

新北市南山高級中學《寶貝！愛你一生 愛你一世》

年假學生健康自主管理實踐卡

各位同學：年假中由自己主動登記完成日期(打勾)後，請家長幫你認證。開學後任一項主題每月達成13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111年1月20日起至111年2月5日止。為了自己身體的健康，趕快動起來吧！

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

(一) 用眼 30 分鐘。 輕鬆望遠 10 分鐘	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	家長認證：
	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5		教師認證：
(二) 天天戶外活動 120 分鐘 (含運動 30 分鐘)	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	家長認證：
	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5		教師認證：
(三) 天天刷牙 5 次 (含早、晚、三餐後)	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	家長認證：
	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5		教師認證：
(四) 天天 睡滿 8 小時	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	家長認證：
	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5		教師認證：
(五) 天天 5 蔬果	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	家長認證：
	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5		教師認證：
(六) 天天四電 少於 2	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	家長認證：
	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5		教師認證：
(七) 天天 喝足白開水量。	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	家長認證：
	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5		教師認證：
(八) 每天吃。 優質早餐	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	家長認證：
	1/29	1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5		教師認證：

1. 全校各班於 2/6(一)開學當週收齊繳回健康中心，最慢 2/10(五)中午前。
2. 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，第二週整潔評分加 2 分。
3. 各班回收率達 90%且需經導師及家長認證才可算回收率，第二週整潔評分加 2 分。
4. 各班回收率未達 70%且需經導師及家長認證才可算回收率，第二週整潔評分扣 2 分。
5. 各班收齊後請依規定日期繳至健康中心以利統計，2/10(五)中午前逾期未交班級將依第四點扣分。

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。

寒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，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、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、齲齒不良者：除學校每學期發下的視力不良或齲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。

（二）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。

（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、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！