

(視力保健會議)

台南市立後壁國民中學106學年度學校衛生工作會議簽到簿

會議名稱	學年度 學校衛生工作會議	會議時間	106年 8 月 29 日
		會議地點	會議室
出席人員	校長 (主任委員)	黃美芳	黃美芳
	學務主任 (副主任委員)	徐黎蓉	徐黎蓉
	體衛組長 (執行秘書)	黃惠梅	黃惠梅
	教務主任	康惠美	康惠美
	總務主任	鄭博文	鄭博文
	輔導主任	廖珮吟	廖珮吟
	學生活動組組長	賴佳奇	賴佳奇
	護理師	張寶文	張寶文
	導師	賴鳳雲	賴鳳雲
	導師	許慧怡	許慧怡
	導師	梁家綺	梁家綺
	導師	李允中	李允中
	導師	郭皇麟	郭皇麟
	家長代表	家長代表	
備註			

臺南市立後壁國民中學 106 學年度學校衛生工作委員會會議紀錄

- 一、時間：106 年 8 月 29 日上午 10：00
- 二、地點：會議室
- 三、主持人：校長
- 四、出席者：如簽到
- 五、主席致詞：(略)
- 六、業務報告：

健康中心----

1. 預定開學後第 3 週開始測量身高、體重、視力。
2. 學生平安保險--請老師注意各班級學生是否具有低收入戶、領有重度以上身心障礙學生及父母.具有原住民身分之學生，學保費用不用繳交(有上述資格需附上影印證明文件)。

3.健康促進活動計畫:

※本校推行視力保健工作，請各班級老師多鼓勵學生下課時間多到戶外活動，讓眼睛進行遠眺休息，有益眼睛健康。

視力保健注意事項:

- 一、養成良好的生活衛生習慣，睡眠充足，並注意營養均衡，不可偏食。
- 二、培養良好的讀書寫字習慣。
- 三、看電視時應距離 3 公尺以上。
- 四、避免過度沉迷 3C 產品，在使用 3C 產品時應保持適當距離，並且要適當休息。
- 五、每學期接受正確的視力檢查一次。
- 六、假日多出外郊遊，多看遠方，以維護眼睛的健康

七、定期檢查、早期發現、治療

※本校推行口腔保健工作，本學期繼續執行餐後潔牙工作，為鼓勵本校學生更加熱衷參與餐後潔牙工作，本學期獎勵方式，全校各班級每個月比賽活動，將由每個月底收回的潔牙記錄表進行學生潔牙執行率比賽，全校潔牙前三名的班級，將可於週六上課時穿著便服，另外在每學期末由導師從班級名單上，填寫有認真潔牙並且有使用牙線的學生給予登記嘉獎，麻煩各班導師多加鼓勵學生進行潔牙工作。謝謝!!

※本校推行健康體位，本學期繼續推動體重過重減重及體重過輕增重活動，並於每學期末核算出成效各前 5 名進行嘉獎登記。

除了做適量的運動外，我們也需要注意均衡的飲食。

日常均衡飲食應包括：

- 30 – 20% 脂肪
- 20 – 10% 蛋白質
- 50 – 70% 碳水化合物

另外少吃脂肪（每日進食的脂肪應少於卡路里總攝取量的三分之一）

- 進行多樣化和營養均衡的飲食，當中應含有大量蔬菜水果
- 每天進食 3 次主餐，多吃低脂肪量的食物

4.肺結核病防治宣導(結核病簡易七分篩檢法:咳嗽 2 週以上.有痰.胸痛.沒有食慾.體

重減輕).如有以上症狀.早期就醫早期治療。

5.流感易造成群聚感感染，要特別留意流感疫情、發燒、感冒、腹瀉及病毒性腸胃炎情形，請注意交互感染發生，麻煩加強宣導注意個人衛生，加強使用香皂洗手；如發現發燒或類流感症狀，盡速就醫，建立正確衛生觀念：如勤洗手及注意呼吸道衛生，如有咳嗽情形，請要求配戴口罩，班級如有個案發生，要定期消毒門把、課桌椅、門窗、廁所門把..等，用稀釋漂白水擦拭。請各班級要有班級教室及掃區(廁所)香皂負責領取學生，隨時注意使用完馬上補充香皂。並且落實生病就醫，請假在家休息不上學，以預防造成班級群聚感染情形。夏季也是腸病毒開始流行期間，請各班級多加注意。

(※腸病毒停課標準-國中部分:一周內同一個班級三分之一以上罹患，要經醫師確診後停課)，謝謝！

※登革熱疾病進入流行期間，注意加強校園室內、外環境清潔，各種積水容器請清除乾淨，請同仁互相提醒學生加強清除積水容器，外出時應做好防蚊措施，穿著淺色長袖衣褲、身體裸露部位塗抹衛生福利部核可之防蚊藥劑。

※全校師生如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀，應儘速就醫，就醫時應告知醫師旅遊史及居住史。

6.106 學年度流感疫苗預防注射家長調查回單，請在 9 月 8 日前交回健康中心. 謝謝！！

七、提案討論：無

八、臨時動議：無

九、自由發言：無

十、散會。