

## 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、齶齒不良者：除學校每學期發下的視力不良或齶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」一起床後、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！

# 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)(高二：18次)(國三：18次)(國二：25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113年6月29日起至113年7月28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：															家長認證：			
(一) 用眼30分鐘 輕聲望遠10分鐘	6/29	6/30	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	7/27	7/28								教師認證：
(二) 天天戶外 活動120分鐘 (含運動30分鐘)	6/29	6/30	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	7/27	7/28								教師認證：
(三) 天天刷牙5次 (含早、晚、三餐後)	6/29	6/30	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	7/27	7/28								教師認證：
(四) 天天睡滿 8小時	6/29	6/30	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	7/27	7/28								教師認證：
(五) 天天5蔬果	6/29	6/30	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	7/27	7/28								教師認證：
(六) 天天四電 少於2	6/29	6/30	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	7/27	7/28								教師認證：
(七) 天天喝足 白開水量	6/29	6/30	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	7/27	7/28								教師認證：
(八) 每天吃 優質早餐	6/29	6/30	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	7/27	7/28								教師認證：

- 高三於7/15輔導課(7/17日前)收齊繳回健康中心。
  - 高二於7/22輔導課(7/24日前)收齊繳回健康中心。
  - 國三於7/22輔導課(7/24日前)收齊繳回健康中心。
  - 國二於7/29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。