

# 新北市南山高級中學《寶貝！愛你一生 愛你一世》

## 暑假學生健康自主管理實踐卡

各位同學：暑假中由自己主動登記完成日期（打勾）後，請家長幫你認證。開學後任一項主題達成應實施天數(高三：12次)(高二：15次)(國三：15次)(國二：22次)以上時，老師會給予你1次認證；累積7項主題經老師認證後，學務處將依實踐情形，酌情敘獎！

活動自112年7月1日起至112年7月26日止。為了自己身體的健康，趕快動起來吧！

科別：                      班級：                      年                      班                      號                      姓名：

(一) 用眼30分鐘 輕鬆望遠10分鐘	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	家長認證：
	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	教師認證：
(二) 天天戶外活動120分鐘 (含運動30分鐘)	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	家長認證：
	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	教師認證：
(三) 天天潔牙5次 (含早、晚、三餐後)	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	家長認證：
	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	教師認證：
(四) 天天睡滿8小時	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	家長認證：
	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	教師認證：
(五) 天天5蔬果	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	家長認證：
	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	教師認證：
(六) 天天四電少於2	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	家長認證：
	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	教師認證：
(七) 天天喝足 白開水量	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	家長認證：
	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	教師認證：
(八) 每天吃優質早餐	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	家長認證：
	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	教師認證：

- 高三於7/17輔導課(7/20日前)收齊繳回健康中心。
  - 高二於7/20輔導課(7/24日前)收齊繳回健康中心。
  - 國三於7/20輔導課(7/24日前)收齊繳回健康中心。
  - 國二於7/27輔導課(7/31日前)收齊繳回健康中心。
  - 各班回收率達100%且需經導師及家長認證後才可算回收率，全班嘉獎一次，第一週整潔評分加2分。
  - 各班回收率達90%且需經導師及家長認證才可算回收率，第一週整潔評分加2分。
  - 各班回收率未達70%且需經導師及家長認證才可算回收率，第一週整潔評分扣2分。
  - 各班收齊後請依規定日期繳至健康中心以利統計，逾期三日將依第七點扣分。
- 備註：一、四電少於2是指每天看電視、打電腦、電話及電動時間少於2小時。  
二、喝足白開水是指每天喝水1500CC或以體重(公斤)\*30CC。

## 暑假生活健康自主管理須知--給家長的一封信

親愛的家長好：

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

(1)**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」及下課時間「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。

(2)**口腔保健**：鄰近國家日本正推動「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。

(3)**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、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！

五、學校積極推動健康促進事項：

(1)健康促進議題有：性教育■健康體位■正確用藥■口腔保健■心理衛生■菸檳防制■全民健保■視力保健■安全急救教育■傳染病防治■健康飲食■傳染病防治■事故傷害防制

(2)積極推動視力保健：依教育部規定，學校每學期必須做視力檢測，並針對視力不良學生(裸視任一眼視力低於0.9者)依規定至眼科診所追蹤檢查！且於學期末前完成追蹤檢查！

(3)製作健促相關議題海報，積極推動校園師生健康促進，結合健康與護理等課程，使全校師生走向有益健康及生活。

(4)重視各式戶外活動推廣，加強健康體位及視力保健。

(5)利用朝會及學校網頁影片宣導，加強學生健促相關知識。

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！