

親愛的家長：

台灣近十年來隨著家庭結構、生活型態及社會環境的變遷，學生的健康問題例如近視、齲齒、肥胖、氣喘、糖尿病及新陳代謝等疾病也日益嚴重。

根據 98 學年度七年級新生健康檢查，初檢異常人數 372 人，其中 B 型肝炎表面抗體呈陰性占 62.6%、尿酸偏高占 21.3%、膽固醇偏高 8.7%、脊椎側彎 6.5%、血紅素異常占 5.6%、肝功能指數異常占 5.4%。

從異常數據可以得知，血紅素、尿酸及膽固醇占異常比率高，原因可能是攝取過多高脂、高糖、高鹽或不均衡飲食習慣所引起，且血紅素偏低、膽固醇過高易造成貧血、高血壓、心血管等疾病發生、尿酸偏高易引起痛風等症狀。

青少年階段是人一生中成長最快速，學習健康知能、建立健康態度行為、培養健康習慣之最重要關鍵期，希望家長們能一起來關注學生的健康，使我們的孩子在學校及家長和社區一起努力，共同營造健康環境，進而培養學生正確之健康知識、態度、價值，將可減少日後疾病及健康問題之發生。

以下幾項需家長配合：

- 一、早餐是一天之中最重要的一餐，也是我們活力的來源，根據本校調查「師生食用早餐情形」，有 27% 的師生沒有或不一定有天天吃早餐，希望家長能為小孩準備均衡營養早餐。據研究報告指出「吃早餐的孩子，其學習能力、專注力，都較未吃早餐的孩子來得好」。
- 二、白開水是體內最好環保，根據學校調查：學生在口渴會選擇喝白開水有 37%，其他有 63% 會選擇喝紅綠茶、奶茶、可樂汽水飲料。學生喜歡喝市售含糖飲料主要原因，口感好、購買方便；學生不喜歡喝白開水的主要原因，因為白開水沒味道。長期喝含糖飲料，不僅對學童生長發育及身心健康造成影響，對於整個社會的環保、整體國民的健康上均形成各種有形、無形的負面效果。希望家長鼓勵小孩多喝白開水，白開水好處是沒有糖分、不會變胖、不會便秘、預防結石及避免泌尿道感染、幫助新陳代謝。
- 三、台灣學童的近視真的是愈來愈多了，根據學校篩檢結果顯示，全校學生視力不良佔 73.8%，且逐年增加，近視原因係由「長時間、近距離、用眼不當」所造成。近視是可以預防的，更要預防高度近視之產生。希望家長重視視力保健(3010 原則)看書或打電腦每 30 分鐘休息 10 分鐘，時時提醒小孩避免長時間用眼。注意閱讀時光線要充足、攝取均衡飲食、睡眠充足、定期追蹤、並希望家長放假多帶孩子到戶外活動等。
- 四、現今國人齲齒普遍存在於每個人牙齒，98 學年度新生齲齒盛行率達 62.3%，最有效預防齲齒方法，就是飯後或飲食後趕快刷牙。希望家長能隨時提醒子女在三餐飯後及睡前做好口腔衛生。

敬祝 闔家平安、快樂

東光國中學務處 健康中心 敬上