

新北市明志國小 年 班 號 姓名：

◆ 我會定期到眼科做檢查：麻煩家長帶孩子到眼科做檢查及治療

【請將醫生的治療回條浮貼在下方。貼上醫生的治療回條是最棒的，如果治療回條弄丟了，貼收據也可以的！】

浮貼線

浮貼線

◆ 我會定期到牙科做檢查：麻煩家長帶孩子到牙科做檢查及治療

【請將醫生的治療回條(希望能將所有齲齒都處理完畢！)浮貼在下方。

貼上醫生的治療回條是最棒的，如果治療回條弄丟了，貼收據也可以的！】

PS. 九足歲以前可以免費做第一大臼齒的窩溝封填喔！

滿九足歲後要自費，但有做正確潔牙就不容易蛀牙，會省下日後治療費！

浮貼線

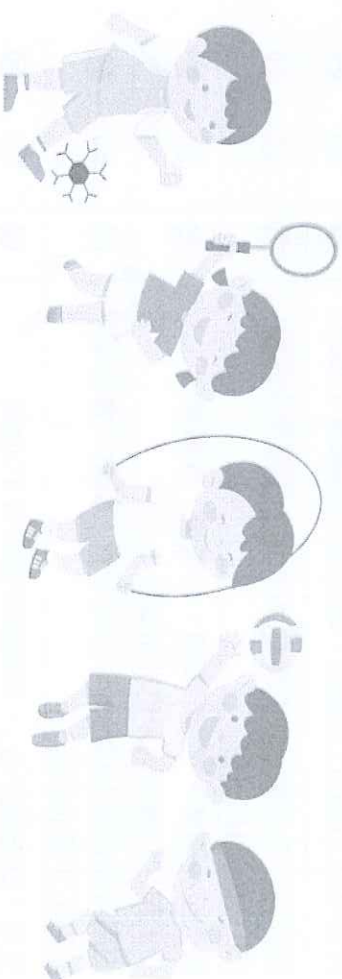
浮貼線



新北市泰山區明志國小

111年寒假學生 健康自主管理實踐卡

★明志健康兒童★



就讀 年 班 號姓名：

一、明志健康兒童觀測站

請記錄寒假中自己的飲食健康情況(請父母協助)		經常做到 😊	偶爾做到 😐	很少做到 😞
每天睡足 8 小時		😊	😐	😞
不吃油炸食物，如：炸雞、薯條……		😊	😐	😞
不喝含糖飲料，如：奶茶、可樂……		😊	😐	😞
不吃零食，如：糖果、餅乾……		😊	😐	😞
天天吃五種蔬菜、水果：3 份蔬菜、2 份水果，每份是拳頭大		😊	😐	😞
每天有喝 1.5~2 杯乳品並吃一湯匙堅果		😊	😐	😞
使用電視、手機、電腦 30 分鐘後，休息 10 分鐘 3010 法則		😊	😐	😞
寫字、看書保持 35 公分以上的距離		😊	😐	😞
戶外活動時，我會記得戴帽子：避免強光傷害眼睛		😊	😐	😞
常常喝足 1500C.C.白開水：每天喝水量=體重 x 30C.C.		😊	😐	😞
每天到戶外身體活動或運動 30 分鐘：每週至少運動 150 分鐘(S H 1 5 0)		😊	😐	😞
每天至少刷牙 3 次：早餐後、午餐後、晚餐後。 早上起床和睡前刷牙也非常重要！		😊	😐	😞
使用含氟化物 1000ppm 以上的牙膏：紙盒上會有標示 請寫出牙膏的品牌：()		😊	😐	😞
使用『貝氏刷牙法』，牙刷與牙齒保持 45 度角		😊	😐	😞
了解自己的飲食健康情況後，我覺得自己應該怎麼建立有益健康的習慣？				

二、明志健康紀錄表

範例	飲食(符合健康 V)	運動(最少 30 分鐘)	刷牙(最少 3 次)
1/21(五)	V	60	4
1/22(六)			
1/23(日)			
1/24(一)			
1/25(二)			
1/26(三)			
1/27(四)			
1/28(五)			
1/29(六)			
1/30(日)			
1/31(一)			
2/1(二)			
2/2(三)			
2/3(四)			
2/4(五)			
2/5(六)			
2/6(日)			
2/7(一)			
2/8(二)			
2/9(三)			
2/10(四)			

A. 如果家長在近日已經帶學生回診過，也可以家長直接在空格位置說明就可以了！

C. 也可使用學校發下的視力、口腔回條單。

年 班 號 姓名

有異常，請打勾

☐ (2)遠視:右眼()度 左眼()度

醫師建議及處理

☐定期檢查 ☐角膜塑型 ☐其他

眼科醫師簽章：

檢查日期：

家長聯絡事項：

家長簽名：

年 班 號 姓名

☐ (1) 暫時無須治療

□(2)治療中，還有齲齒，仍須回診。

☐ (3) 已完成所有治療☐ (4) 應另行轉診

☐ (5) 應加強口腔衛生

☐ (6) 其他

醫療機構名稱:

眼科醫師簽章：

檢查日期：

家長聯絡事項：

家長簽名：

☐ C-齧齒 ☐ X-缺牙 ☐ △-已填補 ☐ /-待拔牙

☒咬合不正 ☒牙龈發炎 ☐牙結石 ☐其他

18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

[illegible]