彰化縣溪湖國小112學年健康促進暑假作業表

一、依據本校112學年度健康促進計畫辦理。

二、各年級健促暑假作業內容，如下:

◆請各年級依各議題進行

對象 \	一年級 升二年級	二年級 升三年級	三年級 升四年級	四年級 升五年級	五年級 升六年級
健康議題	視力保健1	視力保健2	正確用藥	口腔保健	傳染病防制
作業類型	八開畫圖紙	八開畫圖紙	閱讀學習單	八開畫圖紙	四開畫圖紙
作業篇數	鼓勵每人 完成一張	鼓勵每人 完成一張	鼓勵每人 完成一篇	鼓勵每人 完成一張	鼓勵每人 完成一張
作業說明	參考附件1 居家學習秘訣 睡滿8小時 彩虹5蔬果 聰明用3C 完成 八開畫作一張。	參考附件2 居家學習秘訣 久坐少於2 距離4關鍵 SH 150 完成 八開畫作一張。	參考附件3 運用用藥安全漫畫宣導或掃QRcode影片宣導，或自選讀一篇用藥安全文章完成短文一篇(100字以上)。	完成一張與口腔保健主題相關的畫作，如:牙齒脫落斷裂處理、菸檳對口腔的危害、餐後潔牙、牙線使用等。	完成一張與傳染病主題相關的畫作，如: 預防傳染病 如何正確洗手 愛滋病防治 登革熱防治 腸病毒防治 流感防治等。
擇優表揚	每班3張	每班3張	每班3張	每班3張	每班3張
獎品	獎狀一張 禮品一份	獎狀一張 禮品一份	獎狀一張 禮品一份	獎狀一張 禮品一份	獎狀一張 禮品一份

附件一、 居家學習秘訣 （對象: 一、二年級）

附件二、 用藥安全漫畫、宣導影片 （對象:三年級）

附件 1:視力保健宣導(一升二年級)

居家學習健康秘訣

853240 8 幫我刪惡視力

睡滿 8 小時

睡飽飽	頭好好	長高高
每天睡飽 8 小時	短期記憶轉成長期記憶	夜間才會分泌生長激素

睡得飽，精神好、長高高

- 夜間關燈休息，腦中會分泌生長激素，11 點至凌晨 3 點分泌最多
- 生長激素能讓寶貝長高、修復、再充電
- 睡得香，記得住，表現佳
- 睡飽是學習的重要關鍵
- 睡得香沉（快速動眼期），讀書的短期記憶容易變成長期記憶
- 鼓勵夜間睡 90 分鐘的倍數，如 9 小時、7.5 小時等

如何才能睡得飽？

- 孩子用餐、寫功課、休閒、洗澡…要有規律的規範
- 美國小兒科學會強烈建議：不可以把電視或任何可以上網的 3C 電子設備放在孩子臥室
- 不在睡前 2 小時看電視、用電腦、打電動、玩手機等藍光多刺激醒覺中樞的電子用品
- 鼓勵孩子早些上床睡覺
- 不在床上或黑暗處用平板、打電動、玩手機
- 睡覺時關燈

國立陽明交通大學 監製研發　作者｜劉影梅

居家學習健康秘訣

853240 5 幫我刪惡視力

彩虹 5 蔬果

油 切	留 纖	刪熱量
少油 減少糕餅點心 加工食品	五蔬果＋全穀	不吃喝垃圾食物 飲料、細嚼慢嚥 、每餐八分飽

提供足量多色的蔬果

- 蔬果及全穀有助調節免疫力、飽足及排泄
- 每天提供孩子三拳大小的蔬菜（以個人拳頭為準），所以晚餐要吃下一拳半煮熟的蔬菜，相當一盤燙青菜
- 每天提供孩子二拳大小的水果
- 用餐時間滿 20 分鐘，好好細嚼慢嚥
- 孩子要吃光蔬果，才可以去玩

控管熱量

- 每天少吃 100 大卡食物，每年體重減輕 5 公斤
- 用天然水果取代點心；吃原態裸食
- 分享：雞排、珍珠奶茶熱量高，與一個便當熱量差不多，佔一天熱量的三分之一
- 炸煎食物改為蒸煮
- 不用素食鼓勵孩子；快樂用餐環境，開心吃蔬果

如何買菜/分菜/外食

- 一人一天要吃三份蔬菜 (300公克，半斤)。300公克/人*家中人口數；四口之家一天至少買二斤蔬菜
- 將一拳半足量蔬菜放入孩子碗中
- 外帶時每人每餐叫一盤燙青菜份量的蔬菜
- 蔬菜一半選深綠，彩虹多色中之葉黃素、胡蘿蔔素、植化素維生素ABCD都有助於視力

居家學習健康秘訣

853240 3 幫我刪惡視力

聰明用 3C

看太近易近視	控管時間	3C 少於一
距離越短 使用越少	與孩子和平 控管上網時間	娛樂性 3C 使用 每天少於 1 小時

3C 螢幕的危害

- 藍光多、波長短，會傷害眼睛、視網膜
- 亮度高，刺激眼睛不斷調節而造成易散射疲勞
- 長期近距離工作，過度兩眼內聚、睫狀肌收縮，出現眼睛疲、眼睛脹、乾澀、視力模糊、流淚、頸、肩、腕疼痛及全身疲勞
- 形成眩光：指局部亮度過高，與周圍環境不成比例，視網膜產生亮區和暗區，造成瞳孔的劇烈變化

3C 聰明選

- 距離越近，眼睛需要調節更多的近視度數才看得清楚
- 手機不如平板、平板不如筆電、筆電不如桌機、桌機不如電視
- 投影機對環境要求更多
- 關燈看投影對視力傷害更大
- 定期更換投影機燈泡
- 換裝時改用大螢幕的電視
- 3C 產品的位置不要跟窗戶平行

EYE CARE

護眼不沉迷

- 美國小兒科強烈建議：
  1. 每天花在遊戲、休閒上的 3C 時間限制少於 1 - 2 小時
  2. 監督孩子使用的媒體：瀏覽的網站、社群網站…
  3. 和孩子一同觀看電視、電影及影片，以溝通討論家庭價值
  4. 設立家中 3C 規範：限制用餐、睡覺使用手機、3C。訂定使用手機、簡訊、網路和社交媒體合理明確的規則。不要吃飯看電視、拿手機當保母。
- 13 歲以上才可使用社群網站，晚一點給孩子智慧型手機，以免孩子沉迷於網路
- 為孩子安排運動、健身、益智操作性活動、閱讀，有助於分泌多巴胺…快樂激素；及適當競爭的滿足感
- 電腦放在客廳、書房等公共空間

附件 2:視力保健宣導(二升三年級)

居家學習健康秘訣

853240 2 幫我刪惡視力

久坐少於 2

坐 2 多斷	3010 好視力
一次久坐兩小時 血栓血脂危險增加	中斷近距離用眼： 每30分鐘，抬頭望遠休息10分鐘

久坐對健康的傷害，連運動都無法消除

- 多坐少動是肥胖主因，腰粗肥臀、癌症、心臟病、糖尿病多
- 久坐會血循差、肌瘦弱、骨疏鬆、長不高、腦鈍鈍、視茫茫

靈魂之窗的重要性

- 八成的學習要透過眼睛
- 近距離、長時間用眼，是近視主因

如何選擇「好檯燈」？

- 看認證｜經濟部標準檢驗局在效期內之 BSMI 認證
- 看照度｜光源距桌面高度 40 公分時，桌面被照處要有充足的照度
- 看演色性（色彩傳眞度）｜80 以上，在檯燈下 30 公分處，看掌心時手紋清晰、膚色紅潤
- 看光色溫｜4000 ~ 5000K（暖白光）最適合閱讀，夜間閱讀應該調整成暖黃色
- 看耗電功率｜日光燈光源（直管、省電燈泡）13W以上；LED 燈 7W 以上
- 看頻閃｜有電子安定器日光燈；或直流點燈的LED燈才不會有閃爍問題
- 看結構｜要有穩定的支架，方便拉伸收縮
- 看照射範圍｜檯燈高度在 40 - 60 公分間，左右 60 公分，前後 45 公分的照射範圍以上
- 看放置方向｜右手寫字者，燈光由左後方照射過來最佳，左前方照射次之

國立陽明交通大學 監製研發　作者｜劉影梅

居家學習健康秘訣

853240 4 幫我刪惡視力

距離 4 關鍵

與惡視力的距離	321 良好坐姿
眼睛離簿本 40 公分	3 直角 2 手平 1 直線

保持距離，以策安全

- 看書｜眼睛與書本保持 35 - 40 公分的距離
- 看電視｜眼睛與螢幕保持至少 2 公尺的距離：
  1. 一般螢幕（32 - 40吋）距離 3 公尺
  2. 超大尺寸螢幕（50吋）距離 3 公尺以上
- 3C｜眼睛與螢幕應保持良好距離：
  1. 桌上型電腦 - 60 公分
  2. 筆記型電腦 - 40 公分
  3. 平板 - 30 公分
  4. 電動、手機 - 20 公分

- 正確執筆視力好：
  1. 前 3 指握住筆
  2. 手離筆尖 3 公分

靜心坐姿 321

- 3 直角｜腳掌到小腿 90 度
小腿到大腿 90 度
大腿到身軀 90 度
- 2 手平｜二肩放鬆、二手放在桌上
肋骨下緣在桌板附近
- 1 直線｜耳、肩與臀在一直線上
- 坐姿要正確：靠椅背、腰挺直，身體坐滿椅，才能靜心持久

寫字側面坐姿圖

居家學習健康秘訣

853240 0 幫我刪惡視力

SH 150

運動三三三 疾病刪刪刪	每天活動60分鐘	站起來 減少久坐
每週三天 每次 30 分鐘 說話會喘強度的運動	每天累積 60 分鐘可說話、唱歌會喘的強度運動	減少 3C 時間 多喝水 上廁所後伸展

有氧動、快樂多

- 長時間有氧運動，會分泌腦內啡，讓心情好
- 運動會產生平靜、促進人際關係的 α 腦波

伸展動、長高高

- 每天多動 100 大卡，每年體重減輕 5 公斤
- 有氧運動有助心肺功能發展，減少脂肪堆積
- 追趕跑跳碰運動（如跳繩…），會刺激發育中的孩子長高
- 肌肉拉扯會刺激骨骼生長，增加骨骼密度

聰明動、腦力好

- 多元刺激的運動（如兵乓球）會增加腦神經連結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息，提昇專注力

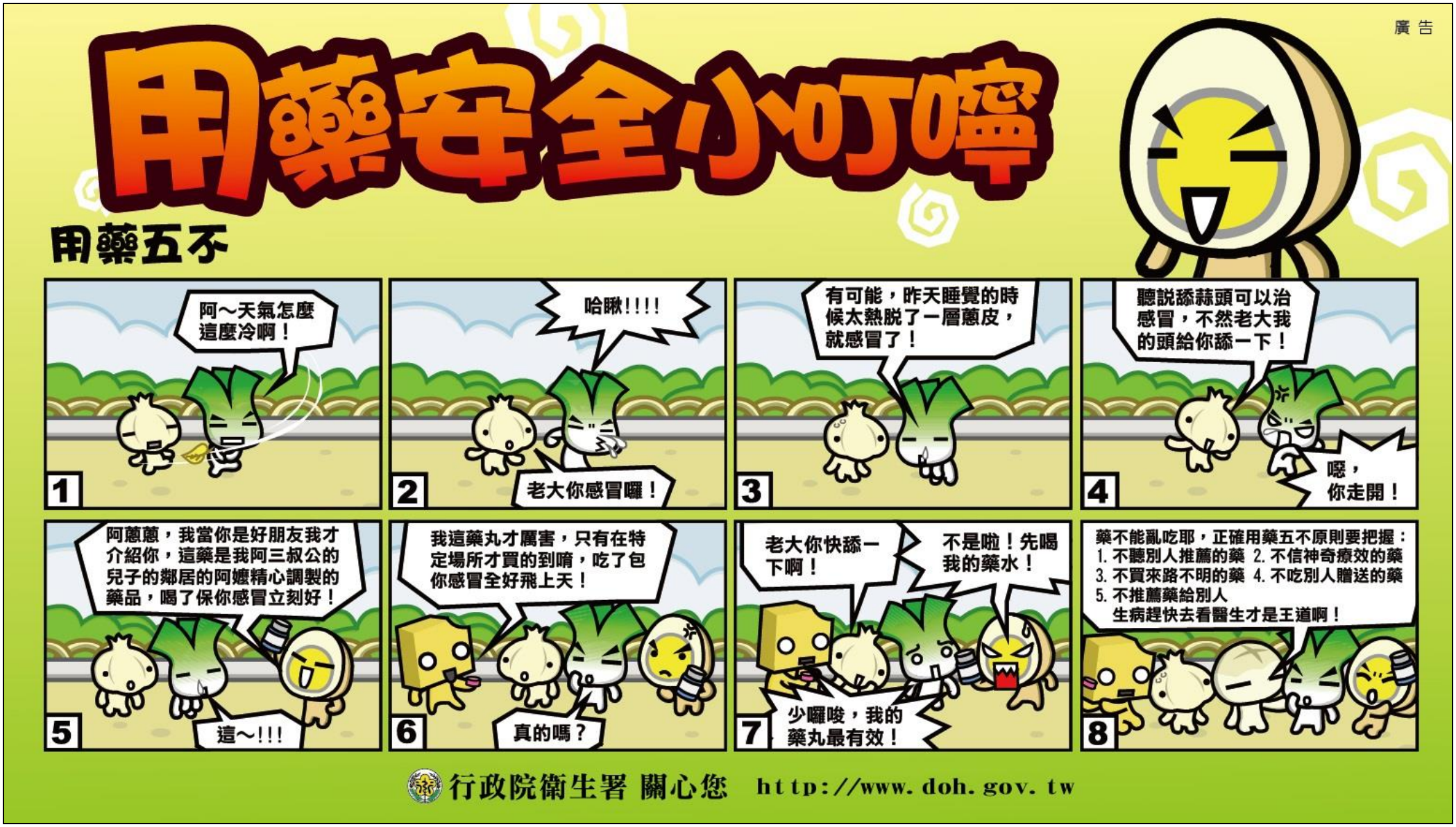
增加運動的方法

- 跳健康操、跳繩 300 下 / 天
- 用抗力球取代椅子，抗力運動練核心肌群
- 跳護眼元氣操
- 帶孩子一起參與動態休閒活動

護眼元氣操 QR code

抗力球運動 QR code

附件 3:用藥安全宣導(三升四年級)



（背頁請寫上您對用藥安全的看法或自己及家人過去使用藥物的心得~ ）

用藥安全

動腦時間

小朋友，請想一想，藥物能不能隨便吃呢？自己或家人上次看病後，留下的眼藥水、咳嗽藥、退燒藥，還可以使用嗎？看到電視廣告、聽電台宣傳的藥物或別人私下流通的藥，安全嗎？到底要如何把關，才能符合正確用藥，維護用藥安全？

請寫下 100 字以上的讀後心得，或分享自身、家人用藥經驗！

小兒用藥安全 就是「藥」你好好的

資料來源:童綜合醫院 用藥安全宣導影片