

親愛的家長您好：



天天戶外活動 120分

天天運動30分鐘

- 穿自帶變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 農圃與課間的靜態活動改成動態運動

多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人體關係的腦波

快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動(如慢跑跳繩)會刺激長高
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯絡
- 成熟腦會抑制外來不重要的干擾訊息

近距離用眼 3010

傷眼排行榜：手機、平板、筆電、桌機、  
測距高手：看書寫字(拳一肘)；電腦(伸手長)；  
電視(二人高)

在臺灣近視很普遍，大家也習以為常，許多人甚以為以雷射手術就可以治療近視其實不然。另一方面，近年來兒童罹患近視越來越嚴重，而越小近視越有可能變成高度近視。在醫學上高度近視容易併發青光眼、白內障、視網膜剝離等等文明疾病。有鑑於此衛生福利部國民健康署，特設計一連串課程探討兒童視力保健相關議題。透過本課程的學習，您可以瞭解兒童的視力問題與現況，認識兒童近視的成因及併發症，並瞭解保持良好視力對兒童的重要性。

國民健康署數位學習網之線上學習專區

網址 <http://e-learning.hpa.gov.tw/>.

衛生福利部國民健康署-視力保健

網址：[www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=45](http://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=45)

請各位爸比與媽咪多多利用喔!!!

健康中心敬上

## 國小學童窩溝封填補助服務方案

### 家長通知書

親愛的家長，您好!

齲齒為兒童常見的主要健康問題，兒童的口腔健康狀況不僅會影響咀嚼、發音及美觀，甚至影響未來恆牙的生長、發育。學童恆牙第一大白齒的咬合面非常容易發生齲齒，佔所有齲齒近 50%。研究顯示，窩溝封填為預防牙齒咬合面齲齒的有效方法。

衛生福利部國民健康署為照顧學童口腔健康，將提供全面擴大至國小一、二年級學童的恆牙第一大白齒免費窩溝封填服務。凡 104 年入學後之國小一、二年級學童，可至牙科醫療院所由專業牙醫師提供恆牙第一大白齒免費窩溝封填防齲服務

因為請牙醫師至本校服務，每位學生幾乎需治療 30 分鐘以上，恐擔誤學生學習，故麻煩家長自行帶孩子至特約醫療院所填補（請先與牙科醫療院所約診；接受服務當日，請記得攜帶健保卡）。謝謝您!

醫療院所名單

可至衛生福利部國民健康署官網(<http://www.hpa.gov.tw>)，點[健康主題]-[口腔保健]-[兒童口腔保健服務相關資訊]之[國小學童白齒窩溝封填補助服務方案]。網頁查詢。

弘明實驗高中健康中心 敬上 106 年 03 月 31 日