

## 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、紅疹或泡疹、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"> <li>◎假期中請持續養成早睡早起的生活習慣。不熬夜、<u>避免晝夜混亂</u>。</li> <li>◎攝取均衡飲食，<u>避免經常吃</u>高油、高熱量、含糖飲品、精緻甜食。</li> <li>◎<u>設定使用</u>3C產品的<u>時間</u>，避免眼睛疲勞及藍光傷害。用眼後常常<u>望遠</u>！</li> <li>◎每天至少到<u>戶外活動1小時</u>，適度的曬太陽對身體健康有幫助唷！</li> <li>◎留意孩子每天有<u>喝白開水</u>！建議在家中仍使用水壺，可以確認喝水量！</li> <li>◎加強<u>良好衛生觀念與習慣</u>養成！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/>培養學習能力(時間管理) 規範孩子的<u>學習時間</u>：寒假作業、閱讀課外讀物、其他課程或才藝學習。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>自我照顧能力 鼓勵孩子<u>學習整理</u>自己的房間及用品。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>良好的品格與價值觀 訓練孩子要對自己行為<u>負責</u>的態度。 <u>用餐禮儀</u>：餐前洗手、良好坐姿用餐、細嚼慢嚥、不挑食不浪費。</li> <li>★孩子有<u>良好行為表現</u>時，請家長給予正面的肯定與讚美。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/>起床後、吃完東西、睡覺前要<u>主動刷牙</u>。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>隨時<u>勤洗手</u>，洗手完要記得<u>把手擦乾</u>。</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>有呼吸道症狀期間請<u>主動戴好口罩</u>。</li> </ul>	2/23 開學日要準備的衛生用品
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/>潔牙用具：牙刷、牙膏、漱口杯</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>衛生用品：<b>★口罩</b>、衛生紙、手帕</li> </ul>
寒假口腔檢查說明	開學後視力檢查說明
<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p><b>★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！</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>