

## 身高體重視力測量結果通知單

依教育部訂健康指標：視力篩檢裸眼視力任一眼低於 0.9 者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查

親愛的家長：貴子女

身高體重檢查結果為：體重超重 身高：152.0公分 體重：56.8公斤

建議體重46.2公斤

視力檢查結果為：視力不良

裸視右：0.5 裸視左：0.4 戴鏡右：1.0 戴鏡左：1.0

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)。  避免吃零食宵夜。
- 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。
- 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>

### 視力保健建議及注意事項：

- 一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。
- 二、近視如未加以控制，容易高度近視 (度數>500 度)，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。
- 三、當接到本通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。
- 四、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。
- 五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

桃園市立笨港國小 健康中心敬啟 2023年2月21日



天使用總時數不超過 1 小時。

五、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

桃園市立笨港國小 健康中心敬啟 2023年2月21日

### 身高體重視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女 [REDACTED] 醫師檢查結果：

目前有使用輔具  眼鏡  隱形眼鏡  角膜塑型 → 戴鏡視力 右：\_\_\_\_\_ 左：\_\_\_\_\_

未使用上述輔具時 (角膜塑型不填)：裸視視力 右：\_\_\_\_\_ 左：\_\_\_\_\_

若有異常，請打勾 (可複選)

1.  弱視 (  右眼  左眼 )

2.  屈光不正

散瞳： 是  否

度數：

(請務必填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度數)

(1)  近視 右：875 度 左：600 度

(2)  遠視 右：\_\_\_\_\_ 度 左：\_\_\_\_\_ 度

(3)  散光(負值) 右：325 度 左：375 度

3、其他異常 (請註明) \_\_\_\_\_

醫師建議處理

1.  長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)

2.  短效散瞳劑

3.  其他藥物 \_\_\_\_\_

4.  配鏡矯治

5.  更換鏡片

6.  遮眼治療

7.  配戴隱形眼鏡 ( 軟式  硬式)

8.  角膜塑型片

9.  視力保健衛教

10.  其他 \_\_\_\_\_

11.  定期檢查 (建議回診：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：

醫療機構名稱：



醫師 王璐琦 檢查日期

年 12 月 22 日

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能以及視力狀況能夠獲得改善，越來越健康。

家長聯絡事項：

家長簽 [REDACTED]

請於 112/03/26 前繳交回條

笨港國小