



## 新生家長親職手冊

### 護理師的叮嚀

- 一、1. 歡迎您的孩子成為和美國小大家庭中的一員，本校配合衛生署作業，為了解貴子女各項預防接種是否完成，請家長將【預防接種卡最新資料影本】準備好交給級任老師，待複檢確實完成接種疫苗後再發還家長。  
2. 預防接種卡若遺失，請持戶口名簿到衛生所補辦，貴子弟之預防各種預防接種注射若由不同單位施打（包括公私立院所），請將所有資料集中登記，以免遺漏。
  - 二、新生健康狀況調查暨緊急事件聯絡表中資料，請家長詳細填寫，以作為學童在校傷病時的處理參考。緊急連絡人可多填寫，以便有急事時能儘快聯絡到家長。
  - 三、學校對傷病學生，只能提供外傷處理及臨時處置，不能給藥，一般疾病及嚴重外傷仍需家長自行帶往就醫。
  - 四、接獲學校傷病通知時，請沉著冷靜，攜帶健保卡至約定地點。
  - 五、辦理學生平安保險請準備醫師診斷證明及醫療費用明細表、存摺封面影印、戶口名簿影本、學保申請書，至健康中心辦理。【107 學年起新增 500 元以下不理賠，但低收入戶、中低收入戶(需影印證明書)會補助不限 500 元由教育部補助醫療費用;超過 500 元則保險公司全額補助】。
  - 六、健康的身體是一切學習的基礎，別忘了最重要的早餐（一定要吃），吃的好，吃的營養均衡。
  - 七、低年級常有牙齒健康問題，本校推行午餐後潔牙，請幫學生準備**小刷頭牙刷+含氟量 1000PPM 牙膏**，112 學年一年級學童平均齲齒率 23.20%然有些家長會因他們是乳牙將換恆牙而不想帶去填補矯治，這是不對的，因為若齲齒提早脫落造成缺牙、牙痛容易形成營養不良、齒列不齊等問題。建議每半年帶學童檢查牙齒若問題請儘早帶去矯治。1-6 年級有全面性齒溝封劑補助請儘量完成。
  - 八、眼睛的健康是近年來學童的重大問題之一，本校 112 學年一年級學童裸視視力不良比率達 21.49%%，在這裡呼籲各位家長不要讓我們孩子的視力輸在起跑點上！，視力不良大多是過度眼及用眼不當累積而來的。
  - 九、**正確執筆方式及寫字姿勢要領**
    - (一) 姿勢：1. 雙腳自然平放。 2. 全身重量平均座落臀部。  
3. 腰桿挺直不倚桌。4. 前臂平放桌面、五指自然分開平置以固定或移動簿本。  
5. 兩肩持平、頭部端正。 6. 眼與簿面距離保持 35 公分以上。
    - (二) 執筆：1. 前臂全部平放桌面以維持穩定性。  
2. 以大拇指、食指、中指握在筆桿等高的同一環節上距筆尖二~三公分處，筆桿自然靠在虎口處。  
3. 筆桿與簿面成四十五度角，眼睛需能看到筆尖。
    - (三) 運筆：1. 手指輕握，指關節成圓弧狀，除大拇指外，餘四指排列密合，無名指與小指輔佐中指，掌心中空。  
2. 以小指下方手掌側緣為支點，腕關節運筆為主，手指關節運筆為輔。  
3. 左右筆劃運腕，上 下筆劃運指，斜向筆劃腕指並用。
- 附註：1、鉛筆以 B 或 HB 筆心為宜。  
2、簿面紙質不要太光滑；低年及格子長寬 2x2 公分。  
3、每一筆劃至少 0.5 毫米粗，顏色不宜太淡。

十、【好的開始是成功】為了讓小朋友養成良好的生活習慣，並加強學童的視力保健，特錄下表供家長靈活運用。

項目	我的居家生活習慣	星期						
		日	一	二	三	四	五	六
1、	我看書或寫功課時會保持 35 公分以上的閱讀距離。							
2、	我不會一邊看電視一邊吃飯或寫功課。							
3、	我每看電視 30 分鐘，一定會讓眼睛望遠休息 10 分鐘。							
4、	攝取營養均衡的食物，不偏食並少食含糖、油炸的食物。							
5、	我會隨時放鬆心情，保持身心愉快。							
6、	我不會趴在桌上或躺在床上看書、畫圖、或看電視。							
7、	我不會再走路或坐車時閱讀各種書籍。							
8、	我喜愛戶外活動，並常接觸大自然。							
9、	我閱讀書籍 40 分鐘，一定讓眼睛休息十分鐘。							
10、	我不看印刷不良或字體太小或紙面反光的書。							

十一、傳染病宣導：學校是一個大團體容易造成群聚感染，若發現學童發燒請在家休息並盡快就醫，咳嗽請戴口罩，平時注意均衡飲食、個人衛生、多運動並勤洗手。

十二、一年級學童重要健康行程

1. 一、四年級學童做健康檢查。
2. 校園流感疫苗接種(日期尚未定)



## 注意

### 4大腸病毒重症前兆病徵

重症患者有90%為5歲以下兒童，當孩子感染腸病毒後有以下症狀，請立刻至腸病毒重症責任醫院就診！

- 01 嗜睡、意識改變、活力不佳、手腳無力
- 02 肌躍型抽搐（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）
- 03 持續嘔吐：為腦壓上升表現之一，次數越多更要注意。
- 04 呼吸急促或心跳加快：安靜且體溫正常下，心跳每分鐘120次以上。

## 勤洗手 重衛生

腸病毒不會來



跟寶貝玩前



上廁所後



擤鼻涕後



吃東西前



看病前後

#### 腸病毒消毒水泡法

市售家用含氯漂白水  
(濃度一般在5%~6%)

**80-100CC**  
(5匙, 1匙約15-20CC)

+

自來水

**10公升**  
(約8大瓶寶特瓶)

#### 環境消毒重點

- 不需要大規模噴藥消毒
- 常接觸物體表面（門把、桌椅、餐桌、樓梯、扶手、玩具、寢具及書本）做重點性消毒
- 清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射

#### 正確洗手步驟

- 溼：把手淋濕
- 搓：抹上肥皂，手心、手背、指尖及指縫搓揉20秒
- 沖：把手上泡泡沖洗乾淨
- 捧：用水把水龍頭沖乾淨並記得關水龍頭
- 擦：把手擦乾或烘乾



彰化縣政府  
Changhua County Government



彰化縣衛生局  
Changhua County Public Health Bureau

關心您的健康

廣告

