

麗湖親斤魚羊人

新生手冊



新生手冊目錄

頁數

110 學年度新生入學 Q and A	1
校長給新生家長的一封信	2-3
為孩子的小學生涯準備	4
安心就學溫馨輔導實施計劃	5
上放學及交通注意事項	6
上放學時段停車優惠說明	7
家長接送子女建議路線圖	8
書包減重宣導	9
友善校園——霸凌防治準則	10
校園傳染病通報及防治措施	11-12
現在小心「眼」，將來看更遠	13
健康新主張——潔牙保健康	14
校園空氣品質防護宣導	15
含氯漱口水宣傳	16-19
預防接種通知書	20



學校電話 2634-3888

語音請假專線 2634-3898

- * 教務處教學組(課後照顧班) 112
- * 教務處資訊組(數位學生證) 116
- * 學務處訓育組(課外社團) 122
- * 學務處健康中心 119、199
- * 輔導室特教組(特殊教育服務) 155
- * 輔導室學生資料組
(入學註冊相關問題、志工招募) 153
- * 輔導室專線(輔導諮商) 151、156



111 學年度新生入學 Q and A



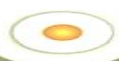
什麼時候開學？

♥ 開學日：暫定 111.8.30(二)

- * 時間：上午 7:30~7:50 到校
整天 15:50~16:00 放學
- * 午餐：有訂營養午餐要自備餐盒餐具
- * 物品：書包、文具、水壺、衛生紙、抹布
- * 服裝：穿著輕便、吸汗的便服上學

♥ 新生家長座談會

- * 時間：開學日當天 10:30~11:50
- * 地點：B1 視聽中心(視疫情狀況調整)



有賣制服、運動服嗎？

沒有制服，只有運動服。

- * 週一全校穿運動服，其餘依照各班規定穿著運動服或便服。
- * 運動服販賣時間依 學務處 公告。

有沒有營養午餐？

- * 低年級：只有週二整天，其他半天。
- * 午餐：蒸便當(學年有蒸飯箱)
父母送(放在警衛室旁的便當車)
訂營養午餐(訂餐以學期為單位)
請自備餐具及餐盒



有沒有課外社團

- * 班別：7/15(五)公告於校網。
- * 報名：8/3(三)10:00~8/7(日)23:55 止
採線上報名，帳號為學生身分證字號，
密碼為國曆出生年月日。
- * 繳費：達開班人數下限後，上網列印繳費單
至指定地點繳費。
- * 洽詢單位：學務處訓育組 2634-3888 轉 122

課後照顧班？

- * 上課時間：8/30(二)開學當天即開始上課。
- * 繳費：開學後發下繳費單進行繳費。
- * 若當天請假，請先通知導師或是教務處
教學組老師
- * 洽詢單位：教務處教學組 26343888#112

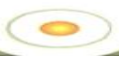


特殊生 諮詢

學生或家長領有 身心障礙手冊 或持有 醫院
診斷證明者 (如病弱、過動)，請務必於 報
到後三日內 主動與 輔導室特教組 聯繫，
以利日後各項學習上的調整及福利的申
請。
2634-3888 轉 155

低收入戶、清寒、原住民

低收入戶、中低收入戶、年收入 30 萬
以下(家戶所得利息低於 2 萬元)，以及
原住民學生請與 輔導室學資組 聯繫
2634-3888 轉 153



給新生家長的一封信



在關愛與等待中看見孩子的潛能與亮點

蔡素惠校長

親愛的家長們，首先恭喜您家中的寶貝長大了，即將邁入生命中另一個重要的階段，也是孩子們接受正式國民教育的開始。相信大家心中一定充滿著興奮與期待！

從孩子呱呱落地後，我們總是希望他能健康快樂成長，但是隨著年齡的增長，卻漸漸不自主的走進「比較」的迷思中。因為我們深信且擔憂，只有不斷的催促孩子快快學習，才不會輸在起跑點上，才能成龍成鳳。因而忘記了孩子在還小的時候，我們不曾因為他比別的孩子晚些走路或慢點說話，而責備過他；因為我們知道當孩子越趨成熟後，各種技能自然就會了，這就是關愛中「等待」的奇妙。在教育上我們稱它叫「個別差異」，也就是說每個孩子在學習上都有他自己的速度，以及與生俱來的先天氣質與優勢能力。動物學家經過長期的觀察發現，世界上每一隻斑馬的紋路都不相同，這是造物者的偉大讓人生更臻至完美；也讓我們可以省視每個孩子的獨特性，並以不同的眼光去賞識他們。因此，每個孩子都是獨一無二的瑰寶呀！

孩子們身處在一個科技突飛猛進的時代，套句現在最夯的詞就叫做「元宇宙」。未來許多工作將被機器人和演算法取代，身為父母和教師的我們，又將如何帶領他們去面對未來數位世界的劇烈競爭？在邁入工業 4.0 的時代裡，預測未來所需要具備的是複雜問題解決、批判式思考、創新、人際管理、協同合作、情緒智能(EQ)、判斷與決策、服務導向思維、協商、認知靈活性的十大能力。這些能力都不是單一學科所能培養的，未來是一個跨域合作的時代。所以孩子們要學習的是為適應現在生活及面對未來挑戰、所應具備的知識、能力與態度；因此學習不宜以知識及技能為限，而應關注學習與生活的結合，透過實踐力行的全人發展，這也就是十二年國教所談的「核心素養」教學。所以，分數≠未來幸福、成績≠未來成就，考試無法完全評量出孩子潛能，一個會問問題、願意解決問題和會與人合作的人，才是未來需要的人才。

藉由視訊科技和網際網絡，孩子的學習不再只侷限在班際或校際間，而是無邊際的學習村落。十二年國教希望秉持自發、互動、共好的理念，透過與生活情境的結合，讓孩子們能夠理解所學，進而整合和運用所學，解決問題、推陳出新，成為與時俱進

的終身學習者。未來的課程教學將由以老師為權威的傳統導向及以教材為權威的內容導向，轉化為以學生為學習主體、以全人養成為理念的素養導向取向。在十二年國教的課程架構上，我們的校本課程除了有教育部訂立的各領域(國語文、數學、英語文、生活課程、自然科學、社會、藝術、健康與體育、綜活動合...)部定課程外，還有我們自己發展學校特色，帶動教學活化的校訂課程(國際漫遊、語綜不同、麗湖看天下、藝起玩美、戲數麗湖、AI 平方、運算思維)，以及自 110 學年度開始實施的雙語課程。相信孩子們在學校的學習生活一定是豐富而精采的!

我們常常聽到「翻轉教育」，是翻了甚麼又轉了甚麼呢？翻轉的目的是要找回孩子們學習的本質，激發學習的動機，將學習主權還給他們，讓孩子學會自主學習的教育理想，並提升學習成果。十二年國教也期待透過理念上的翻轉，能教育出有溫暖溫馨溫度的孩子，最終讓孩子成為他自己，而不是大人眼中的自己。在我們成長的經驗裡，「鼓勵」比「責難」能激發起更大的動力，聰明的家長請不要吝惜您的「讚美」，讓我們的孩子在自信中學會欣賞、在自尊中養成負責任的態度。因為當孩子有足夠的自信，他就願意去欣賞和學習，不會擔心自己不如別人；給孩子自尊，他就不會因害怕被懲處或不被家人喜愛，而能勇於負責。所以，如何在孩子不可逆的成長過程中，注入自信與自尊的源頭活水，確實需要親師共同努力。孩子的成長是條漫長且值得等待的路，如何讓孩子在生命的每個起點，注入智慧的啟發、品德的陶冶和良好學習態度的養成，這是所有父母責無旁貸的事情，就讓我們一起努力，期待每個孩子都能用適合他們的速度去學習，享受每一次成長的喜悅，共創甜蜜的親子關係；也期待每個孩子的亮點與潛能都能被看見。



孩子的成長是父母一生的功課，功課做得認真與否，從「國小一年級新生」的表現就能看得到！身為新生的父母該做些什麼功課來協助寶貝呢？

認識學校

開學前利用一、兩天清晨或黃昏，帶著愉快的心情，與孩子到校園的操場走走(平日校園不開放參觀，可至學校網站觀看校園實境導覽)，順便聊聊國小生活的優點；有寬敞的操場、可以認識許多新朋友、可以認得很多新的字等，並恭喜孩子長大了，讓孩子熟悉，喜愛並親近自己的學校。(目前規劃於 8/27 上午開放 1、2 樓校園參觀)

讀書環境

在家裡佈置一個良好的讀書環境，遠離玩具與電視。經濟許可的話，和孩子共同去選購一張屬於自己的書桌，商量物品擺放的位置，並用標籤標示，從那一刻起，鼓勵孩子自己整理書桌。

生活習慣

養成良好的生活習慣，和孩子共同討論生活計畫，並鼓勵孩子自己去實踐它，如果發現計畫不切實際，要和善的和孩子討論修正。

1. 指導兒童上學前檢查衛生用具(手帕、面紙)、服裝儀容，並養成良好的衛生習慣。
2. 養成每天吃早餐的好習慣，因為早餐是一天活動的根源。
3. 配合學校作息(上午 7 時 30~50 分到校，中午 12 時放學)，開始調整孩子的作息，並協助孩子養成習慣。白天的安排以愉快多樣化為主，其中，每天一定要有一段專心看書(圖畫多於文字)等「專心」時間。

學習態度

培養良好的學習態度。國小一節課有 40 分鐘，剛入小學可能有許多小朋友坐不住，需要在家中稍做訓練，起初可以要求 10 分鐘，逐漸增加，在練習過程中，需要以鼓勵代替責罵才能愉快形成。如果鄰居也有一些即將入學的小朋友，可以一起玩「學校上課」的遊戲，模擬上課情形：不可擅自離開座位、說話前先舉手、遇見老師打招呼……，但是千萬避免以「老師會打人」來嚇孩子，以免產生上學恐懼心理。

和孩子商量，將來書包、衣服擺在哪裡，一切規劃為開學準備。每一個新的開始是孩子改變的最佳時刻，也許孩子平常生活紊亂，但是現在機會來了，請記得找出孩子的優點，給予正向回應，以鼓勵代替責備，避免常常把「不可以....」掛在嘴邊與臉上，要溫柔而堅定的告訴孩子「你可以....」，和老師多溝通、參加學校各種活動、把握參與孩子成長的機會，隨時調整自己的想法與做法，把「為人父為人母」的功課當成是最有意義的是去面對與承擔，相信有了你的陪伴和支持，孩子成長路上的點點滴滴，將成為親子間美好的回憶，也將視為人父母最值得肯定的成就。

安心就學溫馨輔導實施計畫



臺北市教育局為協助經濟弱勢家庭或家庭突遭變故人士之子女順利就學，減輕其就學之經濟負擔，辦理安心就學溫馨輔導計畫。

♥ 協助對象：

1. 低收入戶(請繳交 111 年的證明影本)
2. 中低收入戶(請繳交 111 年的證明影本)
3. 家戶年所得在新台幣 30 萬元以下，且家戶年利息收入低於 2 萬元以下(不得申請午餐補助，請繳交 110 年所得稅資料)
4. 家庭突遭變故，經濟陷入困境，無法順利就學：
 - (1)家長 6 個月內：失業、被裁員、無薪假、失能
 - (2)家庭 6 個月內：遭逢重大災難
 - (3)本人特殊境遇家庭(社會局核定函)
 - (4)本人弱勢家庭兒少緊急生活扶助(社會局核定函)
 - (5)本人或家人領有「身心障礙者生活補助」(社會局核撥函)
 - (6)父母或家人領有「中低收入老人生活津貼」(社會局核撥函)
5. 家庭情況特殊，經班級導師認定需要協助者。

*若家長為身心障礙者、家中領有清寒證明、低收入戶、中低收入戶、家戶年所得在新台幣 30 萬元以下，且家戶年利息收入低於 2 萬元以下者、原住民(須繳交戶口名簿影本)，請於開學第一週與導師及輔導室學資組聯繫，將有相關補助。

學資組 2634-3888 轉 153

上放學及交通注意事項



行車依規定

1. 請配合路口義交、導護志工的指揮及「麗湖國小家長接送子女建議路線圖」(見 P.8)。
2. 上放學時段，進入金湖路 363 巷都不可左轉，只可**右轉**。(詳見 P.8 路線圖)
3. 校門口路段為**雙黃線**，為了孩子、自己與別人的安全，**車輛請勿違規迴轉**到校門口。



紅線不臨停

1. 為了孩子的安全，車輛請**停靠人行道旁邊**讓孩子上下車，不要在路中間並排上下車。
2. **路邊紅線**：「禁止臨時停車線」，請不要在紅線放孩子下車或叫孩子上車。
路邊黃線：可以上下車，但應保持立即行駛之狀態，駕駛需停留在車上。
請勿在停車場的車道口讓孩子上下車。



停車有優惠(見 P. 7)

汽車接送的家長如需陪同孩子進入學校，車輛可進入**停管處的地下停車場**停車，家長於說明時段內進入地下停車場停車，享有 30 分鐘免費的優惠，歡迎多加利用。



下車快步行

充足的準備，是一天美好的開始。孩子應該在家**吃完早餐**(請不要將車子停在金湖路 363 巷等孩子吃早餐)，並在下車前讓孩子就將**書包和學用品**準備好，更不要將書包放後車廂停車再拿書包，既危險也會影響車輛行進的順暢。



校園有管制

1. 上午上學期間(7:30~7:50)：請家長於上學期間送學生到校門口穿堂即可，讓孩子快樂、獨立、自信的進教室。
2. 上課期間(7:55~16:00)：**家長一律不要進入校園**。有需要送物品或餐盒，請將物品或餐盒放在警衛室或警衛室旁不鏽鋼便當車內，也可請警衛通知學生下樓拿取。
3. 放學時間(15:50~16:10、12:00~12:20)：請家長於放學後盡速至大門口接送區接小孩，避免有不良居心之人混充，威脅孩子的安全。
4. 會面請預約：家長要與老師會面，請與老師預約**非上課期間**，讓老師們上課時有充分的時間及空間，充分照顧每位學生的權益。
5. 為維護校園安全及培養學生良好的學習精神，請提醒學生隨身物品及課本、作業要記得帶回家，放學後(含假日)不開放再回到教室拿取物品。



上放學時段停車優惠說明

臺北市停車管理工程處管理的麗湖國小收費地下停車場提供本校開車接送學生家長上、放學時間 30 分鐘免費臨時停車服務。

♥ 家長車輛進出場方式及配套措施如下：

◎上學期間

上午：每週一至週五，7:30~8:30。(提早進場或逾時出場並無免費措施)

◎放學時間

中午：每週一、三、四、五，11:50~13:00。
(提早進場或逾時出場並無免費措施)

下午：每週一、二、四、五，15:40~16:20。
(提早進場或逾時出場並無免費措施)

例如：

(一)7:25 進停車場，7:45 離開，停車時間 20 分鐘

=>> 要收費，因提早進場，無免費優惠。

(二)11:55 進停車場，12:30 離開，停車時間 35 分鐘

=>> 要收費，雖在免費時段內，但停車超過 30 分鐘，無免費優惠。

(三)16:00 進停車場，16:25 離開，停車時間 25 分鐘

=>> 要收費，雖在免費時段內進場，但逾 16:20 出場，無免費優惠。

● **請開車接送學生上、放學的家長欲使用上述優惠時，請務必於離場前至管理室進行電腦帳單銷單，方能使用免費優惠。**

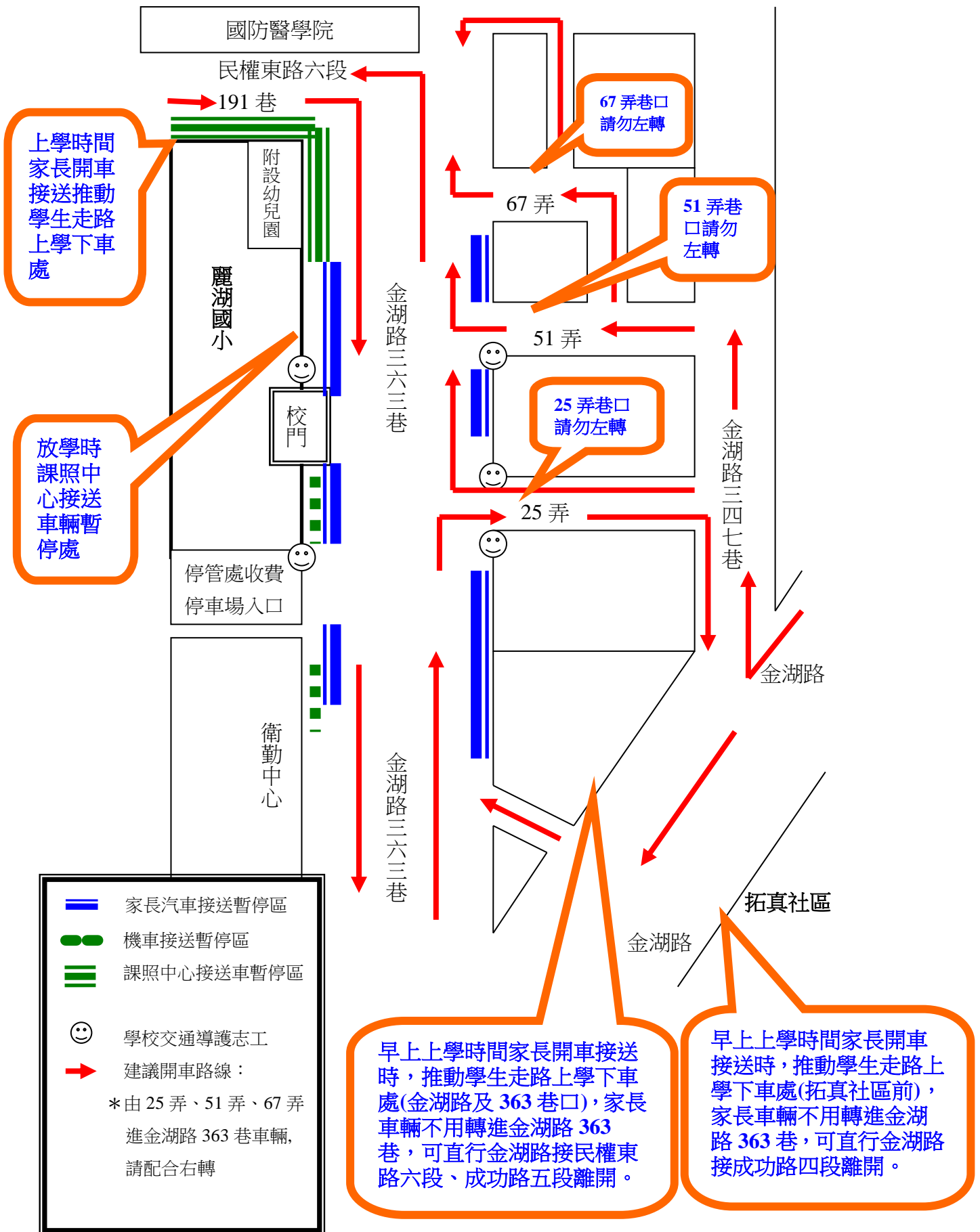
● 請家長於停管處的收費地下停車場停放車輛時，務必停放於停車格內，勿佔用無障礙、親子車位，並遵守停管處停車場內的相關規定。

● 請家長不要讓子女自行進出停管處麗湖國小收費地下停車場，務必有家長陪同，以確保學生安全。

臺北市內湖區麗湖國民小學家長接送子女建議路線圖

上學期間交通擁擠，請儘量配合走路上學

開車接送請督促孩子下車動作加快，並注意安全





敬愛的家長您好：

根據醫學報導，不良的背書包方式、書包超重...等，都可能會影響**脊柱**的發展，嚴重的話還會造成**脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷**。

根據臺大醫學院黃伯超教授提供的奧地利文獻資料，小孩如果背書包走 15 分鐘，書包重量應以體重的 **12.5%** 為上限；即體重二十公斤的小學一年級學生書包重量應少於 2.5 公斤；體重四十公斤的小學六年級學生書包重量應少於 5 公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。除此之外，身體左右對稱也很重要，所以建議採用**雙肩背負書包**，重量應接近骨盆，緊貼腰背，肩帶加寬以減少對上背肌肉的壓迫



家長選用書包要注意下列事項：

1. 書包重量〈含手提所有物品〉不可超過體重的 12.5%（即 1/8）。
2. 雙肩背負，肩帶要寬。
3. 量輕，材質佳。
4. 重量接近骨盆、緊貼腰背。
5. **盡量不要使用拖式書包**，因上、下樓梯不方便，而且在行走時易發生危險，也會影響骨骼的發展。



請家長協助配合事項：

1. **按課表帶書**，避免帶不必要的書籍與用具，並且養成整理書包的習慣，以培養孩子自我管理的能力。
2. 可幫孩子準備一套工具書(如字典、參考書籍)和文具用品(如美勞用具等)，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於**班級個人置物櫃**。
3. 家長與課後安親班或才藝班溝通，所需之物品也請配合書包減重，盡量不要帶至學校，以免增加孩子的負擔。
4. 學校教室外走廊、公共空間及教師研究室設有飲水機(走廊、公共空間飲水機僅提供溫水；教師研究室飲水機由老師指導提供熱水)，鼓勵孩子帶空杯(不鏽鋼材質為佳)或空水壺到校裝水飲用，減輕書包重量。
5. 關懷孩子的學習情形，並與班級導師保持密切聯繫和溝通，以了解孩子書包的整理和超重的原因，以減輕孩子的負擔。

希望我們共同維護學童骨骼之正常發展，並培養學生良好的體態，減輕學童課業壓力，以促進身體健康及快樂學習。

友善校園—校園霸凌防治準則



為營造安全、溫馨、適性的學習環境，建構健康、和諧、友善的校園風氣，由各校推動友善校園週創意活動，置重點於「防制校園霸凌」、「防制黑幫勢力介入校園」及「防制藥物濫用」等，強調藉由各項教育宣導及活動之辦理，喚起師生、家長及國人對建立友善校園之重視，共同關注及協助解決。



以下摘自：校園霸凌防治準則



第六條 學校應加強教職員工生就校園霸凌防制權利、義務之認知；學校教職員工生於進行校內外教學活動、執行職務及人際互動時，應發揮樂於助人、相互尊重之品德。

校園霸凌防制應由班級同儕間、師生間、親師間、班際間及校際間共同合作處理。

第七條 學校應透過平日教學過程，鼓勵及教導學生如何理性溝通、積極助人及處理人際關係，以培養其責任感、道德心、樂於助人及自尊尊人之處事態度。

學校及家長應協助學生學習建立自我形象，真實面對自己，並積極正向思考。

第八條 學校對被霸凌人及曾有霸凌行為或有該傾向之學生，應積極提供協助、主動輔導，及就學生學習狀況、人際關係與家庭生活，進行深入了解及關懷。

第九條 教師應啟發學生同儕間正義感、榮譽心、相互幫助、關懷、照顧之品德及同理心，以消弭校園霸凌行為之產生。

教師應主動關懷及調查學生被霸凌情形，評估行為類別、屬性及嚴重程度，依權責進行輔導，必要時送學校防制校園霸凌因應小組確認。





親愛家長您好：

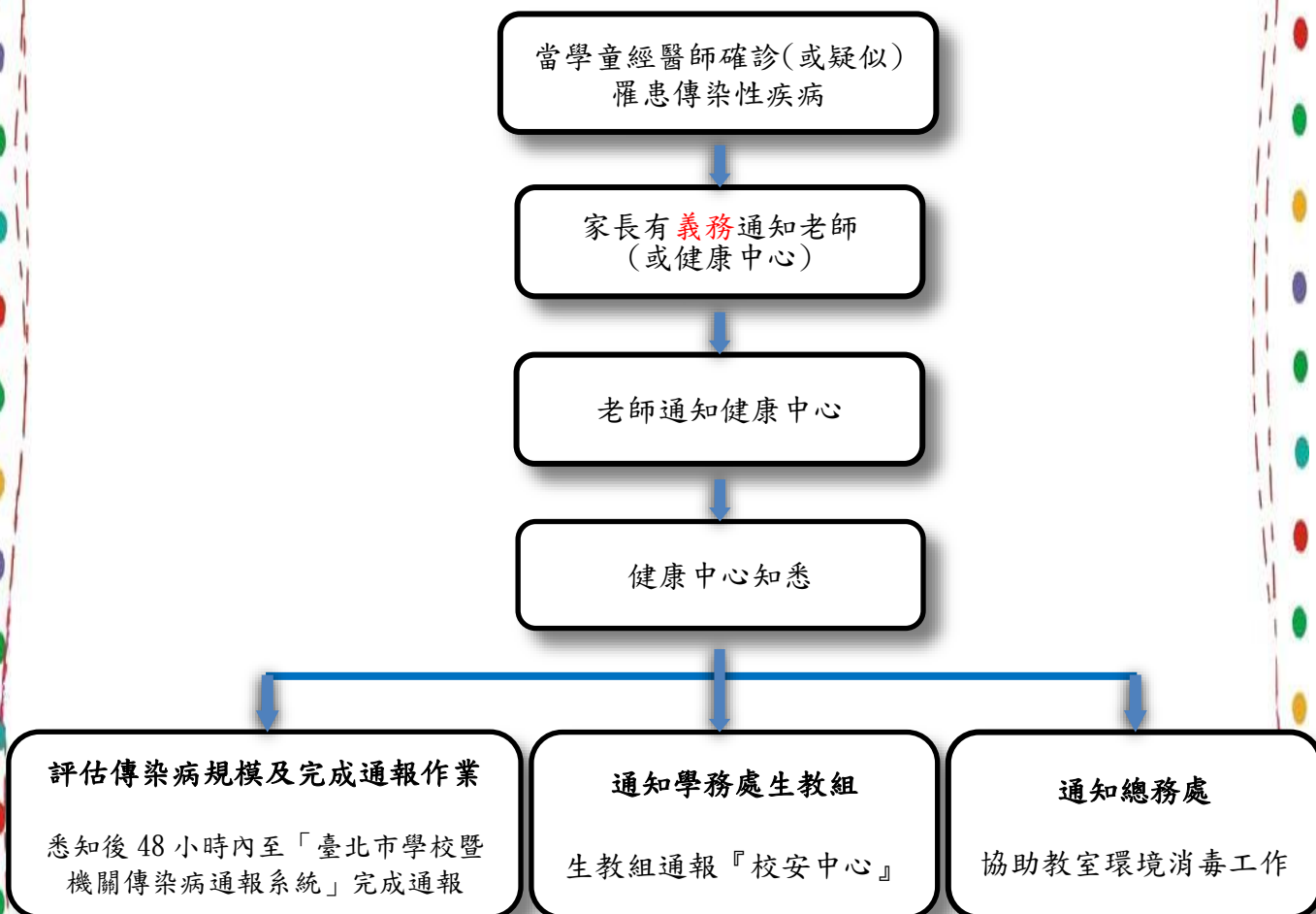
校園是一個群體場所，學童接觸頻繁且密集，無形中提升了傳染病防治的困難度。有效遏止傳染病蔓延，維護學童健康無虞是學校的責任與義務，而當傳染病發於校園時，您的協助與配合是學校最大的支持力量。

提醒您！若孩子『**有疑似或確診**』下列疾病時，務必通知級任老師（或健康中心），讓校方能及時採取防治措施、聯繫班級消毒、通報作業及相關追蹤與防範工作，以維護孩子健康無虞。

♥ 須通報疾病：

- | | | | |
|-------------------|---------------|------------------|--------|
| 1. 腸病毒 | 2. 水痘 | 3. 疥瘡或頭蝨 | 4. 紅眼症 |
| 5. 新型流感 | 6. 腮腺炎 | 7. A 或 B 型流感(流感) | |
| 8. 病毒型腸胃炎(諾羅病毒感染) | 9. 其他或不確定的疾病。 | | |

♥ 本校傳染病通報流程：



♥ 常見疾病簡介及處理機制：

● 疾病一 流行性感冒(流感)：

1. 症狀：包括發燒(高燒)、頭痛、肌肉痠痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽……等。
2. 處理機制：對罹患流行性感冒之師生，應請其戴口罩，落實『發燒不上課、不上班』原則，經醫師確診後，應請學童從確診日起請假 7 天(含假日)，以降低疾病傳播機會。
3. 停課依據：依『臺北市政府教育局函』辦理。

● 疾病一 腸病毒：

1. 症狀：發燒或微燒，於手腳掌、膝蓋、屁股等部位紅斑疹或水泡疹，口腔黏膜(咽峽部)及舌頭發現水泡潰瘍點、厭食、流口水……等。
2. 處理機制：經醫師確診後，應請學童從確診日起請假至少 7 天(含假日)，以降低疾病傳播機會。
3. 停課依據：依『臺北市公私立高級中等以下學校及幼兒園腸病毒通報及停課作業規定』辦理。

● 疾病一 水痘：

1. 症狀：微燒(37.5~39°C)、顫抖、腹痛、肌肉或關節酸痛，身體可同時看到各階段的斑丘疹皮疹、水泡或結痂變化。
2. 處理機制：學童如出現疑似水痘症狀，應儘速就醫，並建議在家休養，特別是皮疹出現後建議至少請假五天，或是直到所有病灶均結痂(變乾)為止，以預防水痘疫情的散播。

● 疾病一 腮腺炎(俗稱豬頭皮)：

1. 症狀：發燒、頭痛、腮腺(耳下腺)腫大、1 個或多個唾液腺腫大且壓痛。
2. 處理機制：建議患者自腮腺(耳下腺)腫大起隔離 9 日，應儘量避免上學，若到校上課則請學童戴口罩。

● 疾病一 急性出血性結膜炎(紅眼症)：

1. 症狀：眼部紅腫、流淚、疼痛、畏光、眼脂增加。
2. 處理機制：建議學童可請假在家休養至症狀緩解，儘量不要上學，以免病毒擴散。

● 疾病一 病毒性腸胃炎(諾羅病毒感染)：

1. 症狀：急性嘔吐、腹瀉、發燒、肌肉痠痛和頭痛頭暈。
2. 處理機制：經醫師確診後，學童請假在家休養待症狀解除 48 小時後才可恢復上課，以免病毒擴散。
3. 停課依據：依『教育部國民及學前教育署函』辦理。

● 疾病一 疥瘡及頭蝨：

1. 症狀：丘疹、發紅為主，伴有陣發性的瘙癢。
2. 處理機制：建議生病學童可請假在家休養至症狀緩解不具傳染力，儘量不要上學，以免病毒擴散。

現在小心「眼」，將來看更遠！



把「eye」找回來

親愛的家長：

恭喜您，您的小寶貝即將進入小學一年級，新的學習環境，新的心情，新的教育，讓我們大家一起來努力營造優質健康促進的學校。

近年來，由於資訊的多元化及多數家長都希望孩子「不要輸在起跑點上」的觀念，所以幼兒有提早習字，學才藝的各種趨勢，又如幼兒平時的娛樂—接觸手機、電腦、電動玩具等各類多媒體器材，再加上長時間、近距離不當的用眼行為，都會導致近視提早於幼童階段發生。

孩子上小學後閱讀及書寫時間增多，請多注意其正確的視力行為，養成良好的護眼生活習慣，有幾項愛眼秘訣與您一同分享：

♥ 愛眼守則：

項目	距離	時間	高度	燈光
閱讀寫字時	35-40 公分	30 分鐘休息 10 分鐘		大燈：左後方 桌燈：左前方 (左撇子則相反)
看電視時	電視畫面 6-8 倍長 (或 2 公尺)	30 分鐘休息 10 分鐘 每日不超過 1 小時	兩眼平視 略低 15 度的位置 左右在 30 度範圍內	要開大燈
打電腦時	70-90 cm	30 分鐘休息 10 分鐘 每次不超過 1 小時 一星期不超過 2-3 次	兩眼平視略低 10 度-20 度的位置 眼高 = 螢幕內框上緣高	光線要充足
輕鬆遠眺	距離：6 公尺以上（輕鬆看遠越遠越好） 時間：3 分鐘，一天數次。 目標：樹梢、電視天線或山峰 注意：勿皺眉頭，勿用力看某個定點，放鬆眼部肌肉。勿直視陽光。			
均衡營養	維生素 A：胡蘿蔔、蛋黃、牛奶、黃綠色蔬菜。 維生素 C：綠色蔬菜、水果。 維生素 E：堅果類、小麥胚芽。			
戶外活動	每日戶外活動時間至少 120 分鐘			
定期檢查	利用寒暑假到合格眼科做視力檢查			



我國齲齒率在 OECD(經濟合作暨發展組織)國家中遠高於歐、美、日等國，齲齒除了造成牙齒疼痛外，更會導致咀嚼不良及營養攝取不均，進而危害健康，影響兒童身心發展。臺北市兒童健康起步計畫~減度防齲專案，針對一年級學童進行窩溝封填，三年內達成齲齒減半目標。

希望孩子進入小學就讀後，能養成主動於餐後進行潔牙工作，以降低齲齒罹患率。在此，也希望家長們能於開學後配合為孩子準備潔牙用具（牙刷、漱口杯）並攜帶到校，於午餐後進行潔牙。

另外，潔牙用具必須定期更換，正常使用下約 6-8 星期需更換一次牙刷，或是牙刷刷毛已開叉，也應該更換牙刷。我們期待孩子能養成自發性行為，做好餐後及睡前潔牙工作，因為這是一輩子可以帶著走的好習慣。

所以，希望您能讓孩子在家中就養成餐後潔牙的好習慣，就算是假日也記得提醒孩子能確實執行，相信我們都希望孩子有一口乾淨潔白的好牙。



下列是有關牙齒保健的小常識，提供家長參考：

牙齒是人類身體構造中最堅硬的器官組織，它有咀嚼進食、輔助發音以及協調臉型等重要功能，因此潔牙的工作甚為重要。



為什麼會蛀牙？

造成牙齒蛀牙的原因是因為食物的殘渣積留在牙齒表面，之後形成蛀牙的細菌便利用食物的殘渣作為營養的來源，不斷地繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後，能慢慢地溶解牙齒的鈣質而形成齲蝕，稱為「齲齒」，也就是「蛀牙」。



預防齲齒：「均衡的飲食」是牙齒保健要訣

若想讓孩子吃得盡興，且不受牙病之苦，除了養成良好的口腔清潔習慣外，更必須配合飲食管理，選用適當的食品及控制易致蛀牙的食物。

一般來說，黏滯性高、含糖及精製的糕餅類，是容易造成蛀牙的食物，因此，父母在為孩子安排食物，尤其是餐外點心時，應仔細地選擇。

校園空氣品質防護宣導



親愛的家長：

您是否發現最近的電視新聞常出現空氣品質不佳的報導呢？環保署自 105 年 12 月 1 日起實施「空氣品質指標(Air Quality Index, AQI)」，提供民眾日常生活上之行動建議，提升對民眾的健康保障。本校依據「行政院環保署空氣品質監測網」登載的即時空氣品質指標(AQI)，於穿堂公布相對應之旗幟顏色，讓師生能即時掌握當地的空氣品質現況，提醒師生進行健康防護作業，以降低空氣汙染對孩子之健康影響。舉例來說，當您發現穿堂展示「黃色」空氣品質旗幟時，代表今天的空氣品質屬於「普通」等級，此時一般體質的孩子可以正常活動；但對於敏感體質的孩子，若感受到呼吸道症狀時，必須減少體力消耗，特別是減少戶外活動。在此需請家長協助配合：

1. 為孩子準備 1~2 個口罩放在書包裡備用。
2. 若您的孩子屬於敏感體質(氣喘、慢性呼吸道疾病、新血管疾病及過敏性體質)要特別留意當日空氣品質，並先和導師聯繫。

AQI 指標之活動建議

AQI	0~50	51~100	101~150	151-200	201-300	301-500
對健康的影響	良好	普通	對敏感族群不良	對所有族群不良	非常不良	有害
	Good	Moderate	Unhealthful for Sensitive Groups	Unhealthful	Very Unhealthful	Hazardous
代表顏色	綠	黃	橘	紅	紫	褐紅
一般民眾活動建議	正常戶外活動	正常戶外活動	1. 民眾如有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等， <u>應考慮減少戶外活動</u> 。 2. 學生仍可進行戶外活動，但建議減少長時間劇烈運動。	1. 民眾如有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等， <u>應減少體力消耗</u> ，特別是減少戶外活動。 2. 學生應避免長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時應增加休息時間。	1. 民眾應減少戶外活動。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。	1. 民眾應避免戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。 2. 學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。
敏感性族群活動建議	正常戶外活動	極特殊敏感族群建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人， <u>建議減少體力消耗活動及戶外活動</u> ，外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人， <u>建議建議留在室內並減少體力消耗活動</u> ，外出應配戴口罩。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人， <u>建議應留在室內並減少體力消耗活動</u> ，外出應配戴口罩。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人， <u>建議應留在室內並避免體力消耗活動</u> ，外出應配戴口罩。

讓

氟化物

輕鬆地為您預防蛀牙

牙醫界常建議的方法有



1 含氟漱口水 (250-1000 ppm)

對於吞嚥動作已經成熟，且較易齲齒的兒童、齒列矯正中的患者、接受頭頸部放射線治療者、口腔開刀、牙齒有鋼絲固定者，由牙醫師建議使用的種類、濃度及次數。使用市售之含氟漱口水，請勿加水稀釋，以免影響濃度與效果。

2 專業局部塗氟 (22600 ppm)

由牙醫師視情況施行，每三個月到半年一次。塗氟時先將牙齒清潔吹乾，局部塗氟1~4分鐘，塗後至少30分鐘內避免進食或喝水、漱口，以促進牙齒表面對氟化物的吸收。

3 含氟牙膏 (1000 ppm 以上)

兒童在家長的協助下使用含氟牙膏，可以有效減少齲齒的發生。建議每次使用量為豌豆大小 (0.25 g 牙膏量) 在校餐後潔牙也建議使用含氟牙膏。

4 氟化物補充劑 (如氟錠)

氟錠建議使用劑量	6個月~3歲	0.25 毫克氟含量/天
	3歲~6歲	0.5 毫克氟含量/天
	6歲以上	1 毫克氟含量/天

飲水含氟濃度較低的地區，可以在牙齒發育的年齡 (0~13歲) 給予適量的氟錠。但是必須遵照牙醫師的建議。在睡前潔牙後，將氟錠含於口中，使其慢慢溶化，以舌頭將其塗於牙齒上。氟錠不宜與牛奶一起吞食，以免影響氟之吸收。氟錠也必須存放在安全的地方，避免幼童誤食過量。

5 氟鹽

食鹽加氟是藉由飲食來補充不足的氟化物，以達到預防齲齒的效果。吃進去的氟化物大部分會被腸胃道吸收，而被吸收之氟化物有 36-55% 會儲存在硬組織 (牙齒與骨頭)。

*有甲狀腺疾病患者、食用氟錠者，可諮詢專業牙醫師意見。
*腎臟功能不全、對氟化物過敏者建議不要使用氟化物。

氟化物預防齲齒運用：依據世界衛生組織的建議，系統性氟化物運用方式 (例如氟錠、氟鹽等)，每次只需選擇一種方式；至於局部性氟化物的運用方式 (例如：含氟牙膏、含氟漱口水、塗氟等)，則依個人罹患齲齒之危險性而調整增減。

氟化物會加強修護初期蛀牙的作用

氟化物可以加速再鈣化速率

氟化物主要的作用是加速牙齒表面再鈣化的機轉，更能使早期的脫鈣現象回復。要達到最好的效果，需要琺瑯質與氟離子長時間、高頻率接觸。氟化物可以減少牙齒鈣質的流失，幫助鈣質之復原，使牙齒對齲蛀更具抵抗性。

• 脫鈣 > 再鈣化 → 蛀牙 • 脫鈣 < 再鈣化 → 不蛀牙



學校含氟漱口水 防齲二年計畫

人物圖檔授權來源：
臺北市衛生局

對於六歲以上之孩童，因吞嚥動作已經成熟，所以可使用含氟漱口水。

目前學校含氟漱口水防齲計畫是採用每週使用 10 cc 之含氟濃度 900 ppm 之漱口水，一般而言可降低約 20%~35% 的蛀牙率。

學校含氟漱口水防齲計畫在牙醫師全聯會的推廣下，由 1996 年的二萬名國小學童，到 2018 年達到約 115 萬名學童，其中包括山地離島及偏遠地區。

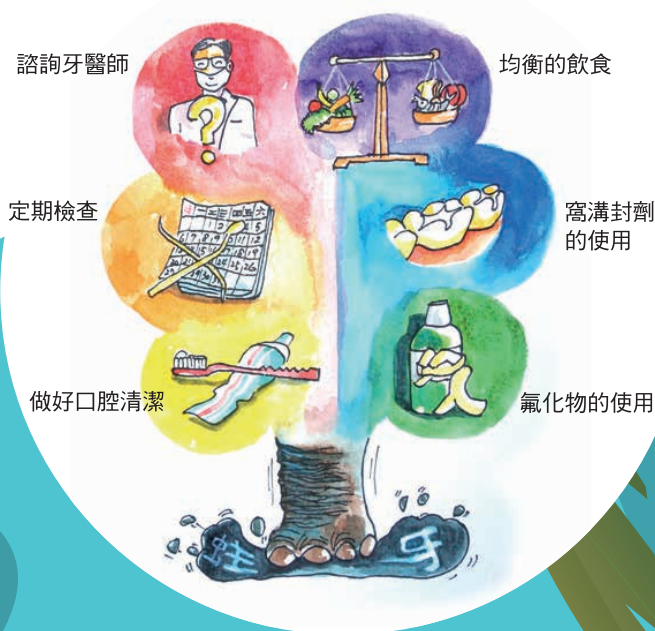
含氟漱口水使用注意事項

1. 含氟漱口水濃度及使用法
氟化鈉 (NaF) 濃度為 0.2% 者(含氟濃度約 900 ppm)，每星期使用一次，每次 10 cc (現行國小使用)。
氟化鈉 (NaF) 濃度為 0.05% 者(含氟濃度約 225 ppm)，每日使用一次，每次 10 cc。
2. 購買含氟漱口水使用時請注意包裝說明及有效期限。
3. 每次使用含氟漱口水，要上上下下左左右右充分漱動1分鐘
4. 使用含氟漱口水後，30分鐘內請勿喝水及進食。
5. 含氟漱口水請長期 (至少二年) 定時使用，效果才會顯著。
6. 20公斤學童大量誤吞 100 cc 可能使身體不適，如誤吞每週使用含氟漱口水 10 cc，尚不會造成身體的危害。

口腔疾病預防對策

蛀牙的 預防對策

- 1 諮詢牙醫師
- 2 定期檢查
- 3 做好口腔清潔
- 4 均衡的飲食
- 5 窩溝封劑的使用
- 6 氟化物的使用



印製時間：108年03月