

# 暑假健康生活自主管理須知——給家長的一封信

親愛的家長好：

時間過得很快，暑假又到了！假期是闔家歡樂的時刻，但根據以往經驗，也是孩子生活較缺少規律的日子，所以希望能透過家庭健康環境的營造，建立孩子健康的根基，實踐健康自主管理的生活技能！歡迎家長一同與孩子讀過這封信，依循新莊國小健康密碼，共同建立家庭健康生活。

## 新莊國小健康密碼口訣 85210+1

『8』-- 每天睡滿 8 小時，9 點以前上床睡覺，睡飽、學好、長高高。

『5』-- 天天 5 蔬果，含 3 份蔬菜 2 份水果，儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果，午餐蔬菜要有自己一拳半大小的量。

『2』-- 每天累積戶外活動 2 小時，除了強健身體，也中斷長時間用眼，讓疲勞的眼睛獲得休息的時間。

『1』-- 四電少於 1，距離短、使用少，看電視、玩電動、打電腦、使用手機每天少於 1 小時。

『0』-- 喝 0 含糖的白開水，每天喝白開水 1500 cc 以上或是體重的 30 倍的白開水，少喝含糖飲料。

『+1』-- 外加 1 定要在餐後睡前刷牙。

☆餐與餐之間不喝含糖飲料、不吃零食，可幫助健康的體位，更健康喔！

## 每天吃優質食物

一、優質早餐：豐富的碳水化合物，蛋白質，低脂肪，和豐富的維生素和礦物質。（高纖、高蛋白質、搭配蔬菜、水果更完美、避免高脂、高糖、高鹽、高熱量的食物組合。）

二、吃營養早餐的好處：注意力集中、控制體重、促進心神代謝、頭好壯壯長得高、減少未來罹患慢性病的風險，盡量在八點前把早餐吃完喔！

三、護眼食材：

維生素 A(構成視網膜表面的感光物質)-豬肝、茄子、菠菜、紅蘿蔔、地瓜、南瓜、青花菜。

維生素 B(保護視神經及眼角膜健康)-豆類、魚類、糙米、萵苣、青江菜。

維生素 C(抗氧化作用)-櫻桃、芭樂、甜椒、奇異果、草莓、檸檬。

花青素(抗氧化、保護視血管)-葡萄、桑葚、藍莓、紅洋蔥。

葉黃素(抗氧化，使視網膜不受光線傷害)-雞蛋、玉米、豌豆、小白菜、茼蒿、小黃瓜。

## 視力保健

- 一、規律用眼 3010：近距離用眼達 30 分鐘後，就須讓眼睛休息 10 分鐘，每 2 小時起身活動，規律用眼可避免高度（500 度）近視，降低眼睛病變與失明的風險。
- 二、所謂近距離用眼有三種：
  1. 讀書寫字的近距離，用眼距離至少保持 35 公分。
  2. 螢幕注視的近距離，螢幕注視包含電視、電腦與電玩(含手機、觸控螢幕 ipad 或平板電腦)，用眼距離約為看電視約 3 公尺內、打電腦約 80 公分內、玩電玩約 30 公分內。
  3. 長時間侷限於室內活動，用眼距離僅於數十坪空間大小牆壁之間，而使視野受到限制，無法舒緩眼肌壓力。
- 三、鼓勵孩子下課平日走出教室散散步，中斷近距離用眼，累積在自然光線下活動的時間，使眼球肌肉得以充分舒緩，獲得間歇性放鬆休息。
- 四、建議學生晚上 9 時前上床睡覺，假日可多到戶外活動。
- 五、鼓勵家長每半年（寒暑假最佳）帶孩子到眼科醫療院所檢查，隨時發現問題，立即矯治。

## 口腔保健

- 一、三餐後、晚上睡前都要潔牙；小五以上的孩子，每日睡前搭配一次牙線使用效果更好。
- 二、潔牙採用貝氏刷牙法，對著鏡子刷牙看得清楚、刷得乾淨。
- 三、牙膏氟化物濃度 1000ppm-1500ppm 能幫助牙齒再鈣化，形成防酸蝕的保護層。
- 四、鼓勵家長每半年（寒暑假最佳）帶孩子到牙科醫療院所檢查，以便隨時發現問題，隨時矯治。學童可利用寒假期間至牙科診所接受窩溝封填服務，齲齒不良者除學校每學期發下的齲齒矯治就醫回診單外，請遵醫囑定期回診，以確保未有惡化情形。

## 健康體位

- 一、喝足水《體重(公斤)X30 CC》、零含糖、零甜食。維持體位，更能增加注意力。
- 二、要吃早餐，多元飲食，多攝取全穀類、蔬菜及鈣質，不過量飲食。
- 三、養成每日運動好習慣，每周運動量達 150 分鐘，遠離 3C，雙眼更加明亮。
- 四、量身高、測體重，孩子願意自主管理，更能帶著孩子正向發展。

我們願與您一起持續健康實踐計畫！  
讓孩子有一個快樂、健康且受用一生的良好自主管理行為！

