

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 年 班 號

身高體重檢查結果為：體重超重 身高:159.1公分 體重:64.1公斤

建議體重54.2公斤

視力檢查結果為：視力不良

裸視右:0.1 裸視左:0.2 戴鏡右:0.9 戴鏡左:0.9

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。

桃園市忠貞國小 健康中心敬啟 2021年7月01日

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女 年 班 號，醫師檢查結果：

目前有使用輔具☐眼鏡☐隱形眼鏡☐角膜塑型 → 戴鏡視力右眼()、左眼()

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：右眼()度 左眼()度

(2)☐遠視：右眼()度 左眼()度

(3)☐散光(負值)：右眼()度
左眼()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(醫師建議下次回診

日期： 年 月 日)

眼科醫師與學校聯絡事項：

醫療機構名稱： 眼科醫師簽章：

檢查日期 年 月 日

家長聯絡事項：

家長簽章：

學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆 請於110/04/08前繳交回條。