

115 學年度第一學期親職座談會 健康中心報告

親愛的家長您好，為協助您掌握孩子在校的發育狀況並共同守護身心健康，本學期衛保重點如下：

一、學生體格發育與視力矯正提醒

- **高一健檢報告**：預計九月底發放並同步公告於官網。
- **高二、三體檢與視力檢查**：10 月 19 日起辦理，檢測後發放結果通知單。
- **體位與發育趨勢**：依據 114 學年度統計，學生「體位適中」比例隨年級增長而遞減，過重與超重總比例則攀升至近三成。請家長以身教協助並帶領孩子建立均衡飲食與規律運動習慣。
- **視力追蹤與定期矯正**：全校視力不良率達八成以上。統計顯示，部分學生**雖已配鏡，但矯正後視力仍未達標準（雙眼未達 0.5）**，或有視力不良卻未配鏡的情形。請留意孩子現有眼鏡是否度數不足或鏡片磨損，及早帶孩子至眼科診所驗光調校，以維持良好學習品質。
- **複檢單繳回**：屆時收到「複檢通知單」，請督促並協助帶孩子就醫，**複檢報告請於學期結束前交回健康中心**。
- 詳細體檢統計圖表請至官網查詢：行政單位 > 學務處 > 健康快樂中心 > 體檢資訊 > 學生體格視力檢查。

二、五育並進與活動安全保健

- **評估個人健康狀況**：本校秉持「五育並進」精神，鼓勵學生積極參與各項體育活動與校園賽事。請提醒孩子參與各類運動或高強度活動前，務必隨時評估自身健康狀況，若有身體不適切勿強求。
- **預防熱傷害與脫水**：天氣炎熱或進行戶外活動時，請叮嚀孩子**補充足量水分與電解質**，落實防曬與適度休息，避免發生熱傷害、脫水甚至休克等危險。

三、傳染病預防與請假規範

- **落實個人衛生**：秋冬為呼吸道疾病與腸胃炎好發期，請叮嚀孩子勤洗手（餐前如廁後）、注意咳嗽禮節、不共食共飲並保持室內通風。用餐時請注意食物新鮮，避免生食。
- **生病在家休息**：出現呼吸道症狀應配戴口罩；若有發燒情形，須在「**未服用退燒藥且燒退滿 24 小時**」、精神活力恢復後方可返校，並請於返校後 3 個工作天內完成病假手續。

四、10/2 校園流感疫苗集中接種

- **時間與地點**：10 月 2 日（週五）於學生活動中心辦理，由新竹市衛生局媒合專業醫療團隊入校服務。
- **線上意願簽署**：採電子化意願書，**無論同意與否皆須完成線上簽署**。未滿 18 歲由家長簽署、已滿 18 歲之學生，請先與家長充分討論後由學生本人簽署。
- **注意事項**：**健保卡隨身保管**：建議家長讓孩子平日隨身攜帶健保卡，除利於 10/2 流感疫苗集中接種施打外（**未帶健保卡者現場無法完成接種**），亦能即時因應校園突發就醫之需求。

五、防範新興毒品與電子煙危害

- **家長共同把關**：近年新興毒品常偽裝為各式電子煙彈（如依托咪酯/喪屍煙彈），隱蔽性高且對青少年中樞神經與身心健康危害甚鉅！請家長多加留意孩子日常作息與消費異常，提醒切勿因好奇接觸電子煙或來源不明之物品，攜手打造無毒健康的成長環境。

歡迎追蹤「新竹高中健康快樂中心」粉絲專頁！ <https://www.facebook.com/happyhchs/>

✧ 親愛的家長您好！❤

為協助您掌握孩子在校的發育狀況並共同守護身心健康，本學期衛保重點如下：

1 學生體格發育與視力矯正提醒



高一健檢報告
預計九月底發放並
同步公告於官網。



高二、三體檢與視力檢查
10/19 起辦理，檢測後
發放結果通知單。



體位與發育趨勢
體位適中比例隨年級遞減，
過重與超重總比例攀升至
近三成。



視力追蹤與定期矯正
全校視力不良率達八成以上，
請留意眼鏡度數與鏡片狀況，
及早驗光調校。



複檢單繳回
收到「複檢通知單」請就醫，
複檢報告請於學期結束前
交回健康中心。



詳細體檢統計圖表請至官網查詢
行政單位 > 學務處 > 健康快樂中心 >
體檢資訊 > 學生體格視力檢查



2 五育並進與活動安全保健



評估個人健康狀況

參與運動或高強度活動前，
務必隨時評估自身健康狀況，
若有身體不適切勿勉強。



預防熱傷害與脫水

天氣炎熱或戶外活動時，
請補充足量水分與電解質，
落實防曬與適度休息。
避免熱傷害、脫水
甚至休克等危險。



3 傳染病預防與請假規範



落實個人衛生

秋冬為呼吸道疾病與腸胃炎好發期，
請勤洗手、注意咳嗽禮節、不共食共飲，
保持室內通風，用餐注意食物新鮮，
避免生食。



生病在家休息

出現呼吸道症狀應配戴口罩；
若有發燒情形，須在
「未服用退燒藥且燒退滿 24 小時」、
精神活力恢復後方可返校，
並請於返校後 3 個工作天內
完成病假手續。



4 10/2 校園流感疫苗集中接種



時間與地點

10/2 (週五) 於學生活動中心，
由新竹市衛生局媒合專業
醫療團隊入校服務。



線上意願簽署

採電子化意願書，無論同意與否
皆須完成線上簽署。
未滿 18 歲由家長簽署，
已滿 18 歲之學生請先與家長
充分討論後由學生本人簽署。



注意事項：健保卡隨身保管

建議家長讓孩子平日隨身攜帶健保卡，
除利於 10/2 流感疫苗集中接種施打，
(未帶健保卡者現場無法完成接種)，
亦能即時因應校園突發就醫之需求。



5 防範新興毒品與電子煙危害



家長共同把關

近年新興毒品常偽裝為各式電子煙彈
(如依托咪脂／喪屍煙彈)，隱蔽性高且
對青少年中樞神經與身心健康危害甚鉅！
請家長多加留意孩子日常作息與消費異常，
提醒切勿因好奇接觸電子煙或來源不明之物品，
攜手打造無毒健康的成長環境。



拒絕誘惑
守護未來



校園安全警報：別讓「一次嘗試」毀了孩子！藥毒物辨識與急救指南



⚠️ 新興毒品：偽裝成零食的致命陷阱

- 特製大麻軟糖**
 - ✓ 精神病風險暴增
 - ✓ THC 濃度較以往飆升 4 倍
- 精神病風險暴增 6 倍**
 - THC 濃度往飆升 4 倍，青少年成癮率高達 1/6
- FM2 與毒咖啡包：記憶斷片與多重中毒**
 - ✓ FM2 導致「順行性失憶」
 - ✓ 咖啡包混雜多種劣質毒品，毒性難測



急救關鍵：保留現場證據並於 1 小時內就醫
務必拍照或保留剩下的飲料杯與藥板，這對急診鑑定至關重要

快速辨識新興毒品的型態與典型症狀

大麻軟糖	一般甜美軟糖	步態不穩、心跳飆速、產生幻覺
毒咖啡包	可愛動漫或潮牌包裝	40°C 高燒、極度躁、昏迷
飲料 (FM2)	一般手搖飲或聚會飲料	倒地昏迷、醒後完全忘記發生何事

⚠️ 藥物地雷：聰明藥濫用與過敏危機



「聰明藥」利他能：
過量引發皮膚爬蟲感
濫用會導致擬交感神經症候群，
出現心跳狂亂與致命心律不整

NSAID 過敏休克：
紅疹、低血壓、呼吸困難
服藥後若眼皮或嘴脣腫脹即是關鍵
警訊，應立即尋求急診處置



止吐藥誘發 EPS：
脖子僵硬與頭部歪斜
少數體質敏感者會出現頭歪一側
或吐舌頭，家長見狀應冷靜就醫

#用藥安全 #請分享 #校園危機

電子煙 毒害健康的潮流陷阱

甜蜜煙霧背後的雙重危機



電子煙油加熱後會產生
致癮物質，比你想象的更危險

多種口味的電子煙油，更容易
在不知不覺間滲入依托咪酯、
大麻或安非他命

別為了追求潮流
而犧牲健康

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)



依托咪酯的隱藏危機

- 失去意識、記憶斷片**
吸入30秒內超效，
事後完全不記得
發生什麼事
- 被侵害、被控制風險高**
喪失自我保護
能力，或因上
癮被控制
- 危害交通安全**
以為只吸一點沒關係，但
藥效發作迅速，反應不及
- 呼吸停止、致命風險**
大量使用可能呼吸抑制，
輕則昏迷，重則死亡

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)



新學期開始囉！健康中心關心你

1 日常藥品，請自己準備！

依教育局規定，健康中心無法提供口服藥品
(包含普拿疼、胃藥) 及需醫師指示之外用藥品。

✗ 無法提供
口服藥品



普拿疼、胃藥、
其他口服藥品

✗ 無法提供
需醫師指示的
外用藥品



如果平常有可能需要，記得放一份
在自己的書包裡！



自己的藥品自己帶，臨時需要不慌張！

2 健保卡，記得隨身攜帶！

身體突然不舒服、需要就醫時：
有健保卡 → 就醫更方便！



建議每天放在
錢包／卡套／書包固定位置，
養成隨身攜帶的好習慣！



開學健康
小任務

- ✓ 藥品準備好了嗎？
- ✓ 健保卡帶了嗎？

一起做好健康準備，安心迎接新學期！

