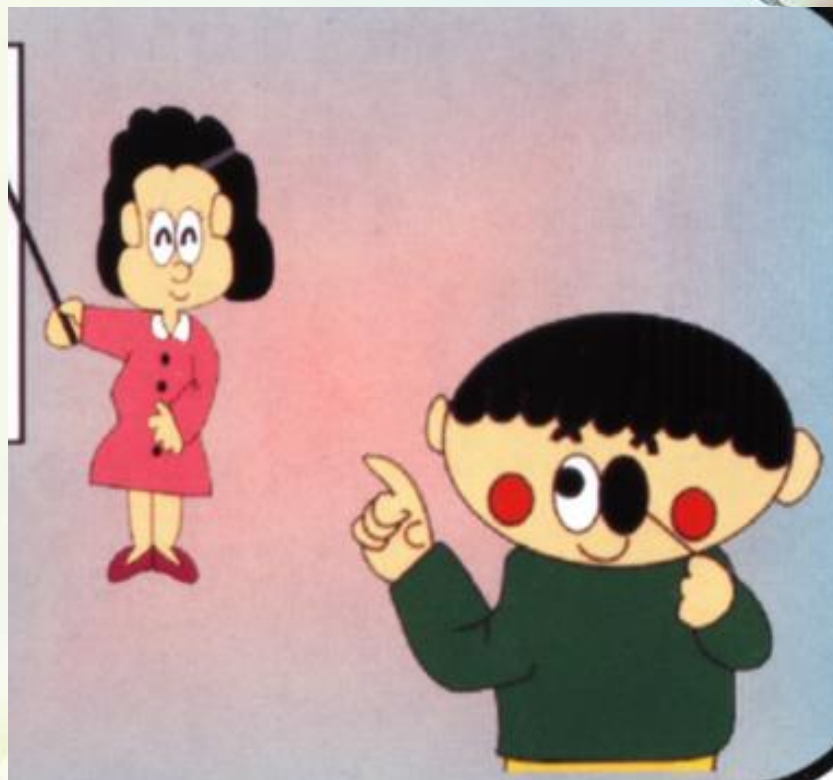
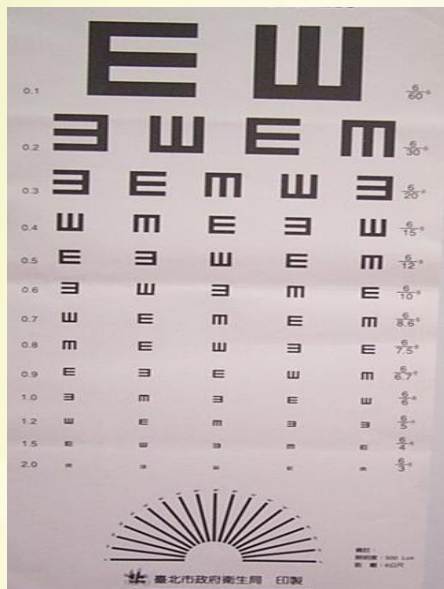
高度近視風險個案

- ★近視度數

- ★每年增加100度

- ★每學期增加50度

護眼行動 ~ 定期檢查



◎每半年眼睛常規檢查。

口腔保健重點



@使用貝氏刷牙法

@活用牙線、牙刷、牙間刷

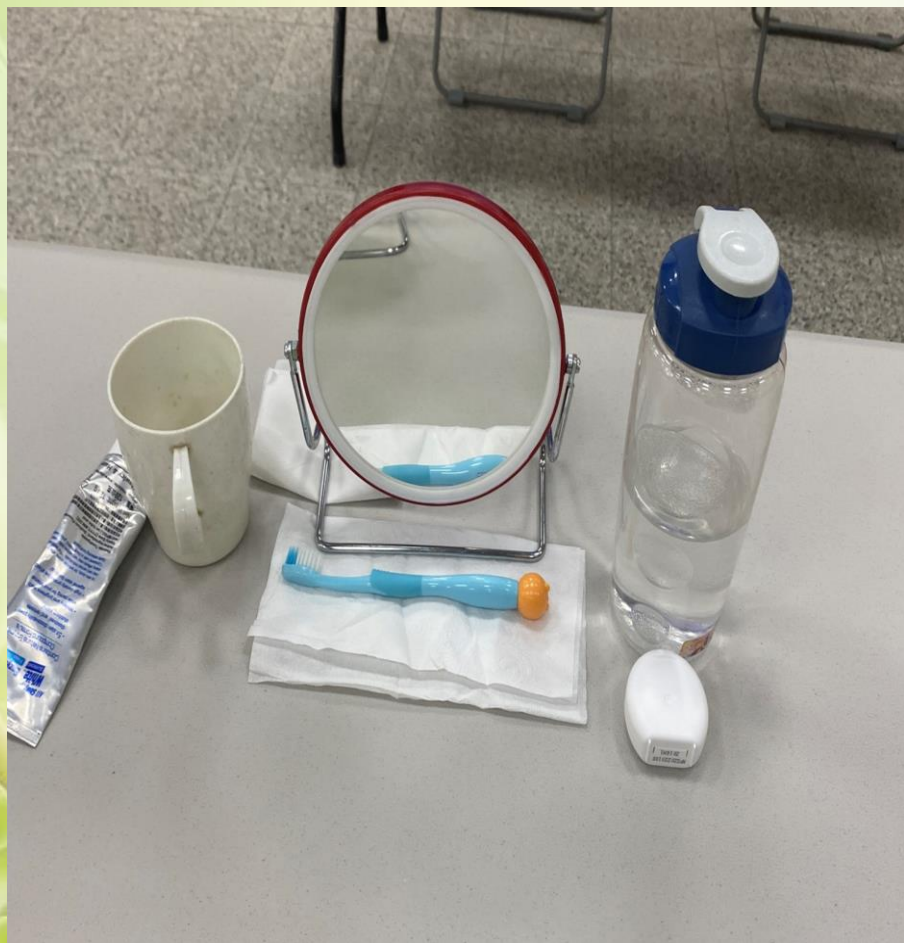
@正確介入氟化物(每周二含氟漱口水)

@每日早餐及中餐餐後播放音樂依序潔牙

@半年檢查牙齒一次

@適時牙齒矯治

潔牙用具



口腔保健



- * 目前本校每日推動餐後潔牙及每週二做含氟漱口
- * 牙醫巡迴固定時間至學校看診

牙醫師到校巡迴醫療



屏東縣鹽埔鄉彭厝國民小學齲齒矯治家長同意書

親愛的家長：

本校與牙醫師公會合作提供學童齲齒矯治，所有費用由健保局及牙醫師公會負擔。參加者完全免費，只需依學校通知攜帶健保卡到校接受齲齒矯治，我們期望您能讓貴子弟參與這個有意義的口腔保健計畫。

請您填寫下列的回條，並由貴子弟交給導師。謝謝您的合作！

彭厝國小 敬啟

家長回條

學生姓名：_____年_____班_____號

☐我同意我的小孩參加學校齲齒矯治計畫

☐我不同意我的小孩參加學校齲齒矯治計畫，原因是：_____

家長簽名：_____

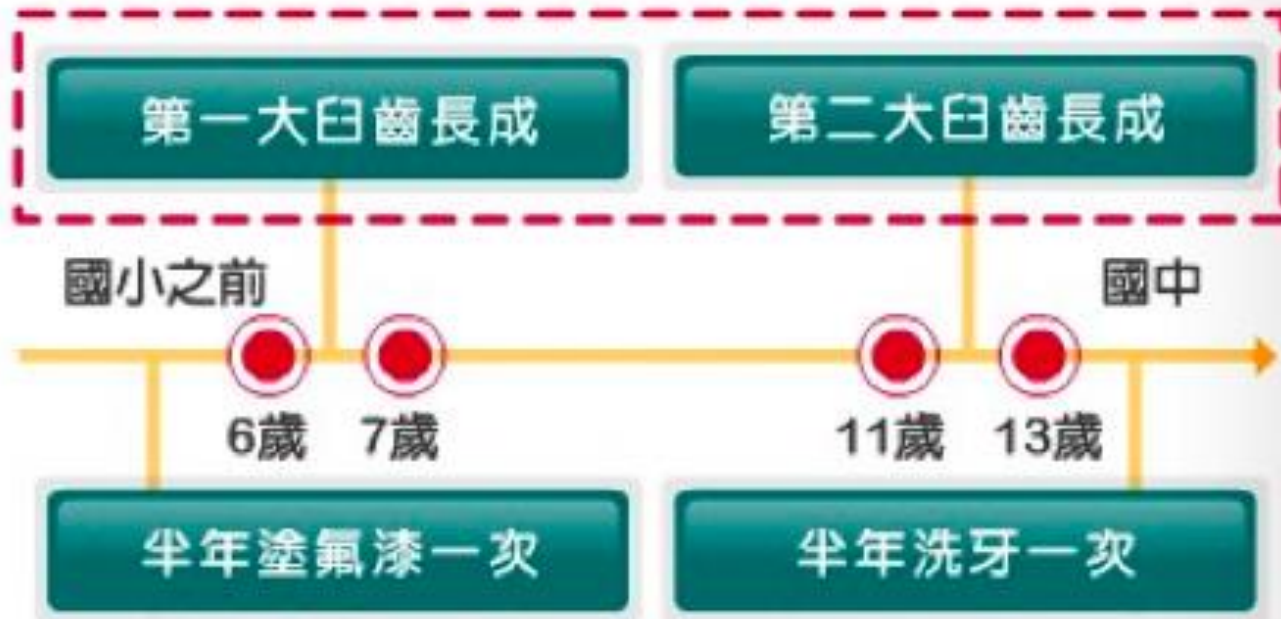
校園實施口腔保健重點

1. 幼兒園紮根計畫
2. 執行防齲措施-氟化物使用
與6-9歲窩溝封填實施



防齲策略 ~ 儘早窩溝封填

● 窩溝封填評估 ● 塗氟漆評估



防齲策略

@第一大臼齒一旦萌全、
應儘速做窩溝封填：

* 窩溝條件：

要完全萌全、無齲齒

建議臼齒應自費全部窩溝效果佳

防齲策略 ~ 含氟食材

- * 雞肉：飼料中含有魚肉或骨頭的成分
- * 魚肉：鯖魚、小魚乾
- * 茶葉：乾燥的茶葉400毫克/公斤
沖泡的茶湯0.5 ~ 1.5毫克/公升
- * 根莖類：芋頭、山藥、樹薯等
含氟量也相當高。

健康體位



$$\text{BMI} = \frac{\text{體重}}{\text{身高}^2}$$



控制健康體位三原則

飲食：每天都要吃到六大類食物 這是因為為了使身體能夠充分獲得各種營養素，不可偏食。

運動：運動333指，運動時心跳達每分鐘130次的運動，每次要有30分鐘，每週要有三次。

生活習慣修正：不吃早餐。午餐草草了事。常買零食、飲料來填補空虛及解除壓力。習慣吃宵夜。晚睡晚起、早上又急急忙忙趕著出門。

各班於第二大節進行20分鐘活動





健康久久，美丽人生



綜合座談

