

傳染性疾病防治宣導

- (一) 家長每日上學前務必幫學生量體溫並記錄在聯絡簿上，若有發燒（超過 37.5 度）、感冒症狀(如咳嗽、流鼻水、頭痛等)出現時，請學生務必就醫並請假在家休息。
- (二) 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節，若有不適要記得戴口罩（請盡量自備）。
- (三) 平常要勤洗手。沒有洗手就不要隨便摸鼻子、嘴巴或眼睛。

◎正確洗手五步驟：

1. 濕：在水龍頭下把手淋濕並抹上肥皂或洗手乳。
2. 搓：手心手背指縫互相搓揉約 20 秒。
3. 沖：用清水將雙手搓洗乾淨。
4. 捧：捧水將水龍頭沖乾淨再關閉水龍頭。
5. 擦：將手擦乾或烘乾。

◎正確洗手七字訣：



- (四) 要讓身體健康，根本的方法是均衡飲食、適當的休息、睡眠和運動，並保持環境乾淨通風。
- (五) 傳染性疾病如下列者：腸病毒、諾羅病毒、輪狀病毒、頭蝨、疥瘡、水痘、A型流感、B型流感、紅眼症、登革熱或其他法定傳染病等病症，務必即時向學校通報。
- (六) 感染腸病毒、流感等傳染性疾病時，請遵守醫囑，減少出入公共場所，並做好健康自主管理 5~7 天，請假在家多休息，以利身體早日康復。

「EYE 的叮嚀」~視力保健宣導

學童罹患近視的比例不斷攀升，學童的視力保健不容忽視，以下建議提供家長參考：

- (一) 養成用眼的好習慣：注意閱讀書寫時的光線、姿勢和時間。
- (二) 3C產品別太早使用：若有使用3C產品，應留意使用的距離和時間。

3C產品	眼睛到螢幕的建議距離
桌上型電腦	60~70公分
手機	30~40公分
電視螢幕	螢幕對角線的2.5倍以上

- (1)原則上螢幕越小、距離越近，對視力的影響越大，也應避免於黑暗中使用3C產品。
- (2)每天觀看總時間不超過1~2小時，每30分鐘建議休息10分鐘。
- (三) 充分的戶外運動：下課時間多至戶外活動，即使是遊戲和散步，都是對眼睛有益的，建議每天戶外活動120分鐘。
- (四) 均衡飲食：均衡的從食物中攝取各種營養，以自然、健康的方式護眼，如蛋、青菜、南瓜、堅果、魚類、糙米、水果等含抗氧化營養素的食物。
- (五) 保護眼睛避免受到外傷：尖銳物品要妥善收好，提醒孩子注意安全動作。
- (六) 定期接受眼科檢查：學童應每半年定期檢查視力。
- (七) 充足的睡眠：每天至少有8小時的睡眠，睡前不建議使用3C產品，可能會影響睡眠品質，也不要以手機、平板電腦來安撫孩子情緒。

◎參考資料：中華民國視力保健推展協會 <http://www.eyecare.org.tw>

「藥你健康」~正確用藥觀念宣導

一、正確用藥注意事項：

- (一) 預防勝於治療，養成良好的生活習慣、均衡飲食及適當運動是預防疾病的良方。
- (二) 不買來路不明的藥品，務必認明有許可證字號。
- (三) 就醫或購買藥品時，要清楚表達身體狀況，如症狀、發生時間、過敏情形等。
- (四) 請與醫師、藥師詢問討論，選擇適合的藥品，並注意使用事項及禁忌。
- (五) 看清楚藥品標示、用藥方法、時間，再服用。

藥劑種類	用藥方法
發泡劑	需溶於水後服用。
懸液劑	服用前先振搖均勻，使用所附量器，依用法用量服用。
散劑及粒狀	成人應配溫開水服用，不要乾吞。 兒童需倒入溫開水攪拌均勻、完全溶解後再服用。
外用皮膚製藥	請均勻塗抹於患部。
如有特殊使用方法及劑量請詢問醫師或藥師。	

- (六) 避免與果汁(如葡萄柚汁)、牛奶、茶、酒等飲料一起服用，以免影響藥品吸收，或是引起交互作用。
- (七) 遵守藥品用法用量，不可以自行調整使用方法或任意增減藥量。
- (八) 用藥後若症狀更嚴重、發生副作用或不良反應，應盡速就醫。
- (九) 忘記服藥請先向藥局藥師諮詢，下次服藥時使用正常劑量，切勿服用兩倍劑量。

二、飯前與飯後服藥的時間標準：

飯前服用	指「空腹」時間吃藥，建議飯前 1 小時或飯後 2 小時(等胃排空)。
隨餐服用	吃完藥「立刻」吃飯或吃第 1 口飯後吃藥都可以。
飯後服用	飯後 1 小時內(趁肚子裡面還有食物的時候)。
睡前服用	睡前 30 分鐘以內，吃完藥趕快去睡。
※一般藥物，若沒有特別註明飯前服用，都以飯後服用為主。	

三、藥物的保存方式：

- (一) 一般藥品存放於室溫下，避免陽光直射(如陽台)或放置於濕熱環境(如浴室)。
- (二) 除非藥袋或容器上有特別標示，才要冷藏。
- (三) 不要把藥品存放於兒童可以取得之處，以免兒童誤食藥品發生中毒。
- (四) 內服藥品與外用藥品分開，不同的藥不要混雜在一起。
- (五) 保持藥品原包裝完整，保留藥袋或說明書，不要分裝，易於辨識與參考。

◎參考資料：

衛生福利部食品藥物管理署 <https://www.fda.gov.tw/tc/siteList.aspx?sid=9522>

飯前、飯後吃藥時間？藥師 1 表必存再也不會「吃錯藥」

<https://www.everydayhealth.com.tw/article/19788> 〈早安健康/陳家維(貓藥師)〉