

# 衛生保健宣導

報告人：張志遠、黃于晏



健康中心 護理師 黃于晏製



期初、期末身高體重測量



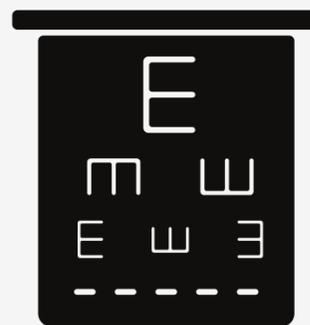
塗氟及口腔檢查



幼兒發展檢核表施測



109年次聽力檢查



視力檢查(大、中班)



衛教宣導



流感疫苗接種



緊急傷病處理

# 學前兒童發展檢核表

3歲半 (3歲5個月16天~3歲11個月15天)

填表人姓名：\_\_\_\_\_ 檢核單位：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

填表人身份： 醫療人員  老師  社政人員  家長  其他 \_\_\_\_\_

台北市政府95年12月編製  
基隆市政府100年1月再版



## 兒童基本資料

兒童姓名：\_\_\_\_\_ 性別： 男  女

身份證字號：\_\_\_\_\_

電話：(日) \_\_\_\_\_ (夜) \_\_\_\_\_

未就學  已就學 \_\_\_\_\_ 的兒童

戶籍住址：\_\_\_\_\_ 縣 \_\_\_\_\_ 市 (鎮、鄉) \_\_\_\_\_

現住住址：\_\_\_\_\_

原始國籍父/養父： 台灣  中國  泰國  印尼  越南  柬埔寨  緬甸  其他 \_\_\_\_\_

母/養母： 台灣  中國  泰國  印尼  越南  柬埔寨  緬甸  其他 \_\_\_\_\_

## 發展遲緩高危險因子

1. <input type="checkbox"/> ①早產 (懷孕未滿 36 週) <input type="checkbox"/> ②出生體重未滿 2500 公克 <input type="checkbox"/> ③以上皆無
2. 先天性異常： <input type="checkbox"/> ①染色體異常 (如唐氏症、特納氏症等) <input type="checkbox"/> ②頭顱顏面異常 (如唇顎裂、外耳異常等) <input type="checkbox"/> ③先天性新陳代謝異常 (如苯酮尿症、甲狀腺功能低下等) <input type="checkbox"/> ④水腦脊柱裂 <input type="checkbox"/> ⑤頭骨提早癒合 <input type="checkbox"/> ⑥先天性心臟病 <input type="checkbox"/> ⑦手足缺損畸形 <input type="checkbox"/> ⑧其它 _____ <input type="checkbox"/> 以上皆無
3. 產前、產程或產後問題： <input type="checkbox"/> ①孕前期三個月感染德國麻疹 <input type="checkbox"/> ②母親妊娠期有不正常出血、安胎、糖尿病、妊娠出血、梅毒、酗酒、抽煙 <input type="checkbox"/> ③產程有胎心音下降、吸入胎便、呼吸窘迫、窒息缺乳須急救、住保溫箱 _____ 天 <input type="checkbox"/> ④Apgar 分數過低：5 分鐘後 < 7 (或小於等於 6) 請參考母子手冊的出生記錄 <input type="checkbox"/> ⑤出生後有痙攣、無呼吸、反覆嘔吐、低體溫或哺乳不良等 <input type="checkbox"/> ⑥重度黃疸需換血 <input type="checkbox"/> ⑦其它 _____ <input type="checkbox"/> ⑧以上皆無
4. 腦部疾病或受傷： <input type="checkbox"/> ①水腦 <input type="checkbox"/> ②出血或缺氧 <input type="checkbox"/> ③腦部感染 <input type="checkbox"/> ④癲癇 <input type="checkbox"/> ⑤腦瘤 <input type="checkbox"/> ⑥其它 _____ <input type="checkbox"/> ⑦以上皆無
5. 家族史或環境因素 <input type="checkbox"/> ①近親有視聽障礙、智能不足、精神疾病 <input type="checkbox"/> ②社經不利狀況 <input type="checkbox"/> ③孤兒或受虐兒 <input type="checkbox"/> ④以上皆無

★若沒有 2 題以上答案是圈選在 網區 內且無任何 1 題有 ★ 答案是圈選在 網區 內，表示通過此階段檢測，日後仍得隨著小孩的發展，按檢核表的年齡層持續地取檢核。

★有任何 2 題答案是圈選在 網區 內，或有上列表內題目前有 ★ 之任何 1 題答案是圈選在 網區 內，填寫人認為兒童有其他不尋常的功能或行為表現，請填寫兒童個案通報轉介單傳至本市通報轉介中心 (02-24962357) 並向所在地衛生所聯絡，安排做進一步檢查。

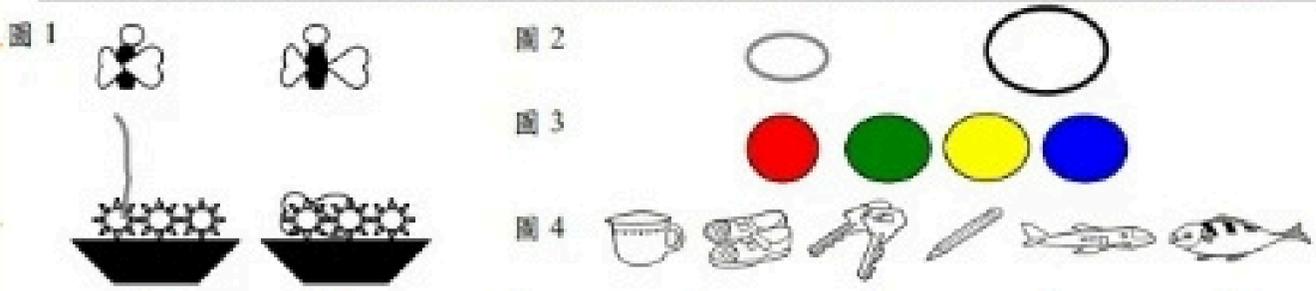
正、反  
面的每  
格欄位  
須確實  
填寫  
(藍、黑  
筆)

## 發展里程碑檢核 (每位小朋友僅需根據實足年齡選擇一個適當的年齡層項目組檢核即可)

兒童符合該項目描述的現象圈「是」，若不符合或沒有該項目描述的現象圈選「否」。

備註：實作題項表示附有圖形，請實地檢測試，再記錄兒童反應

★1. 能不須扶東西輕易地蹲下玩玩具然後恢復站的姿勢	是	否
2. 稍微扶欄杆或牆壁就能走上樓梯	是	否
3. 能跑 (姿勢怪異或常跌倒均不算通過)	是	否
4. 能雙腳離地連續跳躍 (雙腳必須能同時離地然後同時著地，若明顯的力量不對稱而造成兩腳高低不一，則不算通過)	是	否
5. (實作) 模仿畫一條平穩的橫線 (圖 1：大人先做示範，在蜜蜂和花盆間畫一橫線，然後讓兒童模仿畫；線條兩端連接蜜蜂和花盆，大體為不斷裂橫線就算通過)	是	否
★6. 通常可以和人一問一答持續對話，使用 3 至 4 個單詞的短句，且回答內容切題	是	否
7. 能主動用至少一種句子問問題 (例如：為什麼...? ...在哪裡?)	是	否
8. (實作) 能說出至少三種東西的用途 (圖 4：大人用手依序指著杯子、鞋子、輪遊、鉛筆的圖形，並問「這個是做什麼用的？」如果兒童第一題答不出，可以給提示「杯子是用來喝水的」，之後就不再給提示)	是	否
9. (實作) 能理解「大」 (圖 2：問「哪個比較大？」必須詢問兩次均正確才通過，評估表必須轉到不同的方向詢問，避免兒童隨便選一個固定位置的答案而猜對)	是	否
10. (實作) 能正確指認一個顏色 (圖 3：依序問「哪一個是紅色？黃色？藍色？綠色？」亦可替換為「哪一個是蘋果的紅色？香蕉的黃色？天空的藍色？樹葉的綠色？」全部問完再從頭問一輪，必須兩次均指對的顏色才算對，以避免兒童因亂指而猜對)	是	否
★11. 口齒不清，說話連最親近的大人也聽不懂	是	否
★12. 經常自言自語說出一些固定的話，和當時情境無關，也不具溝通功能	是	否
13. 檢核過程中非常不合作，出現下列任一行為如 (1) 不聽說明、不看示範 (2) 眼睛不理隨大人手指示方向 (3) 不肯指給大人看 (4) 把大人的東西搶過去自己玩 (5) 跑來跑去抓不住 (6) 似乎聽不懂指令	是	否



此學前兒童發展檢核表為初步篩檢，若有題目「未通過」者會由老師及衛生所護理師進行複評後，視情況開立轉介單，再請家長帶至醫療院所進行更進一步的評估，以期「早期發現、早期治療」，把握早期療育黃金期(6歲以前)，若家長有教育上的問題或者是在家可施行的策略也可與老師一同討論，一同為幼兒的發展努力。



## 基隆市立安心幼兒園幼兒託藥單 000001

班 級	姓 名		
疾病症狀	<input type="checkbox"/> 感冒(咳嗽、流鼻水) <input type="checkbox"/> 腸胃炎 <input type="checkbox"/> 其他(            )		
用藥藥量	<input type="checkbox"/> 藥粉每次(    )包 <input type="checkbox"/> 藥水每次(    )CC <input type="checkbox"/> 藥丸 <input type="checkbox"/> 藥膏 <input type="checkbox"/> 其他(            )		
用藥時間	<input type="checkbox"/> 午餐前 <input type="checkbox"/> 午餐後		
注意事項	<input type="checkbox"/> 需冷藏(藥粉、藥水、兩者都要) <input type="checkbox"/> 需事先搖勻 <input type="checkbox"/> 其他(            )		
用藥日期	年    月    日至    年    月    日，共計    日		
家長簽名			
餵藥者名	備 註		
餵藥日期			

第一聯由家長存查(白) 第二聯由本園存查(紅)

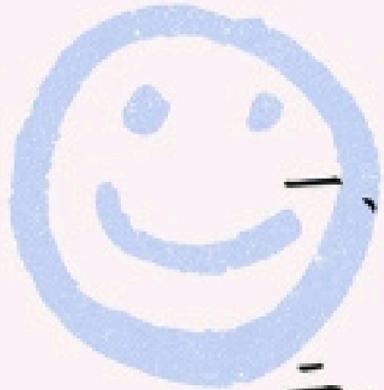
# 託藥單

請家長們詳細閱讀幼兒託藥規定  
 若有託藥需求，請詳細填寫託藥單  
 後，將欲服用藥物(含醫師處方籤)  
 及託藥本一起裝於託藥袋內交給教  
 師

# 基隆市立安心幼兒園幼兒託藥規定

11210修正

- 一、依「幼兒教育及照顧法」暨幼兒教保及照顧服務實施準則規定，幼兒如需在園內服藥，需事先填妥託藥單，以落實託藥制度及提高用藥安全性。
- 二、若幼兒需在園服藥時，請確實填寫完整託藥單(務必簽名)，將託藥單(含處方籤或藥品藥袋)與一日份藥品及餵藥器具(如藥杯、空針等)放入託藥袋中，需冷藏請務必填寫清楚，交給班上導師，如發生任何副作用，立即連繫家長，討論後續處理程序。導師代為餵服之藥品，僅接受由醫療機構合格醫師開立處方籤的藥品，未經醫師開立之藥物、非當次開立的藥品及自行購買成藥，請勿帶至學校，例如：益生菌、保健食品...等。
- 三、幼兒生病請在家休息，若在園有發燒(額溫 $>37.5^{\circ}\text{C}$ )情形，導師會立即連繫家長，建議帶回就醫並在家休息，退燒後24小時內沒有再發燒才可入園上課。
- 四、家長若未交『幼兒託藥單』給導師或託藥單若有填寫不清楚時，園方導師會連絡家長確定後才予餵食並請補填幼兒託藥單，若無聯繫到家長，恕導師無法在園協助幼兒服藥請見諒!



# 基隆市立安心幼兒園幼兒託藥規定

11210修正

- 
- 五、為顧及幼兒之身體健康，及避免將病菌傳染給其他幼兒(如：流行性感冒(含新冠)、腸病毒、諾羅及輪狀病毒、水痘、麻疹等)，請盡量讓身體不適的幼兒在家中休息，回復免疫力。
  - 六、本託藥單為一式二聯複寫，第一聯由委託者存根(白)，第二聯由本園存查(紅)。
  - 七、本委託本使用完畢後，可再與園方申請領用。

**託藥的程序：**請家長詳細填寫託藥本之內容。

疾病症狀、用藥藥量、用藥時間、注意事項、用藥日期、家長簽名。

**餵藥時需注意的事項：**

每次給藥前應三讀五對----

★三讀即是：取出藥袋核對託藥單、取出藥包或倒出藥水時、放回藥袋時。

★五對即是：幼兒對、藥物對、劑量對、時間對、途徑對。

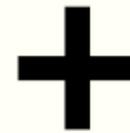
**備註：**

- 
- 
1. 行政院衛生署建有「兒童就醫及用藥安全手冊」及教育部國民及學前教育署編撰「幼兒園食藥安全教育教材」。
  2. 每學期初於親師座談會時向家長說明「託藥同意書」及「幼兒在園託藥規定」，並提供「幼兒託藥本」，讓家長於需要時使用。
  3. 如需連續服藥可將日期填寫由服藥第一日至停藥日，以減少家長不便。
  4. 家長若未交「幼兒託藥單」給老師，老師無法在園協助幼兒服藥請見諒！
- 附件：本園託藥及餵藥作業流程、安全餵藥步驟及注意事項各乙份。

# 基隆市立安心幼兒園-家長委託餵藥應注意事項

## 學期間-有託藥需求

### 藥袋或處方籤及藥品



### 填妥託藥單

基隆市立安心幼兒園幼兒託藥單 1105000

班級	姓名	第一聯由委託者存根(白) 第二聯由本園存查(紅)
疾病症狀	<input type="checkbox"/> 感冒(咳嗽、流鼻水) <input type="checkbox"/> 腸胃炎 <input type="checkbox"/> 其他( )	
用藥藥量	<input type="checkbox"/> 藥粉每次( )包 <input type="checkbox"/> 藥水每次( )CC <input type="checkbox"/> 藥丸 <input type="checkbox"/> 藥膏 <input type="checkbox"/> 其他( )	
用藥時間	<input type="checkbox"/> 午餐前 <input type="checkbox"/> 午餐後	
注意事項	<input type="checkbox"/> 需冷藏(藥粉、藥水、兩者都要) <input type="checkbox"/> 需事先搖勻 <input type="checkbox"/> 其他( )	
用藥日期	年 月 日至 年 月 日，共計 日	
家長簽名		
餵藥者簽名	備註	
餵藥日期		

參考教育部國民及學前教育署編製「幼兒園食藥安全教育教材」

11210制定

# 基隆市立安心幼兒園-家長委託餵藥應注意事項

請家長將託藥本、藥品及藥袋或處方箋  
一同裝入託藥袋中



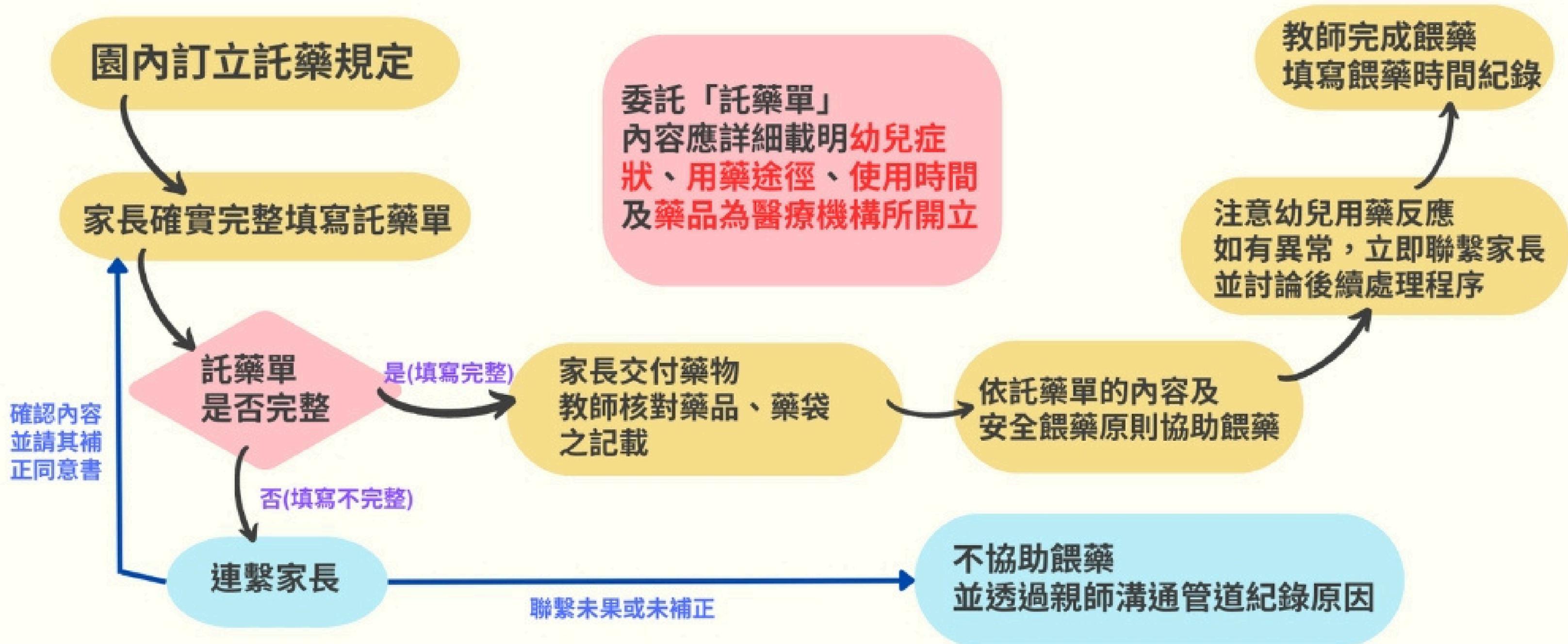
# 基隆市立安心幼兒園託藥及餵藥作業- 園方無法協助餵藥之狀況



- 1.未經醫師開立之藥物（如：成藥、益生菌、保健食品.....等）
- 2.非當次開立藥品
- 3.填寫內容不完整
- 4.幼兒於園內有發燒情形，因發燒有高傳染疑慮，導師通知家長帶回就醫及在家休息。

**請家長務必特別注意喔!!**

# 基隆市立安心幼兒園託藥及餵藥作業流程



# 基隆市立安心幼兒園**安全餵藥原則**-步驟及注意事項

## 步驟1

給藥前先洗手。

準備藥物時，必須先**核對**幼兒姓名、藥物名稱、劑量、給藥時間及途徑，並**確認**藥物為醫療機構所開立藥品。

## 步驟2

告知幼兒為何要服用這些藥物，**絕對不要將藥物當成糖果誘導幼兒服用。**

## 步驟3

對能接受吃藥且不抗拒的幼兒，可將藥物放入藥杯，再協助其服下並喝水。  
遇到害怕吃藥的幼兒時，可直接以湯匙、口部藥水注射器、餵藥吸管或是餵藥空針給藥。

## 步驟4

無法自行服藥的幼兒，給藥時可將幼兒側抱於懷中，從嘴角兩側緩慢注入藥水。  
建議採分段給藥，單次注入藥水不要大於1cc，看到幼兒吞下藥水後，再給第2次，以避免幼兒噎到。

## 步驟5

給藥後洗手。

# 113年幼兒園 近視防治宣導

主題→護眼密碼

# 853240

對象→幼生家長親人

 **853240**護眼密碼

## 顧眼長高睡 8 飽

### 晚上 10:30 前就寢

◎ 睡得飽、精神好、長得高

- 睡得飽，眼球成熟視力好
- 睡飽對健康有幫助
- 睡飽是學習的重要關鍵
- 睡得香沉，短期記憶轉成長期記憶，加速學習成效
- 關燈睡覺分泌生長激素，有助長高、皮膚好

◎ 想睡得飽該怎麼做？

- 鼓勵孩子早睡
- 鼓勵夜間睡 90 分鐘的倍數  
如 9 小時、7.5 小時等
- 電視或 3C 設備不放臥室
- 睡前 2 小時不用電視  
電腦或手機等電子用品
- 在床上或黑暗處用平板  
打電動或玩手機傷眼、睡不好



資料來源國立陽明大學

# 5 853240 護眼密碼

## 5 拳彩虹蔬果贊

### 3 蔬 2 果，多色當季蔬果

◎多色蔬果助視力、調節免疫力、飽足、助減肥

#### ◎吃足量多色蔬果

- 一人一天吃三拳頭煮熟的蔬菜  
一半深綠色、另一半五顏六色
- 一人一天吃 2 拳頭大的水果
- 細嚼慢嚥：用餐滿 20 分鐘
- 孩子吃光蔬果才可去玩

#### ◎如何買菜 / 分菜 / 外食

- 一人一天要吃三份蔬菜 (300 公克，半斤)  
300 公克 / 人 \* 用餐人數  
(四口之家一天至少買二斤蔬菜)
- 午晚餐放一拳半煮熟蔬菜在孩子碗中
- 外食 / 帶時一人一盤燙青菜

資料來源國立陽明大學

# 3 853240 護眼密碼

## 聰明用 3C

### 休閒 3C 一天少於 1 小時

#### ◎ 3C 螢幕危害

- 3C 螢幕藍光多，波短散射，刺激眼睛，造成疲勞
- 眩光：局部亮度過高與環境不成比例，造成瞳孔劇烈變化
- 長時間近距離用眼，兩眼過度內聚、肌肉收縮，導致眼睛痠脹乾澀、視力模糊流淚、肩頸腕疼痛及全身疲勞

#### ◎護眼不沉迷

- 美國小兒科強烈建議：
  - 每天用 3C 時間少於 1-2 小時
  - 監督孩子用媒體、網站及社群網頁等，13 歲後才可加入社群網站
  - 電視、電腦放客廳、書房等公共空間
  - 和孩子一起看電視、電影及影片，討論價值觀
  - 訂定家中 3C、網路及社交媒體規範：用餐及睡覺時不用 3C，較晚給孩子手機，避免沉迷網路

#### ◎ 3C 聰明選

- 距離越近，眼睛要調節出更多近視度數才看得清楚
- 手機、平板、筆電改用桌機、電視
- 投影機對環境要求高，定期更換燈泡，考慮改用大銀屏電視



- 矯正網路成癮：增加親子人際互動、走向戶外，尋找生活新鮮事，遠離虛擬世界，運動減壓，規範上網時間



資料來源國立陽明大學

## ② 853240 護眼密碼

### 每天戶外 2 小時

吃陽光補：孩子護眼長高  
爸爸減肥、媽媽補鈣

#### ◎陽光對視力的好處

- 預防近視及減緩進展
- 視網膜分泌多巴胺，抑制眼軸拉長
- 戶外明亮陽光，縮小瞳孔，增加景深
- 視野遠，眼睛肌肉放鬆
- 多元清晰圖像，刺激視覺發育
- 增加維生素 D



#### ◎要如何吃陽光補？

- 吃陽光補黃金時段：
  - 上午 6:00 至 10:30
  - 下午 14:30 至 16:30
- 每週增加 1 小時戶外時間：減少 2% 近視風險
- 周末戶外活動 2 小時：減少 56% 近視比例
- 不易近視
  - 陰天戶外（10,000 米燭光），累積 30 分鐘
  - 0730 後和煦太陽下（15,000 米燭光），累積 20 分鐘

資料來源國立陽明大學

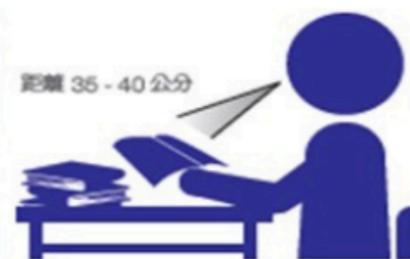
## ④ 853240 護眼密碼

### 距離 4 關鍵

看書寫字距離 40 公分  
坐姿 321、練核心肌群

#### ◎保持距離，以策安全

- 看書眼睛離簿本 35 - 40 公分
- 眼睛和螢幕保持良好距離



- 看電視、投影：最少 2 公尺
- 桌上型電腦：60 公分
- 筆記型電腦：40 公分
- 平板：30 公分
- 電動、手機：20 公分

- 正確執筆視力好
  - 前 3 指握住筆
  - 手離筆尖 3 公分

#### ◎靜心坐姿 321

- 坐姿正確，靜心持久
- 3 直角
  - 腳掌到小腿 90 度
  - 小腿到大腿 90 度
  - 大腿到身軀 90 度
- 2 手平
  - 二肩放鬆
  - 二手放桌上
  - 肋骨下緣在桌板附近
- 1 直線
  - 耳、肩及臀在一直線上
- 用眼頭擺正，姿勢端正
  - 歪頭、趴坐、躺看傷視力

資料來源國立陽明大學

# 853240 護眼密碼

## 60 分鐘運動

每天 60 分鐘變焦、核心…運動

◎每週運動 300 分鐘：減少 46% 近視比例

◎變換焦距護眼睛

- 玩遊戲 (丟黏巴球、飛盤、風箏、乒乓球、直排輪)
- 發明變換焦距的活動
- 做運動 (打籃球、躲避球、踢足球、攀岩)
- 發明下課時玩的遊戲
- 去遊樂園 (溜滑梯、吊單槓)
- 跳健康操、跳繩 300 下 / 天

◎練核心：姿勢挺拔防近視

- 抗力球取代椅子，練核心肌群運動
- 跳護眼元氣操
- 隨時隨地收小腹，核心強健身體好

◎增加運動方法

- 每週 5 天、每天累積 30 分鐘，做時唱歌會喘的運動
- 假日課後參與動態休閒、社團
- 每週 3 天、每次 30 分鐘，做時說話會喘的運動



資料來源國立陽明大學

# 守護孩子的遠宇宙

遠視儲備量夠不夠？



## 何謂遠視儲備？

嬰幼兒的眼睛具備生理性遠視，可抵抗近視的發生，被視為眼睛的健康存款，若過快消耗遠視儲備量，則恐進入近視危險期。

### 12歲以前學童應掌握的遠視儲備量

0-3歲幼兒	150-200度遠視
4-6歲幼兒	100-200度遠視
國小低年級(7-8歲)	100度遠視
國小中高年級(9-12歲)	至少50度以上遠視



### 3步儲備EYE視力，遠離惡視力：

1. 掌握孩子的遠視儲備：4歲起每年1-2次散瞳驗光檢查。
2. 實踐護眼6招。
3. 避開生活的NG行為。

詳見



兒童近視防治資源寶典

# 防災教育宣導



# 國家防災日



台灣位於板塊互相推擠的交界處,因此常常發生地震,還記得今年的0403造成花蓮重大災害以及上週2次有感地震嗎??

每年的9/21為國家防災日,各分班全體教職員工生進行避難及逃生演練,以確保在災難發生時能夠做出適當的避難及逃生措施,加強自救的概念

# 家庭防災卡

當發生大規模災害時，交通通訊往往相當混亂且可能中斷，家庭成員團聚往往會有所困難，透過家長填寫家庭防災卡並適時更新資訊，讓幼兒攜帶於書包，當災難發生時透過此卡便於聯絡親人，亦可透過園內官方line得知目前幼兒在學校是否安全



## 家庭防災卡

姓名 王曉明

學校 安心幼兒園

緊急聯絡人	關係	電話
王大富	爸爸	0912-345678
陳曉玫	媽媽	0923-456789
陳雅婷	阿姨	0934-567890



### 約定通訊方式

[包含指定通訊軟體 \ 社群媒體 \ 簡訊]

學校 安心幼兒園-○○分班官方LINE

家庭 緊急連絡人簡訊通知

約定集合地點

校門口

填寫日期 113 年 9 月 1 日  教育部



教育部防災教育資訊網



校園防災花路米FB



防災教育花路米電子報

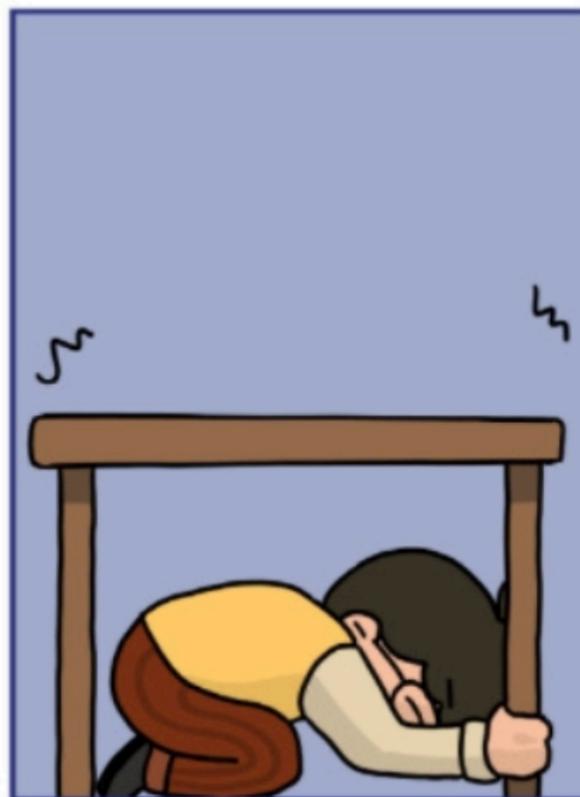


防災教育報你知Line@

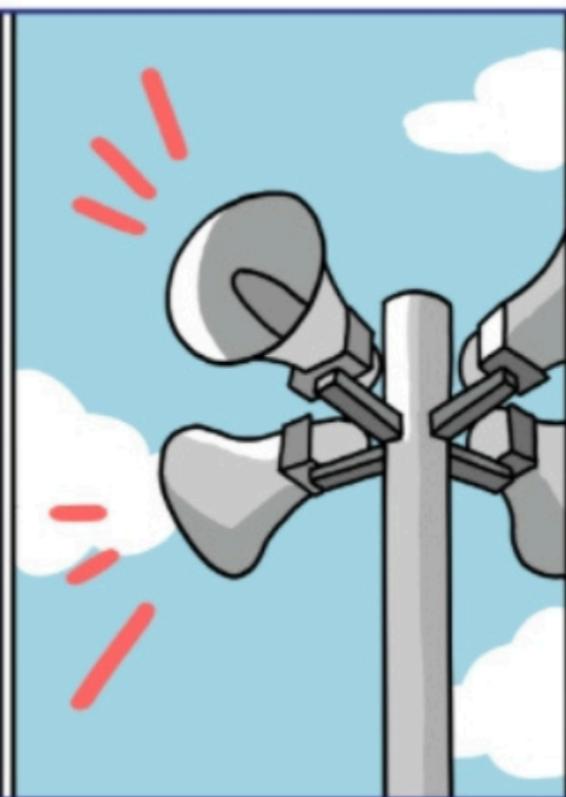
\ 每年都要定期確認資訊喔 /

# 緊急避難包

災難發生通常發生臨時，一但發生地震或任何必須離開住處的緊急狀態時，建築物可能嚴重結構損傷，需要緊急撤離，緊急避難包就可以派上用場了，立即取用前往指定避難場所



STEP 1  
地震發生當下，勿馬上避難，先確保自身安全。



STEP 2  
地震後若自家房屋嚴重受損或是政府宣導撤離，需要離家避難時...



STEP 3  
拿取緊急避難包，安全前往避難收容處所避難。

## 新北市政府 關心您

- ◎ 平時備妥避難包，隨手可得。
- ◎ 定期檢查食物及藥品。
- ◎ 全家大小至少每人一包。
- ◎ 律定戶外集合地點。



# 避難·包了沒?



手電筒

市面上有手搖、手壓多功能  
LED手電筒，含收音機、  
警報器、手錶及電功能。



收音機



乾糧 (高熱量最佳)



哨子



背包 (防水、防火、反光最佳)



瑞士刀



保溫毯&暖暖包



衣物&衛生用品



口罩  
衛生紙



急救包



常用藥



雨衣 (防風防水最佳)



淨水片  
飲用水



厚手套



緊急通訊資料  
證件  
個人資料  
紙 & 筆



## 緊急避難包配置準則:

則:

1. 每半年檢查並更新內容物，準備3天份的食物及飲用水
2. 家中每位成員各準備符合自己需求的緊急避難包
3. 放在家中門口處
4. 逃生避難原則：穿鞋、戴上安全帽、攜帶緊急避難包



THANK You

歡迎大家加入安心大家庭

