

CONTENTS

歡迎篇

旭光國小，孩子幸福的起點·····	1
家長與學校的溝通與合作·····	2

準備篇

觀念溝通·····	3
認識環境·····	4
先備能力·····	4
學習習慣·····	4
學用品·····	5

學校生活篇

作息時間表·····	6
放學時間一覽表·····	6
上放學接送注意事項·····	7
服裝穿著規定·····	8
制服廠商資訊·····	8
學生請假管理規則·····	9
學生請假單·····	10

教育夥伴篇

家庭生活的配合·····	11
發展和老師的夥伴關係·····	11
協助孩子建立良好的人際關係·····	11

附篇

健康中心給家長的一封信·····	12
視力保健宣導·····	14
健康從齒開始·····	15
書包減重計畫·····	16

歡迎篇

校長、會長給新生家長的一封信，歡迎您與寶貝的加入！

旭光國小~孩子幸福的起點

親愛的家長：

歡迎您與寶貝加入旭光國小，我們期許這兒是溫暖幸福的學園，在這裡，孩子能夠成長為正正當當的好人、能夠擁有師長同學的愛與友誼、並且能夠領略學習的樂趣！

在這兒，孩子的「特別」會被看見、被尊重、被肯定，我們將盡最大的努力鼓勵他，使每個孩子都能發展成為獨特的自己！

這單純而重要的目標，在未來的六年，願您我共同完成！

在旭光國小，卓越的行政團隊、專 師群及無私奉獻關心教育的家長，匯聚成一股向上提昇的力量，願藉著這封信，解我的辦學理念，並誠摯邀請您成為教育的合夥人，培育孩子綻放未來的繁花勝景！

肅此，敬祝平安

校長 林淑玲

~旭光國小教育架構~

品格品德 Honesty, Courtesy, Responsibility

- 1、從生活教育中，內化良好品德，讓孩子正正當當、頂天立地！
- 2、從服務實踐中，教孩子感恩知足，為一生的幸福打底。
- 3、發展「Design For Change」課程，培養孩子感受的能力、思考的寬度及執行的勇氣。

學科能力 Develop Learning Skills

- 1、閱讀 — 落實部定課程教學，提升學習績效，紮根固本。
- 2、悅讀 — 規劃活動護照，促進自主學習，深化終身學習素養。
- 3、越讀 — 從「I can」的概念出發，以「自造」為平台，推動學以致用的有感學習。

多元發展 Encourage Multiple Intelligence

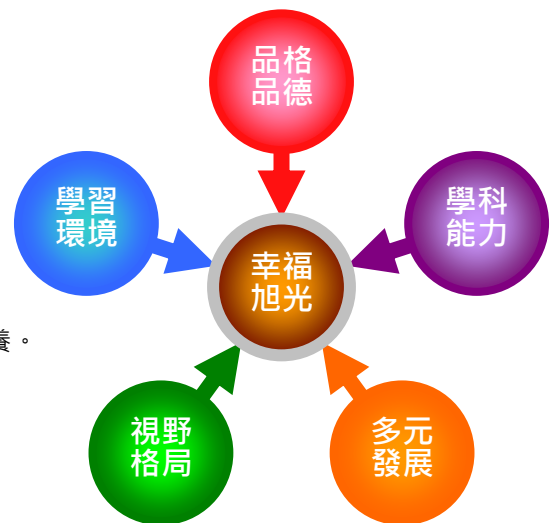
- 1、辦理多元社團，開展孩子的潛能，給他舞台一展所長。
- 2、培養孩子擁有休閒運動專長、具備藝術展演能力，提高生活品質。
- 3、規劃協同任務，促進孩子發展友善的互動知能與態度，培養團體合作的素養。

視野格局 Emphasize Global Perspectives

- 1、推動生活美語課程，加強孩子與世界溝通的能力。
- 2、推動程式設計課程，培養孩子 AI 邏輯思維能力，適應未來生活。
- 3、推動戶外教育，由近及遠，強化學生文化理解及移動能力，豐富學生的閱歷。

學習環境 A Good Learning Environment

- 1、營造安全、友善、尊重、關懷的氛圍與空間，以美感環境涵養身心美力。
- 2、以多樣性生態環境、資源循環示範，內化人與自然永續共生的價值觀，促進孩子願意終生奉行。





家長與學校的溝通與合作

家長會長 **楊彩屏**

親愛的家長：

首先，要恭喜您家的小寶貝更上一層樓！

在孩子求學的過程中，家長與學校是否保持緊密的聯繫與溝通，與孩子的學習成就，有著密不可分的關係，您在孩子身上所要投資的功夫，絕不只有金錢，「養」不足以使我們成為父母，「教」才是為人父母最責無旁貸的責任。以下，我謹以個人的教養經驗，與您分享親師合作的若干祕訣：

壹、家長與學校聯繫的方法

一、出席各項家長會議及參與學校活動：

請儘可能出席班級家長會議，這是與級任老師面對面的好時機，可以讓您與老師溝通管教態度，讓親師在教育上達成良好的夥伴關係；另外，多多參加學校活動，讓孩子感受到您對他學校生活的關心。

二、充份瞭解並利用學校各項聯繫通知及家庭聯絡簿：

利用家庭聯絡簿與老師保持聯絡，聯絡事項每日應仔細閱讀及簽名。學校內的重要事項及活動會透過紙本通知單向家長傳達或於班級 Line 群組公告，務必詳細閱讀並配合辦理。

三、瀏覽學校網頁及粉絲團：

學校最新資訊，均會通過學校網頁向家長傳達，請家長經常上網瀏覽，以掌握學校動態。

四、約見教師及有關教職員：

若孩子在學業、管教或家庭方面有問題時，家長可與學校聯絡，磋商處理辦法。

貳、家長委員會

教育的投資最有價值，投資在地學子更該當仁不讓，旭光國小家長委員會組織風氣純然正向，不講究交際，而是單純關注孩子的教育需要，匯聚眾人之力，讓孩子擁有更優質的學習環境。過去因為有家長委員會作為後盾，旭光學子在學習獎勵、全校性活動及校外比賽各方面，都有絕佳的體驗與成績，這是親師合作 CP 值相當高的有效途徑。

您的投入及參與，將投注更多教育活力，進而帶動孩子的學習表現，旭光國小家長委員會，歡迎您的熱情加入！



準備篇

好的開始是成功的一半，充份的準備使孩子對於國小學習充滿信心！

壹、觀念溝通

教育子女的最終目的是讓他自律、自主、自動自發，這在技術層面的要求是很高的。

1、請父母記住，你把孩子說成什麼樣，孩子就是什麼樣。

上進心是靠「優勢」累積起的，把孩子限制住的是自卑，永遠不要讓孩子覺得他不行。為人父母一定要學會讚賞孩子的技巧：

(1) 找到孩子的優勢，然後藉機會向親戚、朋友不斷透露，這種透露是父母刻意找機會的，但是透露出來的內容是讓孩子覺得自然的，比如：孩子在他的房間裡，你在他的房間外頭說，讓他又能聽見，又聽不清楚，這種效果最好，因為孩子覺得是真實的。

(2) 使用描述性的語言，不要用形容詞，如很漂亮、很美麗，說多了，孩子就覺得是騙人的、假的，「具體化」就是描述性語言。

比如，孩子和媽媽一起上街買東西，媽媽和孩子一人提一袋東西。

媽媽：孩子，你看，小朋友都看你提東西呢。

孩子：媽媽，我沒有你提的多。

媽媽：你3歲就提這麼多，我5歲時還沒有你提的多呢。

孩子相信不相信？孩子非常相信。孩子自豪的提著東西走在路上，什麼感覺？

成就感！

2、人都喜歡待在自己被尊重的地方，我們的孩子也一樣。

沒有一個孩子是沒有弱點的，設陷阱、捉孩子的錯處，證明孩子弱點的父母是最惡毒的家長。有很多父母很辛苦、很努力地證明自己的孩子是最笨的，其實，抓住孩子的毛病只會讓孩子的毛病更多。

3、孩子耍賴怎麼辦？記住，在技巧上能治住孩子的父母才是好父母。

舉個例子，孩子摔倒了，趴在地上哭了起來----

A 媽媽來了，趕快扶起孩子，哄孩子不哭。

B 媽媽來了，說：孩子，站起來，媽媽陪你去包紮。

哪個媽媽能讓孩子在經歷中成長呢？

要放心，要放手，但是絕對要陪伴！





貳、認識環境

開學前，請您務必抽空帶孩子到學校附近活動，一方面增加孩子對校園周遭的熟悉感，減少開學的抗拒，一方面親自教導，能確實了解孩子的不足，提供孩子需要的協助；開學後，老師如果能獲得您的協助，將有助於孩子適應得更好！

- ☐ 教導使用蹲式廁所（往前一點），並自己處理大號，及如何沖水。
- ☐ 教導正確玩各種遊戲器材的安全方法及可能發生的危險。
- ☐ 教導走廊奔跑的危險性（骨折、腦震盪等，均容易發生）。
- ☐ 帶孩子認識回家的路途，明白自己家的方位。
- ☐ 模擬上學下車地點，看孩子自行走入校門內。
- ☐ 模擬放學，在家長接送區等候孩子自校門走出來。
- ☐ 認讀校名。
- ☐ 認識警衛室的位置及功能。

參、先備能力

一年級新生開學後，要會的基本能力：

- ☐ 會寫自己的名字，筆順正確。
- ☐ 能記住父母的手機號碼、家裡的電話號碼及地址。
- ☐ 會用筷子。※這項能力對應到握筆寫字的能力，家長宜密切注意並予以指導。
- ☐ 會擦桌子，且擦得乾淨，能洗好抹布，並擰乾。
- ☐ 會每天按時起床，摺被子、穿衣服、正確刷牙及漱口。
- ☐ 會自我介紹（包含姓名、家中成員、自己的興趣喜好……）。
- ☐ 會大方和人打招呼。

肆、學習習慣

現在就開始培養孩子和您的良好習慣，讓孩子學習更得心應手：

- ☐ 為他準備固定且專用的書桌，清除書桌上一切雜物、玩具，以免分心。
- ☐ 親子共讀，享受閱讀樂趣，每日至少 20 分鐘。
- ☐ 注意握筆方式及書寫姿勢，錯誤習慣一旦養成，日後很難糾正。
- ☐ 21:00 前一定要上床睡覺，睡前將第二天的上課用品準備好，放在一起。
- ☐ 指導孩子，學會記載自己重要預定行事，並配合學校行事曆行事。



伍、學用品

以下重要學用品，請帶著孩子一同準備，並且寫上（貼上）名字，以防遺失。

- ☐ 書包：質輕、實用，雙肩背式，拖拉式的書包會影響孩子的姿勢及行的安全。
- ☐ 衛生紙、濕紙巾：小包裝、塑膠包裝抽取式。
- ☐ 準備抹布 2 條（不同顏色，尺寸勿太大，選擇吸水性、有掛耳佳，方便使用）。
- ☐ 準備水壺(內裝滿水)，走廊備有飲水機。
- ☐ 餐袋及餐具。
- ☐ 姓名貼、抽屜整理籃、小掃把組：班級會統一訂購。
- ☐ 鉛筆盒：
 - (1)削尖的鉛筆 3~5 支（勿用自動筆，怕孩子尚無法控制力道，致筆芯常斷）。
 - (2)彩虹筆（上課常需塗色）。
 - (3)橡皮擦。
 - (4)15 公分尺、藍色白板筆。
- ☐ 美勞用具：彩色筆、剪刀、膠水、粉蠟筆、奇異筆、雙面膠和保麗龍膠等。
- ☐ 口罩：10 個，放書包備用。
- ☐ 刷牙用具(牙刷、牙膏、漱口水杯)。
- ☐ 備用衣物一套：上衣、褲子、內褲（長、短袖依照季節做更動）。
- ☐ **非常重要！！**

以上學用品請全部裝進書包後，提提看、稱稱重量，過重的書包會讓孩子的骨骼成長受到影響，書包的重量請不要超過孩子體重的 $\frac{1}{8}$ ，譬如：孩子體重 24 公斤，書包重量應不超過 3 公斤，如果東西真的比較重，請指導孩子學會善用手提袋分散重量，也是一個好方法。





學校生活篇

瞭解學校作息及重要規定，融入學校生活更 Easy！

壹、作息時間表

作息時間	活動內容	作息時間	活動內容
07：20～07：40	上 學	12：00～12：40	午餐時間、潔牙
07：40～07：55	整潔活動(公共區域)	12：40～13：20	午間靜息(半天課放學)
07：55～08：35	學生朝會、導師時間	13：20～13：30	下 課
08：35～08：40	下 課	13：30～14：10	第五節
08：40～09：20	第一節	14：10～14：20	下 課
09：20～09：30	下 課	14：20～15：00	第六節
09：30～10：10	第二節	15：00～15：15	整潔活動(教室環境)
10：10～10：30	課間活動&整潔活動	15：15～15：55	第七節
10：30～11：10	第三節	16：00～16：15	放 學
11：10～11：20	下 課	準時上學～不早到、不遲到，安全又安心！ 早餐溫馨吃，上課精神好，親子關係佳！	
11：20～12：00	第四節		

貳、放學時間一覽表

一年級新生放學時間與二年級相同。每週二為全天課時間，放學時間為下午 4：00，其餘(每週一、三、四、五)放學時間為中午 12：40。

★課後照顧班每日放學時間為下午 5：30。

年級	放學時間	星期				
		1	2	3	4	5
一	12：40	✓		✓	✓	✓
	16：00		✓			
課照班	17：30	✓	✓	✓	✓	✓



參、上放學接送注意事項

因應活動中心開工，學生上下學接送區調整如下：

- 一、西門(榮泉路側門)封閉，一律改由大門口進出。(東門與幼兒園不變)
- 二、汽車接送：健行路大門兩側、幼兒園右側榮泉路到健行路口(藍色區域)
機車接送：校門正前方(黃色區域)
- 三、所有車輛請勿在校門前方直接迴轉，汽、機車務必留意前後車況，以免發生碰撞意外事故。
- 四、學生先背好書包，從右側快速下車，家長切勿逗留，避免塞車。



肆、服裝穿著規定

星期	應穿著服裝	備註
二 五	校服日 運動服、帽子	1、本校運動服樣式如下，應視天候及身體狀況自由搭配，注意衛生，保持整潔。 ①冬季：運動外套、長褲、長袖T恤。 ②夏季：短袖T恤、短褲。 2、週二學生朝會時間及其他特定活動時間，學生應著學校校服、配戴學校帽子。帽子請寫上班級、姓名。 3、著校服時應繫上衣，且校服左胸處應縫製學校之正式座號牌以供識別。
一 三 四	便服日 全校學生得穿便服 各班級可於便服日擇一日統一穿班服。	1、力求整齊清潔、款式端莊，符合學生身份，涼鞋在運動時容易受傷，請勿穿著到校。 2、服裝的選擇要考量當天課程的需要，如果有體育課，就需穿著輕便適合運動的外出服。



伍、制服廠商資訊

親愛的家長您好：

本校制式服裝為運動服，並因應天氣狀況分為夏季及冬季兩種版本，學校規定穿著運動服的時間為每週二、五，週一、三及週四穿著便服/班服，家長可視狀況自行決定須購買多少數量的制服。

本校合作的制服廠商為「長青育樂用品社」、「明燕百貨行」，學生家長可至現場丈量尺寸並購買。

※長青育樂用品社

402 台中市南區工學路 126 巷 9 號

電話： 04-22605033

※明燕百貨行

414 台中市烏日區中山路二段 263 號

電話： 04-23385185

另列出目前制服價格如下，供家長參考：

短衣 330 元/件

短褲 240 元/件

長衣 380 元/件

長褲 380 元/件

外套 550 元/件

帽子 90 元/頂

旭光國小學務處 敬上



陸、學生請假管理規則

一、目的：掌握學生出勤狀況，維護學生安全，養成學生勤學精神。

二、一般規定：

學生請假分事假、病假、喪假、公假四種，此外不得任意提出請假。

除事假、公假應事先辦理請假外；病假、喪假應先行通知班級導師，並於回校上課三日內完成手續，未依規定完成請假手續者，以曠課登記。

三、提早離校：

若因故需提早離校，需經導師同意並填寫「提前離校照會單」，交由警衛轉接送家長簽名後，使得離校，並於回校上課三日內完成請假手續。

四、請假手續說明：

1、所有請假均須由家長或監護人辦理請假手續，否則以曠課論，續假亦同。曠課連續達三日以上、或一學期累計達七日者，學校即依「中途輟學學生通報」之規定通報教育局。

2、學生因偶發事故或在家生病不能來校，請家長或監護人於當日上午 08：30 前電話聯繫級任導師請假，或來電 04-23381847#721 代為請假，待返校上課後再行補辦請假手續。

學生補辦請假手續，不得超過三日（假日不計），逾時不得補請假。

3、請假二日以上及定期評量之請假規定：

(1)事假：非特殊狀況，先行報備核准。

(2)病假：家長當日來電，三日以上另檢附就醫證明。

(3)喪假：需持有學生家屬之訃聞或死亡證明。

(4)公假：由承辦單位協助完成請假手續。

(5)定期評量請假經核准後，由任課老師准予擇日補考，其評量結果計算依據本校《學生學習評量辦法》之規定。

4、本校供應午餐團膳，在用餐日前 2 日完成請假程序者，依規定准予退費。

五、請假須填具請假單（如後附），請假二日（含）以內者由導師核准後送交生教組；三日以上由生教組核轉學務主任；七日（含）以上需呈校長核准。

六、學生未依規定手續請假，依情節輕重輔以服務學習及口頭訓誡懲罰之。



教育夥伴篇

家庭教育是學校教育的基礎，家長和老師是孩子教養的好夥伴！

壹、家庭生活的配合

食	1、每日務必讓孩子用完早餐再上學，以保持良好的體力，從事學習。儘量不要給孩子錢叫他自己去買，以免孩子選了不適宜的食物。 2、教導孩子不購買路邊攤販不潔的食物。 3、鼓勵孩子多喝白開水，少喝加味飲料。
衣	1、視天候與課程活動，指導孩子穿著運動制服及合宜的便服。 2、雨天穿著（使用）顏色醒目的雨衣或雨傘，書包內常備輕便雨衣。
住	1、教導孩子記住家中電話或父母手機號碼、上班公司的電話。 2、知道自己孩子的班別及教室位置，開學初，多帶孩子熟悉學校週邊環境。
行	1、配合學校規定的時間讓孩子上下學，勿遲到，也不宜太早到。 2、上下學接送孩子要遵守學校規定，保障所有學童的安全。 3、上學時間外出需事先請假，依學校規定辦妥相關手續。
其他	1、指導孩子每晚整理書包，隔天上學才不會手忙腳亂，漏帶用具。 2、落實書包減重。除了指導孩子購買質輕實用的學用品外，也約束孩子不帶與課程無關的用品到校，部份學用品可放置教室櫥櫃。 3、讓孩子自己背書包，不要事事代勞，能幹的父母造就無能的孩子。 4、陪您的孩子走路上學。運動讓人快樂，有助於思考和學習，每天早上陪孩子走一段路，談談心，孩子和您，同時培養了感情與健康，一舉兩得。

貳、發展和老師的夥伴關係

- 1、記得孩子的年級、班別，每天親自簽閱聯絡簿，經常與老師聯絡。
- 2、主動告知老師，孩子的特殊需求，如特殊疾病，包括氣喘、過敏、心臟疾病、視力不良等或其他生活上注意事項。
- 3、和孩子聊學校的大小事，瞭解孩子的校園生活。
- 4、瞭解老師的班級經營方式，如：作業、評量、請假、獎懲，主動與老師溝通。
- 5、留下家裡與您服務單位的電話、住址及手機號碼，以便學校在緊急狀況時聯絡使用，當學校有事與您聯絡時，應儘速取得聯繫。
- 6、踴躍參加學校舉辦的親職教育活動和家長座談會。

參、協助孩子建立良好的人際關係

進入小學，孩子面對各類型的同伴，良好的人際關係，提供孩子愉快的學校生活。

- 1、鼓勵孩子經常面帶微笑，儀容、服裝整齊清潔。
- 2、鼓勵孩子多和同學打招呼、問好、讚美別人的優點。
- 3、鼓勵孩子在能力範圍內多幫助別人。
- 4、多參加團體活動，建立尊重、誠實、有禮的人際應對。
- 5、培養合作學習態度，發揮互助合作的精神。



附篇

壹、健康中心給家長的一封信

親愛的家長：您好！

孩子不只是父母捧在手掌心的寶，也是旭光師長心中的寶貝，他的健康需要您我共同守護！

學校每學期會為孩子測量身高、體重、視力及頭蝨檢查，並通知家長檢查結果；每年定期健康檢查（一、四年級）及心臟病篩檢（一年級），主要的目的在於早期發現早期治療。

請您收到學校發放的各項檢查異常通知單時，於「一個月內」帶孩子到合格醫療院所接受複檢及矯治並將回條交回給老師。特別要提醒您，若發現孩子視力不良請直接找眼科醫師進行治療，切勿直接到眼鏡行配戴眼鏡，以免造成孩子眼睛無法挽救的傷害。

一、學校需要您的協助來養成孩子正確的健康習慣，主要為：

（一）【勤洗手】

養成勤洗手的好習慣，是預防傳染病最有效的方法。

（二）【視力保健】：

健康是孩子學習與活動的首要條件，尤其孩子的眼睛，“它”必須一直陪著孩子來學習、探索這一個世界。請配合學校的要求，在家協助指導孩子做到：

- 1、輕鬆遠眺。
- 2、與孩子一同擬定良好的生活習慣。
- 3、遵守愛眼 3010。（用眼 30 分鐘休息 10 分鐘）
- 4、定期到眼科診所做視力檢查，早期發現早期治療。

（三）【飯後潔牙、含氟漱口水的使用】：

- 1、請家長事先幫孩子準備潔牙用具。開學後，學生可以將潔牙用具放置班上，每日餐後進行潔牙。請家長定期幫孩子更換新的軟毛牙刷並隨時督促做到餐後及睡前潔牙。
- 2、每週二全校共同實施含氟漱口水漱口，加強保健孩子的牙齒。
- 3、每半年帶孩子到牙科診所，請牙醫師進行檢查。

（四）【建立正確的飲食習慣】

- 1、早餐是提供腦部營養最重要的一餐，目的是提供足夠的營養讓腦部分泌與記憶有關的「乙醯膽鹼(Ach)」。
- 2、均衡攝取各類食物，養成不偏食的飲食習慣才有足夠的體力提供一天的所需的能量。



(五)【傳染疾病】：

- 1、若發現孩子發燒並且口腔、手、腳出現疹子(水泡)應立即就醫，經確診為腸病毒時請馬上通知班級導師並盡量在家休息 7 天以上，直到病情痊癒才可到校上課。
- 2、任何傳染性疫病（如新型冠狀肺炎、流行性感冒、諾羅病毒、輪狀病毒、水痘……），務必在家休息，並告知班級導師。

(六)【預防注射】

- 1、入學前須完成常規疫苗接種。
- 2、入學後應繳交預防接種紀錄影本。
- 3、流感疫苗及新冠疫苗接種時程及接種單位依據公文辦理。

貳、特殊疾病學生就學前應注意事項，請家長配合：

- (一)孩子入學時，學校會進行學生健康狀況調查，請家長務必詳實填寫『**健康狀況調查暨緊急事件聯絡卡**』，學校會保護孩子的隱私，協助孩子獲得最妥善的照顧。
- (二)請提供疾病名稱、治療情形及目前服藥狀況，請務必註明要特別注意的照顧事項或處理方式及是否有運動上（如體育課或平時活動）的限制。
- (三)任何問題可打電話至健康中心諮詢。TEL: 23381847 轉 764

～寶貝的健康是您我的願望！！～

旭光國小健康中心 敬上



貳、臺中市烏日區旭光國小新生視力保健宣導

親愛的家長：您好！

「眼睛是靈魂之窗」，但根據衛生署近年的近視流行學研究報告中發現，106 年執行之「兒童青少年視力監測調查」結果，與上一次 99 年調查資料比較，國小各年級均上升，尤其小二從 28.3% 上升到 38.7%、小六則從 62% 上升到 70.6%、而國三已達 89.3%。眼科醫生也指出，近視發生年齡越小，越容易造成高度近視，引發視網膜剝離、青光眼、白內障等併發症，嚴重甚至失明。因此，在學校我們積極地推動視力保健，但孩子在家中日常用眼之習慣與環境仍需家長幫忙輔導。

為了維護貴子弟的視力健康請家長配合以下事項：

- 一、指導子女閱讀寫字時，姿勢要端正，不要躺著或斜著看書。閱讀距離應保持 35 公分以上（約一個手肘距離）。
- 二、避免長時間近距離用眼活動。規範看電視、打電腦時每 30 分鐘應休息 10 分鐘。
- 三、課餘或假日請多陪子女走向戶外，培養『輕鬆遠眺』的習慣，多看青山綠水並接近大自然，使眼睛的睫狀肌能適度放鬆。
- 四、發現子女眼睛有眯眼、斜視、視力異常等現象，應帶往眼科醫師檢查。
- 五、打敗「惡視力」6 步驟：



教孩子珍惜眼睛的健康，讓他能看得更好、更久、更遠！

參、健康從「齒」開始

親愛的家長：您好！



台灣孩子口腔環境不佳，根據衛生署的資料，2020年學齡兒童恆牙齲齒指數(DMFT index)2.01顆，沒有達到世界衛生組織(W.H.O.)訂定的2顆以下目標。如何有效預防齲齒及提高齲齒之治療率，實為當務之急。

乳牙萌發後若未適當照顧很快就會造成蛀牙，而且會一直延續到成年，蛀牙也是35歲以前牙齒喪失最首要的原因。所幸，只要採取以下適當的措施，就可減少發生齲齒：

一、均衡的飲食，避免黏滯性高、含糖及精製的食物

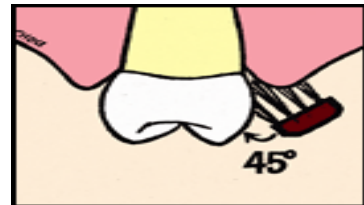
一般來說，黏滯性高、含糖及精製的糕餅類，是容易造成蛀牙的食物。正確的飲食習慣，適當地攝取均衡的營養，多吃蔬菜水果，多喝牛奶，少吃黏性太強的糖果。

二、養成潔牙的好習慣

餐後潔牙在齲齒防治中是最重要的、我們如果能在細菌發酵產生酸性物質之前，就將這些殘渣及牙菌斑去除，也就不會產生齲齒。徹底清潔牙齒必須“面面俱到”，除了正確刷牙外，牙齒間的鄰接面，必須用牙線才能將食物殘渣徹底清除，並養成飯後及睡前潔牙的良好口腔衛生習慣。

※ 什麼是正確的刷牙方式？

- ◆兒童宜選擇刷頭小，刷毛軟，刷柄較粗的牙刷，醫師建議，牙刷最好3個月更換一次，可千萬別等刷毛開花才換，另外刷完牙牙刷最好甩乾，避免細菌滋生。
- ◆刷牙時，刷柄保持水平，將刷毛以45度角放在牙齒與牙齦交接處，清潔牙齒牙齦交接處的食物殘渣。刷上面牙齒時刷毛朝上，刷下面牙齒時刷毛朝下。
- ◆力道要輕，牙刷只做前後短距離震動。
- ◆為避免遺漏，刷牙應按一定的順序：先刷上排牙，再刷下排。



三、定期口腔檢查

除了可以早期發現口腔疾病，儘早治療，節省治療費用和減少因拖延引起的疼痛外，還可以獲得預防性口腔保健服務，例如：教導正確的刷牙方法、局部塗氟、齒溝封填等項目，因此家長應每三個月至半年主動帶孩子前往牙科接受定期口腔檢查。

四、氟化物的使用

學校目前在校施行每週二使用含氟漱口水漱口防蛀計畫及每日餐後潔牙，在此，麻煩家長也能一同督促孩子維持良好的口腔衛生習慣，以期降低齲齒率。

讓我們一同為孩子的牙齒健康而努力吧！



肆、「書包減重」計畫宣導

貴家長：您好！

您知道您的寶貝每天帶多重的東西上學嗎？根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，不良的背書包方式或書包超重，都可能影響脊柱發展，不但影響發育，甚至將造成脊柱側彎、肌肉或韌帶拉傷。

復查台大醫學院黃伯超教授提供的奧地利文獻資料，小孩如果背書包走 15 分鐘，書包重量應以體重的 **12.5%（即 1/8）** 為上限；更有文獻指出不得超過體重的 10%。即體重二十公斤的小學一年級學生書包重量應少於 2.5 公斤；體重四十公斤的小學六年級學生書包重量應少於 5 公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。除此之外，身體左右對稱也很重要，所以建議採用**雙肩背負書包**，重量應接近骨盆，緊貼腰背，**肩帶加寬**以減少對上背肌肉的壓迫。

因此，我們想提醒您，貴子弟背書包及選用書包應注意下列事項：

- 一、臨睡前，指導孩子學會整理書包，培養自我管理能力，非必要的物品不帶到學校，書包的重量〈含手提所有物品〉不可超過體重的八分之一。
- 二、空書包宜重量輕，材質佳。書包應雙肩背負，肩帶要寬。重量接近骨盆、緊貼腰背。
- 三、每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
- 四、勿使用拖式書包（應考慮孩子上、下樓梯及下雨時之不便性）。
- 五、學生上安親班之物品請另行處理，儘量不要帶至學校，以免增加重量。

多一點考慮，可以維護孩子骨骼的正常發展，並培養孩子良好的體態，藉由整理書包，並可進一步減輕孩子的課業壓力，促進身體健康及快樂學習。身體素質是影響孩子一輩子的大事，值得我們用心去執行！

註：本校將依相關規定進行抽測。



旭光國小學務處 敬上