

暑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，暑假又到了！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、**健康的生活習慣**：「85210」每天從『睡飽 8 小時』做起，『天天 5 蔬果』、『少打電動、電話、電腦及少看電視』、『每天運動 30 分鐘』及『喝足白開水 1500CC（或以體重*30CC 計算每天應喝的白開水量）』。

二、**視力、齙齒不良者**：除學校每學期發下的視力不良或齙齒矯治的就醫回診單外，請遵醫囑點藥（視力）及定期回診，以確保未有惡化情形。

三、**平日保健工作**：共分下列三大部分

- （一）**視力保健**：新北市學童視力不良率一直居高不下，依據醫學研究數據顯示年紀越小近視者，未來成為高度近視及罹患視網膜剝離、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宣示以健康學童 3C『能力+承諾+關心』全面迎戰高科技 3C 產品，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；暑假及平日課餘、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）**口腔保健**：鄰近國家日本推動「80 歲保有 20 顆牙齒」的護齒計畫，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、每次吃完東西後及睡前潔牙，做好清潔牙齒的工作。
- （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，透過每天運動 30 分鐘、正確的飲食及多喝白開水等觀念及行為，搭配教育局的健康自主管理實踐卡，能讓您的孩子學習快樂、不但長高變聰明，而且擁有良好體位又能兼顧視力及口腔保健。

四、最後，吸菸及二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！



各位八里國中的家長、新生您好：

為了延續國小口腔保健工作的推動，也維持我們的牙齒健康，請多利用暑假期間為自己的口腔健康把關，兩個月的暑假期間是一個治療齲齒的好時機。

有齲齒未完成治療的同學請務必利用暑假時間將齲齒治療好，免於蛀牙的困擾！擁有一口健康無齲齒的同學也要繼續維持潔牙的好習慣！

為了鼓勵大家能多利用暑假期間將齲齒治療好或到牙科診所進行定期口腔檢查，若能完成下列簽章紀錄於開學後繳回健康中心給護理師，即可於里中榮譽卡上至多登記三個優點唷！保護牙齒，需要您我的努力。



回條聯 (9/6 前交給護理師)



七年

班

座號：

姓名：

就 診 日 期		是否完成 所有齲齒治療	☐ 是 ☐ 否：
牙科診所認證章(請醫生幫忙蓋醫師章或門診章即可喔！)			

家長簽名：

