

新北市後埔國小 114 學年度寒假學生健康自主管理實踐卡

各位同學：

1. 寒假中 8 個主題，由自己主動完成後在日期下方打勾，並請家長確實認證。
2. 任一主題每天都要做到，沒有做到不能認證喔！ 8 項主題全部打勾認證，給予一張抽獎卷，參加健康中心抽獎活動哦！
3. 活動自 115 年 1 月 24 日起，至 115 年 2 月 22 日止。
為了自己身體的健康，趕快動起來吧！



班級_____年_____班_____號姓名：_____

1. 用眼 30 分鐘 鐘休息 10 分鐘 (3 0 1 0)	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	家長認證
	2/08	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	通過認證 打 V: <input type="checkbox"/>
2. 天天戶外活動 120 分鐘(含運動 30 分鐘)	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	家長認證
	2/08	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	通過認證 打 V: <input type="checkbox"/>
3. 天天潔牙 + 牙線 5 次(含三餐後及睡前)	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	家長認證
	2/08	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	通過認證 打 V: <input type="checkbox"/>
4. 天天睡滿 8 小時	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	家長認證
	2/08	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	通過認證 打 V: <input type="checkbox"/>
5. 天天 5 蔬果	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	家長認證
	2/08	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	通過認證 打 V: <input type="checkbox"/>
6. 天天 3C 產品使用總時數少於 1 小時	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	家長認證
	2/08	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	通過認證 打 V: <input type="checkbox"/>
7. 天天喝足白開水量 (1500cc 或 體重*30cc)	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	家長認證
	2/08	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	通過認證 打 V: <input type="checkbox"/>
8. 每天吃優質早餐	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/01	2/02	2/03	2/04	2/05	2/06	2/07	家長認證
	2/08	2/09	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	通過認證 打 V: <input type="checkbox"/>

※全部認證通過，獲得一張抽獎卷:是 後埔國小與您一起關心孩子的健康！

※ (後面有寒假期間學童口腔檢查)

新北市後埔國小 114 學年度寒假期間學童口腔檢查回條

班級：_____ 年 _____ 班 _____ 號 姓名：_____

一、利用寒假期間至牙科醫療院所完成口腔檢查，請牙醫師記錄牙齒狀況於下方表格：

代碼：C-齲齒 X-缺牙 △-已矯治 /-待拔牙(因齲齒造成之殘根) h-乳牙待拔 ϕ-阻生牙 SP-贅生牙

18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28
上 右		55	54	53	52	51	61	62	63	64	65	上 左			
下		85	84	83	82	81	71	72	73	74	75	下			
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38

牙醫師檢查結果與建議：

就診日期	診療(斷)結果及建議	醫療院所名稱	醫師簽名	家長簽章

二、利用寒假期間至牙科醫療院所進行窩溝封填評估檢查，請牙醫師記錄施作狀況：

施作日期	恆牙第一大臼齒窩溝封填之牙位施作情況								檢查醫療院所		
	16 右上第一大臼齒				26 左上第一大臼齒						
年	狀況 代碼		處置/ 評估代碼		狀況 代碼		處置/ 評估代碼		院所：_____		
	46 右下第一大臼齒				36 左下第一大臼齒						
月	狀況 代碼		處置/ 評估代碼		狀況 代碼		處置/ 評估代碼		醫師：_____		
	日										
填寫之代碼說明(1)牙齒狀況代碼					(4)施作窩溝封填劑之 indication						
尚未萌出 0 部分萌出 1 咬合面未露出，完好 2 咬合面已露出，完好 3 已蛀蝕 4 已填補 5 完好 完全萌出 6 已蛀蝕 7 已填補 X(missing) 缺牙或已拔除					1. 可施作對象：恆牙第一大臼齒，其「牙齒狀況代碼」為「2」或「5」者。 如狀況代碼為「3」或「6」，須經牙醫師專業判斷後方可施作。 2. 填補後 6、12 個月進行評估。若有脫落可至診院所填補。						
2)處理代碼		(3)評估代碼			(5)口腔保健衛教指導						
S：施作 N：未施作		a.完整留存 b.部分脫落 c.脫落，無蛀蝕補施作 d. 脫落，已蛀蝕轉介治療			<input type="checkbox"/> 睡前一定要刷牙；一天用含氟牙膏至少刷牙兩次 <input type="checkbox"/> 使用牙線潔牙，每天至少一次 <input type="checkbox"/> 少甜食，多漱口，攝取均衡的營養，天天五蔬果 <input type="checkbox"/> 配合學校每週使用一次含氟漱口水 <input type="checkbox"/> 每半年一次看牙醫；未滿 12 歲弱勢兒童，每 3 個月一次塗氟 <input type="checkbox"/> 照護者教導、監督幼兒的刷牙動作						

※ 新北市板橋區後埔國小寒假健康促進及視力口腔檢查就醫複查獎勵辦法

- 寒暑假健康自主管理實踐卡：8 項主題全部完成給一張抽獎卷。
- 寒暑假口腔檢查及窩溝封填就醫檢查：寒假期間完成口腔檢查及窩溝封填就醫並繳回條者，給予一張抽獎卷。

三、視力檢查部分：

(一)視力檢查結果：每學期測量兩眼視力都 ≥ 0.9 ，但不能有散光、遠視戴鏡治療等視力問題，為鼓勵持續保持視力良好，給予一張抽獎卷。

(二)視力正常有使用護眼方案繳回條者，為鼓勵定期視力檢查，給予一張抽獎卷。

(三)視力不良：視力不良有繳回【視力不良回條者】，給予一張抽獎卷。