

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：陳貞曄

會議名稱	108 年度學校護理人員繼續教育研習	主辦單位	臺南市政府教育局 中華民國學校護理人員協進會臺南市分會		
日期	108 年 1 月 21 日 8：30~16：10	承辦單位	國立南科實中 臺南市五王國小	地點	國立南科實中

一、會議目的：

- (一)、學校護理是一種具高度挑戰性的實務工作，它必需藉由不斷地充實更新專業知識與技能，以因應職場的需求與考驗，讓永續學習來增強自身能力。
- (二)、增進學校護理人員對於學檢的專業知識，提升學校護理人員的角色與功能。

二、研習議題及內容：

(一)、口腔健康--品悅牙醫/吳成哲醫師

齲齒是好發於學齡兒童的疾病之一，學齡兒童口腔健康攸關其學習、生活品質與身心發展，因此學校的口腔保健對兒童更顯重要。

牙刷的選擇：1. 軟毛 2. 小頭 0.8X2.0 公分 3. 刷毛不要太密 4. 刷毛直立

正確的牙膏使用量--如碗豆大，必須使用含氟牙膏

正確的刷牙--採貝氏刷牙法

潔牙三三三：

1. 三餐飯後刷牙。
2. 吃完東西三分鐘內刷牙。吃完東西後，口腔會呈現酸性環境，一但超過三分鐘或更久，就容易導致蛀牙。
3. 每次刷牙三分鐘以上。每兩顆牙的牙面至少來回刷 10 次，才有足夠的時間讓清潔劑停留在口腔發揮潔牙效果。

(二)、從近視談起--林合鴻眼科診所/林合鴻醫師

1. 眼球結構與近視成因：近視主因是長時間、近距離、過度用眼。
2. 高度近視之併發症：容易青光眼、白內障、網膜剝離、黃斑部病變。
3. 近視的控制與矯正：點散瞳劑配戴眼鏡角膜塑型各有優缺點。
4. 視力保健：多作戶外運動、閱讀姿勢正確、少用 3C 產品等

護眼行動六招：

1. 眼睛休息不忘記(3010 原則)
2. 均衡飲食要做到。
3. 閱讀習慣要養成(足夠距離)
4. 讀書環境要注意(適當亮度)
5. 執筆坐姿要正確
6. 定期檢查要知道(每半年)

三、感想：

希望藉由此課程學習後能充分運用在校園學生，降低口腔健康不均，減緩近視度數增加等，進而達成學生健康促進。

學務主任：

學務主任 黃美紅

教務主任：

教務主任 劉錕源

校長：

光華高中校長 張淑霞