健康中心-小叮嚀--開學篇

親愛的家長，您好:

開學了，為了學童的健康，本校健康中心將提供學童在校期間的各項健康服務，但需邀請家長配合的事項如下，有了您的協助相信我們的寶貝會更健康！

一、**【學生健康狀況暨緊急連絡人調查表**】請家長除務必將基本資料及相關緊急聯絡電話留下外，

更請詳細填寫學生相關健康資料，特殊疾病請附上醫師診斷及注意事項，使學童得到最佳

的照顧(**請2-6年級家長檢視是否有需更新或加註的資料**)。

二、全校各年級學生皆須繳交相關資料(**學生健康狀況暨緊急連絡人調查表**)給導師，**小一生請另請**

**將健康手冊一併交給導師。**

三、健康中心每學期會做生長發育評估測量學生身高體重、視力檢查、頭蝨檢查等，如有異常，

將會發放**檢查異常通知單**告知家長，請您把握黃金治療期，**儘早帶孩子至醫院檢查與配合矯治**。

四、切記學生**發燒請請假不到校**，請告知導師並在家休養。若經醫師診斷罹患**高傳染力之疾病者**，

如腸病毒、流感、水痘等，靜**待傳染期過後才可上學**。

五、上學前有不適或就醫服藥，請指導孩子服藥須知並告知導師或護理師，若需學校協助，則請孩

子攜帶服藥劑量單，以便在校觀察及注意。

六、一人一口罩:請為學童準備口罩放在書包內每天攜帶，如有感冒，可減少呼吸道疾病的傳播。

七、**天天帶手帕**：請為學童準備乾淨的手帕，讓學童於洗手後可確實的擦乾，減少疾病的傳播。

八、視力保健:家中書桌高度標準，以桌面對齊孩子腰部或肚臍為主。讀書寫字燈光要足夠，寫

字三正絕【坐姿端正、執筆端正、看書距離正確35公分】，還有用眼30分鐘(讀書寫字.看

電視或玩電腦)休息10分鐘，並鼓勵遠眺休息或戶外活動才能真正的讓孩子眼睛休息！

九、本校推動餐後潔牙，請您替學生準備漱口杯、牙膏及牙刷(軟毛小刷頭)、小鏡子一面，在

家時間就請您督促孩子飯後及睡前潔牙能確實。

十、本校鼓勵師生**多喝白開水，少喝含糖飲料，請幫孩子準備水壺到校使用。**

十一、每天早上**一定要吃早餐**，早餐內容勿含刺激性食物，因空腹時，刺激性食物易引起腹痛

及腹瀉。

十二、為維護學童的健康**請鼓勵孩子多喝水、吃蔬果、做運動，避免以高鹽、高油脂及含糖飲料食物作為鼓勵學生之行為**， 以培養學生健康生活習慣。

非常感謝您的配合，如有任何身心健康問題，歡迎您隨時與健康中心護理師聯絡，謝謝!

新嘉國小 護理師 秦慧潔

連絡電話:6621981轉21