

# 臺南市學甲區學甲國小『104學年度健康促進學校』活動集錦

1. 活動主題：健康促進~健康體位—健康服務
2. 辦理時間：每學期開學後一個月內
3. 活動內容：1 每學期體位的測量與體位不良學童體重的監測並轉知家長

身高:150.1公分 體重:54.9公斤

經判讀結果為: **體重超重**

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以85210做宣導，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8： 天天睡足8小時（每晚10點前入睡）。

5： 天天吃5個自己拳頭大小的蔬果(3份蔬菜2份水果)。

用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。

定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。

避免吃零食宵夜。

2： 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2小時。

在餐桌前專心用餐。

細嚼慢嚥。

1： 一天累積60分鐘以上的運動。

下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。

飯後散步。

0： 天天喝足1500 c.c.（或體重公斤數乘以30c.c.）的白開水。

不喝含糖飲料。

必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

台南縣立學甲國小

身高:134.5公分 體重:24.9公斤

經判讀結果為: **體重過輕**

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女有體位過輕傾向，需要您的關心。為了易懂易記，以85210做宣導，請您共同檢視、鼓勵孩子做到下列事項：

天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8： 天天睡足8小時（每晚10點前入睡）。

5： 天天吃5個自己拳頭大小的蔬果(3份蔬菜2份水果)。

天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品)約自己一手掌大小的量；

天天喝兩杯牛奶。

用水果、牛奶取代點心。

2： 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2小時。

在餐桌前專心用餐。

1： 一週累積210分鐘的戶外運動(天天運動30分鐘)。

0： 天天喝足1500 c.c.（或體重公斤數乘以30c.c.）的白開水。

必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

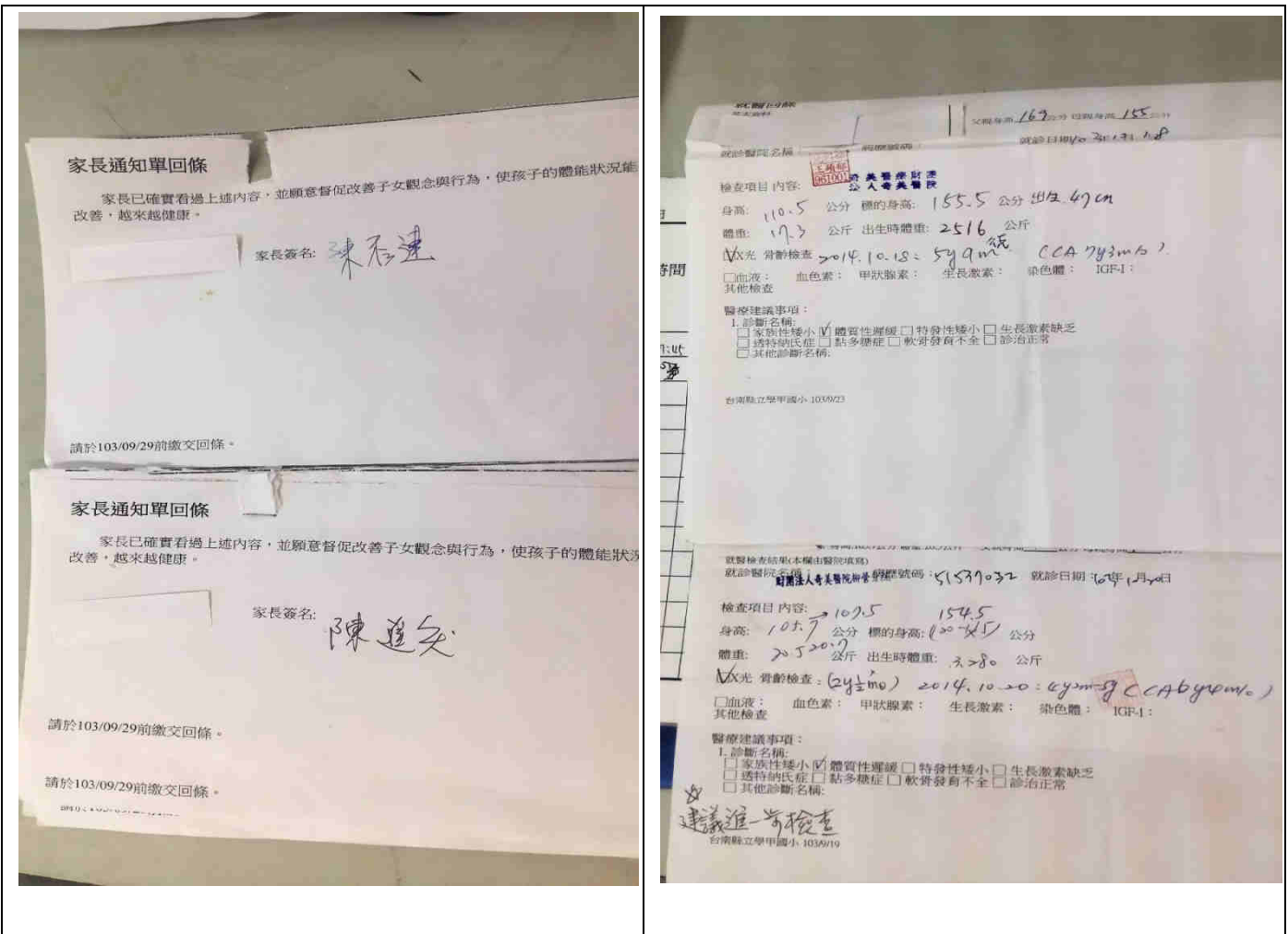
台南縣立學甲國小

# 臺南市學甲區學甲國小『104學年度健康促進學校』活動集錦

1. 活動主題：健康促進~健康體位—健康服務
2. 辦理時間：每學期開學後一個月內
3. 活動內容：1 每學期體位的測量與 體位不良學童體重的監測並轉知家長



## 內容:2 必要時建議家長轉介醫療單位



## 身高不足轉介計畫：

### 「國民中小學疑似身高生長遲滯學生轉介醫療」實施計畫

一、依據：行政院九十二年六月二十五日教育部台參字第0920082231A與行政院衛生署署授國字第0920008137號令會銜發布之「學生健康檢查實施辦法」規定，每學年度應實施學生身高、體重等檢查，並輔導檢查結果異常之學生進行轉介複查及追蹤矯治。

#### 二、緣起：

- (一) 影響正常生長因素很多，包括：染色體、賀爾蒙、營養、疾病或遺傳等，其中由透那氏症、生長激素缺乏症、甲狀腺低能症、骨鬆軟骨代謝異常等所造成的身高不足現象，於青春發育完成前予以適當治療，可以獲得明顯改善。
- (二) 因部分家長對兒童生長障礙常識不足，使患童延誤治療時機，為免成年後因身材矮小在求學、就業、生活品質和心理適應等問題造成終身遺憾，故建立生長遲滯醫療轉介系統，協助身高不足學生及時獲得轉介醫療照顧。

#### 三、實施目的：

藉由健康檢查活動之身高、體重測量，掌握學生身高成長狀況，瞭解學生生長發育變化，期能早期發現潛在疾病，適時提供正確醫療輔導，以把握治療的關鍵時機，確保學生健康成長、快樂學習的權益。

四、規劃單位：教育部、行政院衛生署。

五、辦理單位：直轄市政府教育局、各縣市政府。

六、轉介醫療對象：國民小學及國民中學各年級身高不足學生(評值如下)

#### (一) 國民小學

- 一年級六足歲男女學生身高不足一〇七公分者
- 二年級七足歲男女學生身高不足一一〇公分者
- 三年級八足歲男女學生身高不足一一六公分者
- 四年級九足歲男女學生身高不足一二〇公分者
- 五年級十足歲男女學生身高不足一二五公分者
- 六年級十一足歲男女學生身高不足一三〇公分者

七、實施日期：自八十九學年度起每學年度第一學期辦理。

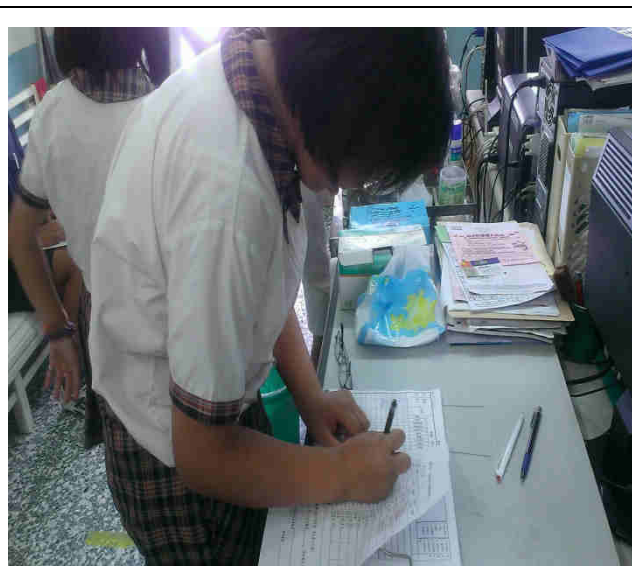
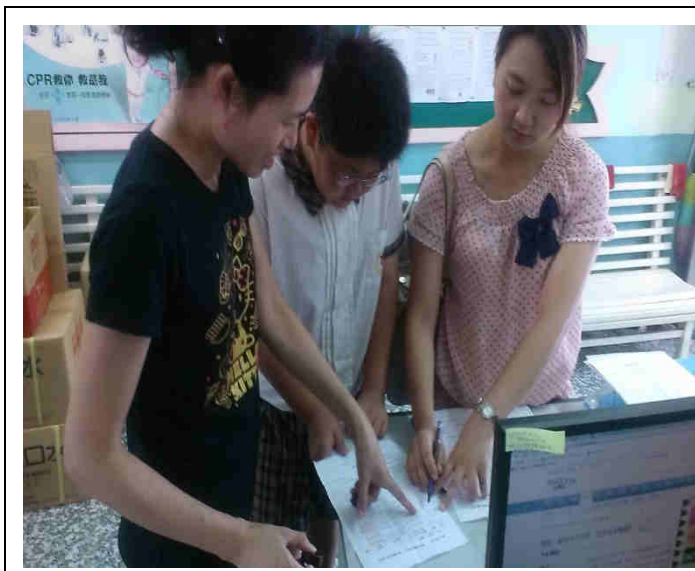
#### 八、實施步驟：

- (一) 篩檢與登錄：國民中小學每年級學生，應每學年度第一學期進行「身高、體重測量」，並將測量所得數值記錄於健康紀錄卡之適當欄位內。
- (二) 個案轉介：學校應填發書面通知單(如附件一)，通知「身高不足」學生之家長，帶其子女接受內分泌專科醫師進一步檢查。
- (三) 列冊彙整：學校應依據前述評值，篩檢出疑似生長遲滯之學生，予以列冊備查(如附件二)，並於本年十二月底前進行網路填報。
- (四) 追蹤記載：書面通知單回條應予妥善收回整理，並依據醫師診斷與建議，確實輔導學生進行生長遲滯原因的進一步檢查、矯治與醫療措施。
- (五) 必要時，得聯繫其醫師、家長、社區機構或兒童生長相關學術團體，協助學生掌握醫療適當時機。

九、本計畫如有未盡事宜，得由地方政府主管教育行政機關另訂補充規定辦理之。

# 臺南市學甲區學甲國小『104學年度健康促進學校』活動集錦

1. 活動主題：健康促進~健康體位—健康服務
2. 辦理時間：每學期開學後一個月內
3. 活動內容：3 體位不良學童加強飲食指導



# 臺南市學甲區學甲國小『104學年度健康促進學校』活動集錦

1. 活動主題：健康促進~健康體位—健康服務
2. 辦理時間：每學期開學後一個月內
3. 活動內容：4 與社區衛生所合作建構健康樂活職場



# 臺南市學甲區學甲國小『104學年度健康促進學校』活動集錦

1. 活動主題：健康促進~健康體位—健康服務
2. 辦理時間：每學期開學後一個月內
3. 活動內容：4 與社區衛生所合作建構健康樂活職場-來場健身操

