

育仁小學健康中心給家長的一封信

親愛的學生家長您好：

學期已接近尾聲，時序元旦後氣溫驟降且日夜溫差變化大，正好是許多傳染性疾病（如：流行性感冒、急性腸胃炎、腸病毒、水痘…等）容易流行的季節。根據衛服部統計資料顯示，近期社區中流感及腸病毒疫情仍持續升溫。提醒您！多留意自己及同住親人的健康狀況，如有生病症狀（咳嗽、發燒、頭痛、頭暈、紅疹或疱疹、噁心、嘔吐…等症狀）請勿輕忽，及早就醫並留在家中多休息，避免到公共場所。因學童在校學習相處時間較長，容易造成群聚感染，懇請家長能與學校配合，如**有身體不適**，請盡早就醫治療並請留在家中休息，**主動戴口罩**，避免病菌的傳播，期望能提供學童健康成長的學習環境！

為了讓孩子們在新的學期開始也能夠有更好的學習生活，希望家長們可以協助完成下列叮嚀事項，一起為孩子的學習成長共同努力！

寒假期間配合事項	
1. 維持孩子的健康生活習慣	2. 培養孩子良好的公民素養
<ul style="list-style-type: none"> ◎假期中請持續養成早睡早起的生活習慣。不熬夜、避免晝夜混亂。 ◎攝取均衡飲食，避免經常吃高油、高熱量、含糖飲品、精緻甜食。 ◎設定使用 3C 產品的時間，避免眼睛疲勞及藍光傷害。用眼後常常望遠！ ◎每天至少到戶外活動 1 小時，適度的曬太陽對身體健康有幫助唷！ ◎留意孩子每天有喝白開水！建議在家中仍使用水壺，可以確認喝水量！ ◎加強良好衛生觀念與習慣養成！ 	<ul style="list-style-type: none"> ☑培養學習能力(時間管理) 規範孩子的學習時間：寒假作業、閱讀課外讀物、其他課程或才藝學習。 ☑自我照顧能力 鼓勵孩子學習整理自己的房間及用品。 ☑良好的品格與價值觀 訓練孩子要對自己行為負責的態度。 用餐禮儀：餐前洗手、良好坐姿用餐、細嚼慢嚥、不挑食不浪費。 ★孩子有良好行為表現時，請家長給予正面的肯定與讚美。
☑起床後、吃完東西、睡覺前要 主動刷牙 。	2/23 開學日要準備的衛生用品
☑隨時 勤洗手 ，洗手完要記得 把手擦乾 。	☑ 潔牙用具：牙刷、牙膏、漱口杯
☑有 呼吸道症狀 期間請 主動戴好口罩 。	☑ 衛生用品：★ 口罩 、衛生紙、手帕
寒假口腔檢查說明	開學後視力檢查說明
<ol style="list-style-type: none"> 1. 請家長配合於寒假期間內完成，開學後和其他寒假作業一起交給導師。 2. 如果您已於12或1月份已有完成口腔檢查，可以附上牙醫師的檢查結果交回。 <p>★一、四年級因 12/2 學校健檢時已經有口腔檢查，寒假不再通知檢查！</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開學後將會幫 1~6 年級學生視力檢查，當視力不良(裸視以及配鏡未達 0.9)就會通知家長需到眼科複檢。 2. 已有配鏡(含角塑片)者已是視力不良即使視力達 0.9 也會收到複檢通知。 3. 如果在學校通知複檢的 2 個月內已曾定期眼科檢查，可以附上檢查結果交回。