**108學年度瑞芳國中學生於新北市、全國健康檢查指標警示分析表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 指 標 | 本校 | 本市 | 全國 | 列入新北市教育局警示超標危險學校 | 全國達成指標情形 |
| 視力保健 | 裸視視力不良率 | 58.82% | 76.94％ | 73.61％ |  | 符合全國指標以下□高於全國指標尚需努力 |
| 視力不良就醫率 | 100% | 90.93% | 83.79% |  | **符合全國指標以上****□高於全國指標尚需努力** |
| 口腔保健 | 初檢齲齒率 | 18.98% | 25.72％ | 24.66％ |  | **符合全國指標以下**□**高於全國指標尚需努力** |
| 齲齒複檢率 | 100% | 86.80% | 78.97% |  | **符合全國指標以上****□高於全國指標尚需努力** |
| **健康體位** | 體位過輕率 | 3.76% | 5.98％ | 6.32% |  | **符合全國指標以下****□高於全國指標尚需努力** |
| 體位適中率 | 67.86% | 62.86％ | 62.82% |  | **符合全國指標以上**□高於全市指標尚需努力 |
| 體位過重率 | 12.68% | 13.3% | 12.99% |  | **符合全國指標以下****□高於全國指標尚需努力** |
| 體位肥胖率 | 17.14% | 18.35％ | 18.30% |  | **符合全國指標以下****□高於全國指標尚需努力** |

承辦人: 衛生組長: 學務主任: 校長:

**

**

**

**

**

*瑞芳國中健康中心愛的叮嚀:*

有關視力、口腔、健康體位等諸多健康問題需要靠學生自主健康管理,同時有賴家長、學校導師及科任老師、行政教職員工多方配合，方能達到身心靈全人健康目標,期許瑞芳國中學生於3年的國中生涯裏,學業與健康兼能並重,以下提供視力、口腔、健康體位保健重點,供全體學生、老師、家長參考。

視力保健

1.規律用眼3010(用眼30分鐘休息10分鐘),下課時,站起來、走出去曬太陽+運動。

2.天天戶外遠眺120(分鐘)。

3.每天睡足8小時,早睡早起,熬夜最傷身。

4.儘早發現,儘速就醫,按時點藥。(請導師們協助回收視力就醫回條,現行政策:裸視視力<0.9一律須就醫,意即戴眼鏡者均須半年定期就醫回診)

**5.請各科任老師減少用眼教學課程,如:投影片**、**白板教學,若要使用,亦請不要關燈或拉上窗簾**。

\*\*\*老師使用多媒體教學應注意事項:

---光線全都亮、字體28號字以上大小、遵守2020原則(使用20分鐘,休息20分鐘)

6.教室課桌椅面**勿使用透明墊板**以免反光,**勿於用餐時觀賞多媒體**。

7.維持正確坐姿與握筆姿勢。

8.實施85110,明眸又皓齒。

口腔保健

1. 學習貝氏刷牙法,依潔牙音樂正確刷牙,並配合使用牙線。
2. 每天至少潔5次牙(常忽略早餐後潔牙)或力行吃完東西馬上潔牙。
3. 定期牙齒檢查(每半年拜訪牙醫師一次)
4. 實施85110,明眸又皓齒。

**健康體位**

\*\*時時刻刻落實85110原則,頭好壯壯,健康體位跟著我！

8→睡滿8小時,快樂吃早餐。

5→天天五蔬果,午晚餐皆必須吃足1個拳頭半大小的蔬菜。

1→四電少於一(指看電視、玩電腦、打電動、用電話每天少於1小時)。

1→每週運動210分鐘(天天運動30分鐘、體育課要把握、下課走出教室運動)

0→每天喝足白開水1500cc(拒絕含糖垃圾飲料、調味奶)

*~瑞芳國中健康中心關心每位學生的健康~*