

暑假到！教育部呼籲家長陪孩童一起健康促進放暑假！

(文/ 學生事務及校園安全組謝明舉提供)

暑假即將來臨，為了讓學童維持健康生活，教育部國教署特別呼籲，請家長在暑假期間協助學童持續實踐健康促進生活，維護學童視力保健、口腔保健、健康體位、遠離菸檳。

視力保健方面，呼籲家長利用暑假期間幫學童多安排戶外活動，減少眼球近距離使用的時間，尤其更需注意 4 電(電視、電腦、智慧型手機、平板電腦)使用少於 2 小時，維持正常作息並攝取充足的營養及睡眠。

口腔保健方面，請家長在暑假期間提醒孩子記得餐後潔牙，少吃垃圾食物，尤其睡前一定要潔牙，並配合牙線一併使用。請家長於暑假期間帶孩子至牙醫診所進行口腔檢查，落實孩子的口腔保健。

健康體位方面，因小朋友暑假長時間處於家中，請家長鼓勵孩子將「喝白開水 1500cc、拒喝含糖飲料、運動 60 分鐘、攝取 3 蔬 2 果」成為一項任務，促使孩子快樂地完成，養成良好的生活習慣。

菸檳防制方面，呼籲家長以身作則落實無菸檳家庭，要求孩子在暑假期間避免前往易接觸菸檳之場所，鼓勵家長與孩子一起向菸檳說不。

另外，提醒暑假期間孩子感冒之際，家長需注意用藥安全，看清楚標示，做好用藥諮詢。

青少年於暑假期間也容易長時間在使用網路，提醒青少年朋友注意網路交友安全，呼籲家長注意孩子交友狀況。

國教署為增進學童健康，除了鼓勵學校積極推動各項健康促進活動外，更希望家長在放假時多與孩子一起互動，如一同出遊、一起運動、做餐，讓孩子的健康在暑假不中斷，更增進親子感情。