

麗湖新魚羊人

新生手冊



新生手冊目錄

頁數

113 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
校園空氣品質防護宣導	14
從小保護牙——終身不缺牙	15-16
學校含氟漱口水計畫	17-18
預防接種通知書	19



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



113 學年度新生入學 Q & A



什麼時候開學？

♥ 開學日:113.8.30(五)

- * 時間：上午 7:30 ~ 7:50 到校
中午 12 點 1~4 年級放學
- * 物品：書包、文具、水壺、衛生紙
- * 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



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。
- * 近期販售日 8/30(五)7:30~9:30(校門口)

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 課後照顧班、課外社團？

- * 班別：簡章及報名網址連結 6 月中旬公告於學校網頁。
- * 報名：課外社團 6/22(六)~6/26(三)止
課後班 6/24(一)~8/16(五)
採線上報名，帳號密碼為學生身分證字號。(新生也可以報名)
- * 上課時間：課後班和課外社團 8/30 開學當天即開始上課。
- * 洽詢單位：課後照顧班—教務處教學組 2634-3888#112；
課外社團—學務處訓育組 2634-3888#122



特殊生諮詢

學生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 6/7(五)前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)，以及原住民學生請於開學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，Chat GPT 的問世帶來了各個產業的衝擊和反思。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、綜合活動..)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、藝起玩美、戲數麗湖、AI 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 8/26 周六上午開放 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劃



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 113 年的證明影本)
2. 中低收入戶(請繳交 113 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 112 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，請務必至管理室進行車號登記，方能使用免費優惠。**

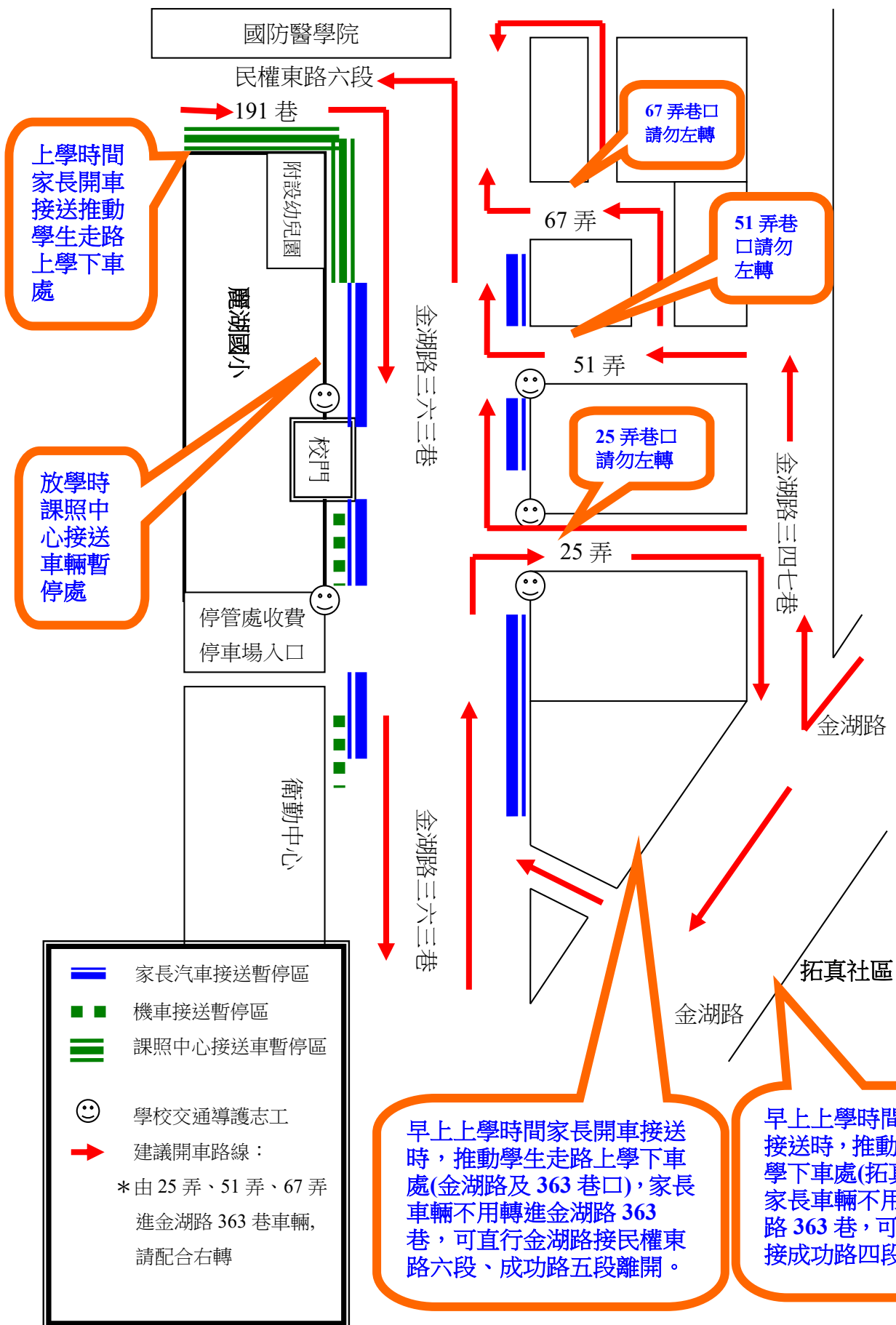
● 請家長於停管處的收費地下停車場停放車輛時，務必停放於停車格內，勿佔用無障礙、親子車位，並遵守停管處停車場內的相關規定。

● 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。（校園電梯不開放學生搭乘，如有醫生證明可提出申請）



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—



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，藉由辦理各項教育宣導及活動，暢通校園性別事件與校園霸凌事件多元通報管道，提供防制藥物濫用資訊，整合學生、教師、家長及社區資源，達成美好教育願景。



校園霸凌事件通報窗口

本校單一窗口聯絡電話：02-26343888 分機 120 或 125

電子郵件：anti-bullying@lhes. tp. edu. tw

臺北市政府教育局防制校園霸凌申訴電話：1999 轉 6444 或 27256444

教育部反霸凌專線：1953

校園性別事件通報窗口

本校單一窗口聯絡電話：02-26343888 分機 120 或 125

電子郵件：geec@lhes. tp. edu. tw

臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心，聯絡電話：02-23615295

臺北市性騷擾防治諮詢專線，聯絡電話：02-23911067（由現代婦女基金會承辦）

衛生福利部 113 保護專線

防制藥物濫用資源

教育部防制學生藥物濫用資源網：<https://enc.moe.edu.tw/>

法務部反毒大本營：<https://antidrug.moj.gov.tw/mp-4.html>

衛生福利部食品藥物管理署反毒資源專區：<https://www.fda.gov.tw/tc/site.aspx?sid=10070&r=1567326459>





親愛家長您好：

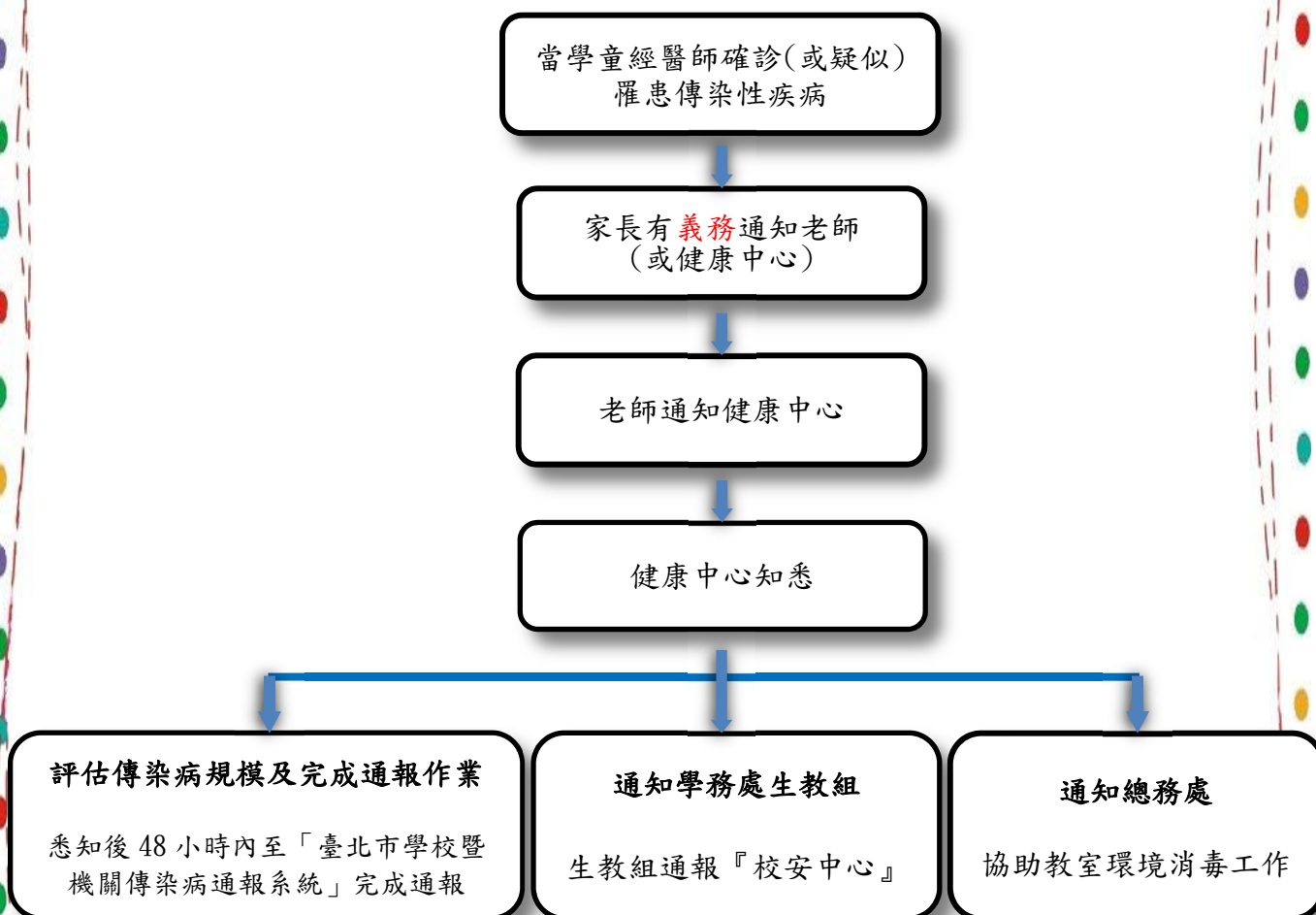
校園是一個群體場所，學童接觸頻繁且密集，無形中提升了傳染病防治的困難度。有效遏止傳染病蔓延，維護學童健康無虞是學校的責任與義務，而當傳染病發於校園時，您的協助與配合是學校最大的支持力量。

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(H1N1) | 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. 新型冠狀病毒肺炎。 | | |
| 10. 結核病相關異常 | 11. 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，應請學童在家休養，建議在家休息 5 天；如 5 日內實有到校需求，須退燒至少滿 24 小時才能返校上課，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℃)、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			

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。

從小保護牙 終身不缺牙



保護牙齒 5 部曲

1 氟化物使用

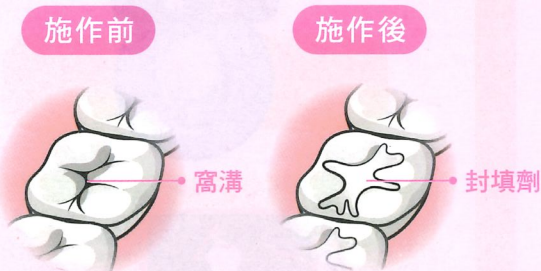
使用方式	清潔方式
含氟牙膏	使用 1000 ppm 以上之含氟牙膏及搭配正確的潔牙方式，能有效預防齲齒的發生。
專業塗氟	由牙醫師在牙齒表面上塗氟化物，以保護牙齒。
含氟漱口水	含氟漱口水正確使用方式：要上上、下下、左左、右右充分漱動 1 分鐘，漱後 30 分鐘內不進食（含喝水、漱口等）。
氟錠	於牙齒發育的年齡（0-13 歲）給予適量的氟錠，必須遵照牙醫師建議使用。
氟鹽	衛生福利部推動以食鹽加氟的方式結合飲食來預防齲齒的發生，消費者可以自行選購。

• 小叮嚀：氟錠氟鹽不可同時使用。

2 窩溝封填

什麼是窩溝？

窩溝是指牙齒表面上凹凸不平的部分，如下圖：



為什麼要做窩溝封填？

在牙齒表面上，有許多比牙刷刷毛還細小且不易清潔的窩溝，即使使用牙線或再細的牙刷刷毛仔細刷牙，也無法清潔，容易堆積食物殘渣和細菌，可能造成齲齒。

窩溝封填是用來保護牙齒表面上的微小裂溝隙，因為封填後，窩溝封劑形成保護膜，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易齲齒。

3 長牙就要立即看牙 (定期看牙醫)

▶ 長牙就可以每 3-6 個月至牙醫院所口腔檢查

4 我的餐盤 聰明吃・營養跟著來



- 每天早晚一杯奶
- 飯跟蔬菜一樣多
- 每餐水果拳頭大
- 豆魚蛋肉一掌心
- 菜比水果多一點
- 堅果種子一茶匙

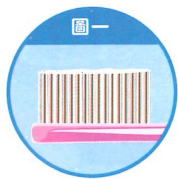
圖片引用衛生福利部國民健康署 - 我的餐盤手冊

- 目前全面補助學童施作恆牙第一大臼齒窩溝封填。施作年齡條件：72 個月 ≤ 就醫年月 - 出生年月 ≤ 144 個月
- 補助方法：持健保卡到健保特約院所

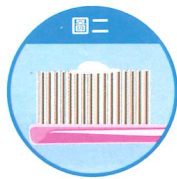


5 正確潔牙

- ▶ 1天至少要2次（睡前那次最重要）
- ▶ 餐後及睡前都要使用含氟牙膏潔牙（含牙線及刷牙）
- ▶ 年齡有別的潔牙技巧與父母協助潔牙的方式，如表一
- ▶ 0-3歲與3歲以上含氟牙膏的使用量。（如下圖一與圖二）



0-3歲含氟牙膏
使用量為少於薄
薄一層或小於米
粒大小
(約0.1g牙膏量)



3歲以上含氟牙膏
使用量為豌豆大
(約0.25g牙膏量)

表一

年齡	刷牙方式	父母（照顧者）協助潔牙的方式	搭配
0~3歲	水平來回刷	照顧者負責潔牙（紗棉布/牙刷）	<ul style="list-style-type: none"> • 使用牙線（棒） • 1000 ppm 以上含氟牙膏（使用量如圖一） • 塗氟
3~6歲	水平來回刷	小朋友刷1遍，照顧者再完整刷1遍	<ul style="list-style-type: none"> • 使用牙線（棒） • 1000 ppm 以上含氟牙膏（使用量如圖二） • 塗氟
6~9歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷1遍，照顧者加強重點（恆牙大臼齒及門齒）	<ul style="list-style-type: none"> • 使用牙線（請照顧者協助） • 1000 ppm 以上含氟牙膏 • 含氟漱口水 • 窩溝封劑
9~18歲	貝氏刷牙法	小朋友自己刷，照顧者督導	<ul style="list-style-type: none"> • 使用牙線 • 1000 ppm 以上含氟牙膏 • 含氟漱口水 • 窩溝封劑

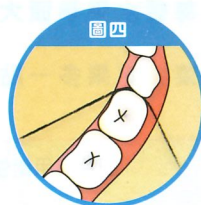
● 小叮嚀：1. 若擔心0-3歲幼童誤食過多牙膏，可於潔牙後使用潔淨紗布擦拭牙齒，可減少誤食情況
2. 在家亦可由照顧者或同儕執行督導式潔牙

貝氏刷牙法：

- ▶ 使用軟毛牙刷
- ▶ 兩顆兩顆來回刷
- ▶ 牙刷與齒面呈現45°~60°（如圖三），涵蓋一點點牙齦。



牙刷與齒面呈現
45°~60°



將牙線拉成
C字形

校園督導式潔牙

含氟1000ppm以上
牙膏+督導式潔牙=
實證醫學上有效預防
齲齒

重點

學童各自坐在座位上，維持防疫安全距離，在老師和同儕的督導下進行潔牙。

餐後潔牙五大工具

兒童牙刷



含氟1000ppm
以上含氟牙膏



牙線



兩個杯子



立鏡

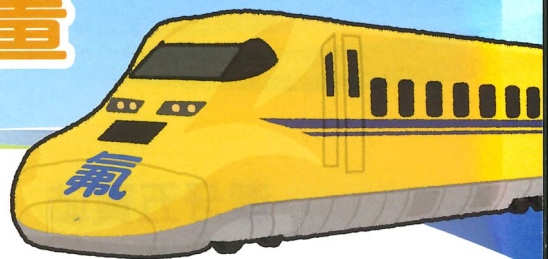


刷牙漱口後請打卡

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086



學校含氟漱口水 防齲計畫



創意來自 2023 年口腔衛生推廣海報比賽-最佳人氣獎新北市樟樹國小

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 漱口水一次，約可降低 20%~35% 的齲齒率。2012 年至 2020 年間，12 歲學童恆齒齲齒顆數由 2.5 顆降到 2.01 顆；2011 年至 2018 年間，6 歲學童乳齒齲齒顆數由 5.44 顆降到 3.44 顆。

本計畫委託牙醫師全聯會的推廣，已由 1996 年的二萬名國小學童參與，達到 2023 年約 122 萬名學童，其中包括山地離島及偏遠地區。

口腔疾病預防對策

齲齒的 預防對策



含氟漱口水使用注意事項

1. 含氟漱口水濃度及使用方法
 - A. 現行國小使用：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。
 - B. 目前市場常見使用：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 900 ppm 含氟漱口水可能使身體不適，如誤吞 10 cc，不會造成身體的危害。

潔牙幸氟列車



創意來自 2023 年口腔衛生推廣海報比賽-金牌獎新北市安坑國小

潔牙五寶站



- ★準備牙刷、牙膏、牙線、鏡子及兩個漱口杯
- ★一個杯子裝少量水、一個空杯

含氟牙膏 1000 ppm 站



- ★牙膏使用量約為豌豆大小
- ★牙膏含氟量至少 1000 ppm

第一漱口站



- ★先漱掉口中殘留食物
- ★吐在空杯子中

K1

K7

終點 健康寶寶站



少量漱口站



- ★刷完口中泡泡吐入空杯子
- ★以少量水漱口

K6

K2

刷牙二分站

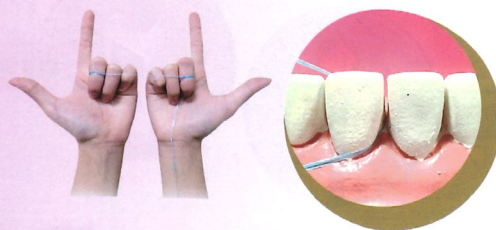


- ★依照固定順序刷牙至少 2 分鐘
- ★內、外、咬合面都要刷

K5

K3

雙手牙線站



- ★取一定長度牙線纏繞手指
- ★緊貼牙齒呈 C 字型上下刮

K4



齲齒
去礦化 > 再礦化

護齒
再礦化 > 去礦化



刷牙漱口後請打卡

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086

國小新生 入學前預防接種通知書



親愛的家長：

恭喜您的寶貝即將於本年9月進入國小就讀，為了讓您的寶貝能及早獲得保護力，並能於醫療院所接受醫師的診察後完成疫苗接種，衛生福利部疾病管制署針對國小應接種之疫苗，提前於滿5歲至入小學前完成。

請家長於您的孩子進入國小一年級就讀前，撥空帶著您的孩子及其兒童健康手冊之「預防接種時程及紀錄表」、健保卡，就近前往預防接種合約協辦醫療院所接種疫苗，您亦可前往十二區健康服務中心之院外門診部免費接受疫苗接種服務。

＊麻疹腮腺炎德國麻疹混合(MMR)疫苗第二劑

＊減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗(Tdap-IPV)一劑

＊日本腦炎疫苗(JE)第四劑

※上述疫苗可分開不同部位同時接種兩種

如您的寶貝尚未完成學齡前應接種之各項疫苗，請依各健康服務中心或合約醫療院所安排之時程儘速完成各項疫苗補接種，再追加接種上開勾選疫苗。完成疫苗接種後，請於國小入學後繳交兒童健康手冊之「預防接種時程及紀錄表(影本)」。

如有任何疑問(如：上述疫苗接種合約醫療院所)，請洽詢轄區健康服務中心(詳見背面)或於上班時電洽臺北市預防注射諮詢專線：2375-4341。

健康服務中心章戳



臺北市府衛生局 關心您

2月印製