

# 銘傳健康報報

【第一期 102年03月】

銘傳國小訓導處 衛生組&健康中心

## 邱校長出刊序

本校訓導處衛生組與健康中心新出刊物《銘傳健康報報》，希望透過不同的時序給予銘傳國小的的小朋友一些健康保健的訊息，與各項當前流行疫情的提醒，我認為是十分重要的。

我國自古有「吃五穀，百病出。」的說法，認為人接觸各式各樣的飲食，難免因為飲食的方式不當，產生身體上的各種疾病，再加上現代人與人之間的往來頻繁，各項傳染疾病很容易在很短的時間內就嚴重的互相傳染起來。而我們在現代社會，又不能離開群體獨自居住，所以隨時吸收健康有關的資訊，就變得格外的重要。

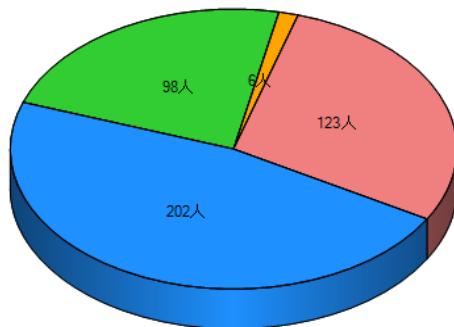
大家也時常會在各樣報章雜誌或新聞中，得到許多相關的的健康訊息，例如哪個東西不能吃多，哪種方式比較能夠維持健康，這些新的觀念與新的做法，都會隨著社會越來越進步。我們知道得越多，就會把我們的身體照顧得更好。

在學校的健康報報刊物上，我們也同時依據小朋友目前的體重視力等測量的相關資訊，告訴大家如何去做好相關的行為改變或運動，希望透過這一份簡單的刊物，讓我們大家更了解自己的身體，也能更愛惜自己身體的健康。

## 健康e新聞

眼睛是靈魂之窗，小朋友一定要確實做到3010的原則(每30分鐘休息10分鐘)，才能好好保護自己的眼睛。開學初，健康中心為每位小朋友做了視力檢查篩檢，經統計全校視力不良比率為53%，也就是說每二個學生就有一位是視力不良，所以小朋友們要多注意愛護自己的眼睛喔。

■正常 ■配鏡後視力達到標準 ■配鏡後視力未達標準 ■未接受配鏡矯正



### 健康小叮嚀

這學期小朋友只要裸眼視力不正常，一律都會收到通知單請家長帶至醫院矯治。學校視力檢查僅初步篩選，發現有問題除了進一步到眼科醫師複查診斷外，更應每半年持續矯治追蹤。

### 健康明星臉

604 游雅喬及 601 查齊一 至六年級皆保持 1.2 的正常視力，他們是怎麼做到的？



我覺得我不挑食，每次玩電腦、看書一段時間就會休息，看遠的地方



我不挑食，尤其喜歡吃紅蘿蔔，芹菜，看書保持一定距離，玩電動也一定會休息。假日常去爬山運動喔。

### 腸病毒報報

<p>最近看到電視報又傳出腸病毒的疫情...</p> <p>腸~腸~</p> <p>走開！走開！</p>	<p>真是太恐怖了...</p> <p>一定要小心注意才行哦！！</p>	<p>其中簡單又有效的預防方法就是<b>洗手</b>。</p> <p>正確的洗手步驟有五個口訣哦！！</p>
<p>那五個口訣就是<b>沖臉泡蓋沫</b>！</p> <p>沖臉泡蓋沫！</p>	<p>正確洗手五口訣：<b>揉搓和捧擦</b>！</p> <p>無論大朋友小朋友都要時時正確洗手哦！</p>	<p><b>腸病毒不要來</b></p>