



臺南市東興國小114學年度寒假健康促進宣導

為持續維護貴子女的健康，請貴家長於日常生活中，協助提醒子女保持良好的生活飲食習慣。讓我們共同努力，使貴子女能擁有正常健康的生長發育。

◎保持良好生活習慣——健康體位(含健康飲食及規律運動) 85210

長高關鍵：1.早餐一定要吃。 2.拒絕含糖飲料及甜食，每週不喝超過2次的含糖飲料。

8「睡滿 8 小時」：充足睡眠，長高、健康。(不要超過10點睡覺)

晚上11點到3點，生長激素分泌最多，促進長高。

5「天天5蔬果」：每天至少要吃3份蔬菜與2份水果。

***少吃紅燈食物**，例如炸雞、薯條、洋芋片、糖果、汽水等。

2「3C使用少於2」：看電視、電腦、玩電動、講電話(含手機)每日使用時間少於二小時。

沒有線上學習時，要起身活動，不要久坐。

1「天天運動30分」運動時會分泌腦內啡，心情會變好；快樂動會聰明，促進學習。

0「0糖+喝足白開水」：白開水能幫助排除體內廢物與毒素，使你更健康！

每天至少喝足白開水 1500cc



◎視力保健建議——使用3C注意 3010，戶外遠眺 120

一、**近視是疾病**，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加75-100度，近視控制至少要到高中。建議戶外活動每天至少2小時可預防近視，近距離用眼時間每30分鐘休息10分鐘，3C電子產品每天使用總時數不超過1小時。

二、近視如未加以控制，容易高度近視(度數>500度)，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。

三、接到健檢通知時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，定期追蹤治療。

◎牙齒保健——333



預防勝於治療，每半年需定期口腔檢查。牙齒是咀嚼食物、幫助發音、維持臉型美觀，促進身心健康的重要器官，發現有異常者，務必請至牙科醫師處再做進一步複檢及矯治。

一、增加牙齒的抵抗力

1. 氟化物的使用：刷牙時使用適量含氟牙膏(1000ppm)。 2. 窩溝封填。

二、減少細菌在牙齒的表面

1. 選擇軟毛、小刷頭、刷毛纖維的末端圓形的牙刷。

2. 使用貝氏刷牙法，每日至少一次牙線潔牙。

三、飲食習慣：選擇不易蛀牙的食物，減少含糖飲料攝食。

四、減少食物殘渣滯留在牙齒的時間

1. 刷牙時間：起床、三餐飯後、睡覺前。 2. 333原則：3餐後，餐後3分鐘內，至少刷3分鐘。

◎請家長協助學生準備潔牙用具，開學後在校執行餐後潔牙，每2個月定期更換，若分岔、或髒請加速更換。

◎若有齲齒或近視超過半年未進行健檢，請家長於假期期間帶孩子就診健檢。

◎正向心理健康——五正四樂

正向心理健康整體概念，是一種幸福狀態，能於個人、家庭、社區與社會四個層面都能有健康的心理態度。

*五正：

1. 正向情緒：保持正向情緒、感恩與希望。
2. 正向參與：能夠積極參與、挑戰自我。
3. 正向關係：能夠與家人、同儕建立良好互動關係，並主動尋求協助。
4. 正向意義：透過服務與貢獻，找到自己的價值。
5. 正向成就：在努力的過程中獲得成長。



*四樂：

1. 樂動：保持充足的身體活動。
2. 樂活：培養良好的休閒活動。
3. 樂食：均衡且健康的飲食習慣。
4. 樂眠：充足且高品質的睡眠。

◎愛護地球——落實珍惜生活資源

愛護地球，人人有責。我們可以從日常生活中的小地方做起，例如：自備環保餐具、購物袋，節約用水用電，減少使用一次性產品，多搭乘大眾交通工具，做好資源回收等等，這些都是愛護地球的具體行動。

◎傳染病防治——落實生病不到校

1. 每日應自我監測體溫及身體狀況，生病請假在家休息，不到校也不去公共場所。
2. 落實防疫措施：用肥皂勤洗手、注意個人衛生、環境消毒；如需長時間停留於人口密集、較不通風的室內，可考慮配戴口罩。

◎新年佳節，與朋友、家人外出請注意交通安全；進行水上活動時，為避免發生意外，務必注意熟記防溺十招：

防溺五不：不長時。不疲累。不跳水。不落單。不嬉鬧。
自救五要：要合法。要暖身。要注意。要冷靜。要小心。

祝福同學們假期愉快，平安健康。

