

# 學生健康小叮嚀與校園傳染病防治指南

學務處健康中心 關心您與孩子的健康

## 115學年度 健康中心重要活動預告

-  9/15、9/29 二、三年級口腔檢查
-  9/30 一、四年級尿液、蟯蟲檢體繳交
-  10/12 一、四年級健康檢查
-  10/19 流感疫苗接種

## 健康小叮嚀

### 親愛的家長 您好：

新學期的開始，請與我們一同為孩子的健康把關！下列事項請協助配合：

- 1. 下載新北校園通 APP：**可即時掌握孩子就學期間健康資訊（傷病情形、健康檢查、身高體重視力..），若接獲傷病推送，家長請勿驚慌，如需就醫，護理師或導師會再以電話進行通知。
- 2. 特殊疾病照護：**完整填寫【學童生命安全資料表】（藍卡），每年會定期發回給家長更新，學生有任何特殊疾病或特殊叮嚀，請事先告知導師及健康中心護理師，以提供個別性照護。
- 3. 學生團體保險申請：**學生在校內或校外有受傷就醫、住院，可申請學生團體保險，請先向健康中心申請「學生團體保險理賠申請書」，並備妥診斷書（正本）、醫療收據（正本或影本須蓋醫院章）、家長存摺影本、戶口名簿影本（含父、母詳細記事）交至健康中心，再由學保專員協助送件。
- 4. 傳染病防治：**養成良好個人衛生習慣，勤洗手、戴口罩，並落實「生病不上學」，當就醫診斷為傳染病時，如水痘、腸病毒、流感、新冠肺炎…等，請務必當天通知導師，並讓孩子請假在家休息，避免造成班級群聚。
- 5. 口腔保健：**自備牙刷、漱口杯、含氟牙膏（1000ppm以上），並執行餐後潔牙及配合在校每週二含氟漱口水使用，定期每半年到牙科診所檢查。（滿6歲至未滿12歲兒童恆牙第一大臼齒免費窩溝封填）。
- 6. 視力保健：**護眼密碼 853240 幫我刷惡視力，睡好覺、聰明吃、防近視、少久坐、坐姿挺、快樂動。提醒：戶外活動請戴帽或太陽眼鏡，定期每半年到眼科診所檢查。

### 睡滿 8 小時

睡飽、學好、長高高

### 彩虹 5 蔬果

每日 3 拳蔬菜、2 拳水果

### 聰明用 3C

距離遠、使用少  
娛樂性3C每天少於1小時

### 久坐少於 2 小時

每坐 2HR 起身  
用眼 30 分鐘休息 10 分鐘

### 距離 40 公分

眼睛距離書本 40cm  
維持正確坐姿

### 天天戶外 120 分鐘

每日累積戶外活動 120 分鐘  
建議配戴帽子或太陽眼鏡

## 校園常見傳染病通報及請假規則

| 疾病類別      | 流感                                                                             | 腸病毒                                                                                                                               | 諾羅病毒                                                                               | 水痘                                                                                                                                                   |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 好發季節      | 秋、冬季                                                                           | 通常在春、夏季及初秋流行                                                                                                                      | 冬季                                                                                 | 冬季及早春                                                                                                                                                |
| 症狀        | 發高燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等。                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>手足口病：手掌、腳掌、膝蓋與臀部周圍出現稍微隆起的紅疹。</li><li>疱疹性咽峽炎：口腔後部出現水泡，隨後破掉變成潰瘍。</li><li>發燒、其他感冒症狀。</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>主要症狀：上吐下瀉。</li><li>腹絞痛、發燒、頭痛。</li></ul>      | <ul style="list-style-type: none"><li>最初幾小時皮膚出現斑丘疹，隨後多由臉、頭皮往軀幹及四肢延伸，全身性皮疹逐漸快速顯現，隨後變成水泡，最後留下粒狀痂皮。</li><li>微燒（37.5~39°C）、顫抖、腹痛、肌肉或關節酸痛約2~5天。</li></ul> |
| 傳染途徑      | <ul style="list-style-type: none"><li>飛沫傳染</li><li>接觸傳染（病人的口鼻分泌物、飛沫）</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>飛沫傳染（病人的口鼻分泌物、飛沫、皮膚上潰瘍的水泡）</li><li>糞口傳染</li></ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>糞口傳染</li><li>飛沫傳染（嘔吐物或排泄物所產生飛沫而感染）</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>飛沫傳染</li><li>接觸傳染（接觸到水泡，也可以造成傳染）</li></ul>                                                                     |
| 建議請假天數與依據 | 生病者則應持續請假至退燒後至少24小時，才能返回上課。<br>依據：新北教體衛字第1120828170號                           | 以確診日當日為第1天起計算7日不要到校日。（疑似視同確診）<br>依據：新北教衛環字第1140056097號                                                                            | 症狀解除後48小時（無發燒、上吐下瀉）。<br>依據：新北教體衛字第1120534631號                                      | 直到全部水痘結痂後再復課。<br>依據：新北教體衛字第1100779797號                                                                                                               |

### 消毒與防疫注意事項

- 消毒方法：每日用市售含氯漂白水（濃度5到6%）用1:100的清水稀釋漂白水（100cc加入10公升清水），針對常接觸之物體表面消毒（如：桌椅、地板、門把、電燈開關等）。因酒精無法殺死腸病毒與諾羅病毒。
- 個人防護：生病請戴外科口罩。
- 正確洗手：落實洗手五步驟「濕、搓、沖、捧、擦」，使用肥皂洗手。
- 新北「健康校園防疫三部曲」提醒：勤洗手、戴口罩、注意個人衛生、落實生病不到校。