

新北市立鳳鳴國中 健康定期CHECK

part one1

Dear 鳳鳴的家長&同學們

身體有些狀況是只能 **停損**，但無法 **變好**

所以，**定期檢查** 非常重要！我們也別讓 **早期發現，早期治療**

只是好聽的口號！鳳鳴國中希望當我們在為孩子健康努力的同時，

也可以把正確的健康觀念一起傳遞給家長，讓我們一起為 **有品質的生活** 努力。

根據衛服部的政策建議，國民30歲時至少應完成第一次全身健康檢查，40~65歲則

應至少每2~3年要檢查一次。臺灣的孩子很幸運，七年級入學就會安排一次全身性的

新生健檢，也請家長利用這個機會好好了解學生的身體狀況，並協助健檢後的

複檢 及 **生活調整**，讓孩子能夠在最重要的青春發展期真正健康地學習與揮灑。

每半年該做的檢查有哪些？

✓ 眼睛檢查



近年亞洲青少年高度近視比例攀升，眼睛病變的狀況也增加，所以**眼睛檢查不只是要去眼科驗光，進行視力監測，更是要裸眼確認眼睛是不是有其他病變的狀況。**

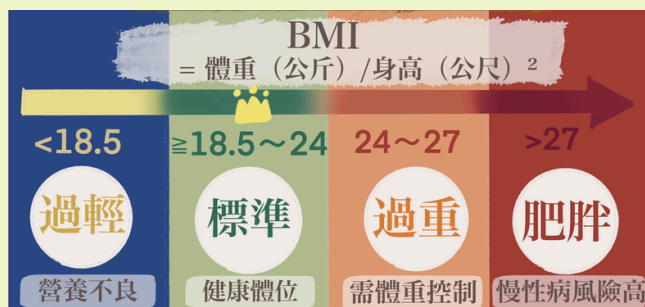
世界衛生組織的報告中明定超過 500 度為高度近視，倘若幼時的近視度數持續升高，未來患上白內障、青光眼、黃斑部病變、視網膜剝離等併發症的風險倍增。

✓ 口腔檢查及洗牙



即便醫療科技進步，**光靠植牙是無法解決問題。**根據聯合國提出的「8020計畫」，**80歲的老人全口應擁有20顆以上的自然牙**，才能維持身體的健康。而臺灣衛服部在2024年的統計，我們65歲以上有超過50萬的長者已經全口無牙(佔老年人的11.4%)。因此口腔保健非常重要，**每日飯後要潔牙，也要透過定期檢查避免蛀牙及清潔牙結石、檢查牙齦狀況。**

健康體位是身體健康的第一步



兒童時期過重與肥胖增加日後心臟血管疾病、糖尿病及某些癌症、慢性疾病的危險，對心臟血管、骨骼肌肉、呼吸、內分泌及社交學習上也多有影響。

另外兒童或青少年時期的肥胖會導致成年時期的肥胖，而可能直接或間接地增加成年後肥胖相關慢性病的罹病率和死亡率。

新北市立鳳鳴國中 健康定期CHECK

part two2

PART 1是衛服部告訴國人對於定檢查與身體健康的正確觀念，那我們學校每個學期會做哪些監測呢？

✓ 身高體重

✓ 牙菌斑顯示劑抽查潔牙狀況

✓ 體適能

✓ 視力檢查 ← 需要家長特別支持的部分！

學校主要是針對視力進行**篩檢**，而**不是診斷**！

記得嗎？每半年就應該做一次眼睛檢查，並須依照醫囑觀察或治療。

大部分的國民會記得半年檢查一次牙齒，但對於定期檢查眼睛的普及率並不高，教育部透過學校裸視視力篩檢的**複檢機制**讓近視的學生能夠定期監測，避免近視度數快速增加，同步也確認眼睛有沒有其他病變的問題。

學校的**裸眼檢測**是要確認學生的真正的近視度數，而非矯正後的度數，也才能讓教育部的美意落實。

每個學期都要期限內複檢，家長壓力山大?!

家長不用擔心，我們設計了安排了眼睛複檢的認定區間，如果真的有特殊狀況，只要學期間有檢查紀錄就可以認定，讓我們用兩個例子舉例給大家聽！

【舉例1】我本來就已經排定每年的2月初帶孩子去看眼科檢查，學校3月初才完成視力檢查，我收到了複檢單，那我還需要去看一次才能交回條嗎？

不用喔！只要附上孩子2月份的檢查證明單，就可以直接認證下學期的視力複檢。

【舉例2】平日我的工作真的很忙，下班的時候診所也都關了？上午的時間比較方便但孩子又要上學，7月20日放暑假的時候才帶小孩去看可以嗎？

別擔心~ 許多牙醫診所周六上午通常會營業，如果真的很不方便也可以利用寒暑假的時候帶孩子去看，只要記得**提前告知導師**，健康中心會特別註記，在開學一週內繳交複檢單完成確認即可。也記得要在認定區間內完成檢查喔！

認定
區間

08/01~01/31 到診所進行眼睛檢查，歸為**上學期**之紀錄

02/01~07/31 到診所進行眼睛檢查，歸為**下學期**之紀錄

讓我們一起守護孩子的健康 > 健康中心關心您