

## -家校攜手愛健保 灣潭學子增健康-

親愛的家長與小朋友～

有沒有發現開學後學校走廊上又多了更多**健康促進**的標語?這都是平時師長們在校耳提面命希望學生們養成的**健康生活型態**!希望大家能**愛護眼鏡、鞏固牙齒、保持健康體位**,尤其是眼睛近視了、牙齒蛀牙了都沒有**可恢復性**,這樣的器官損壞會伴隨我們一生,不可不加以重視,要及早從小開始做好防護。就視力保健而言,為何學校要推下課淨空多增加戶外活動的時間,經由戶外活動的自然光線能誘發視網膜產生**多巴胺**,進而抑制**眼軸**拉長,避免發生近視,還有注意用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘,用眼時的姿勢與光線更是不可輕忽喔!希望家長與小朋友一起來打擊惡視力,永保健康的靈魂之窗。

學校長期推動健康促進不遺餘力,也是本縣**全民健保正確用藥**的**議題中心學校**,我國的醫療院所普及,加上全民健保制度的實施,臺灣的民眾和其他國家人民相比,就醫算是十分方便。但是建立全民「**全民健保、人人有責**」之觀念是非常重要的,教育民眾正確的醫療保健知識**減少醫療浪費**,及早讓親師生深植珍惜健保資源及正確用藥觀念,才是健保永續經營之道。扎實的政策配合、資源妥適引入與運用、設備環境建置、課程活動的實行、家長會的重視、等,才能集眾人(學校團隊、家長會、社區資源、社會資源)之力以盡其功。在此也在向大家介紹一下如何**愛惜健保、正確就醫**:



灣潭國小 陳怡君校長 敬筆 2.24

