

## 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、視力保健：

(一) 新北市學童視力不良率一直高於全國，依據醫學研究數據顯示年紀越小近視者，未來罹患高度近視及視網膜剝離、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透過視力保健有利因子——「用眼 30 分鐘休息 10 分鐘」及「每天戶外活動 120 分鐘」來保護視力；「打擊惡視力、親師生齊力、新北好視力」，學童視力健康需要學校、家長及教育單位齊心努力，寒假及平日課餘、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) 依據衛生福利部國民健康署 105 年 12 月 21 日國健婦字第 1050402808 號函釋說明：『學生經派至學校之眼科醫師或接獲實施學生健康檢查後疑有眼科疾病時，至醫療院所之後續診療，依健保相關規定辦理，由中央健康保險署特約院所依程序提供醫療服務並申報費用。』，家長至醫療院所複檢之收費疑問，可以本函釋說明之。

二、口腔保健：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、每餐吃完東西後及睡前潔牙，做好清潔牙齒的工作，並且多喝白開水，少喝含糖飲料。鼓勵家長每半年（寒暑假最佳）帶孩子到牙科醫療院所檢查，以便隨時發現問題，隨時矯治。低年級學童可利用寒假期間至牙科診所接受窩溝封填服務，齲齒不良者除學校每學期發下的齲齒矯治就醫回診單外，請遵醫囑定期回診，以確保未有惡化情形。

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，除每天『喝足白開水 1500CC（或以體重\*30CC 計算每天應喝的白開水量）』做起，另外，『睡飽 8 小時』、『少打電動、電話、電腦及少看電視(四電少於 2)』及『每天運動 30 分鐘』，均讓您的孩子學習快樂、又能長高變聰明，不但擁有良好體位又能兼顧視力及口腔保健。

四、最後，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！

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！