

您的家安全嗎？



靖娟兒童安全文教基金會
林月琴執行長

新北市一名媽媽，為哄兩歲的大兒子睡覺，留一歲雙胞胎兄弟在隔壁房間嬰兒床，待大兒子睡著再回隔壁房察看，卻發現雙胞胎哥哥頸部遭窗簾繩套住，雙腳離地懸掛在繩上，母親驚慌幫兒子解困，崩潰哭著向警消求救，雖緊急送醫仍回天乏術。（蘋果日報，2015.12.11）

兒童意外事故是兒童最主要的死因之一，受傷場所又以家庭居多；家庭顯然是兒童意外事故的隱形殺手，但是兒童照顧者往往在居家的安全防護上所投注的心力較少，又因大多數的照顧者認為導致兒童意外事件發生的因素必定是十分明確顯著，因此常被忽略。居家環境中潛伏的危險因素

浴室

傷害別	傷害源	預防的方法
燒燙傷	熱水器	將溫度指標調低，萬一孩子打開熱水也不會被燙傷。
	熱水	先放冷水再放熱水。
中毒	清潔用品	應將清潔用品放置在安全之處，說明標示脫落應用膠帶貼回去，如有誤食可將清潔劑隨同孩子就醫，讓醫師透過標示了解成分。
	熱水器	安裝通風良好的地方。
跌倒	地板	採用防滑作用的地磚，或貼防滑塑膠墊。
	踏腳墊	採用底下有止滑效果的墊子或是墊子底下加止滑網。
溺水	浴缸 臉盆 洗衣機	不應蓄水，以免孩子不慎摔入溺斃，洗衣機的旁邊不宜擺設可攀爬的椅子或傢俱。
窒息	滾筒式洗衣機 烘衣機	應放置在孩子無法碰觸的地方。

客廳

傷害別	傷害源	預防的方法
壓砸傷	懸掛的鏡子 藝術品	使用傳統的掛勾，勿使用釘子盡量掛高，在孩子無法碰觸的地方，且周遭不可有讓孩子攀爬的櫃子、椅子。
	音響的音箱 電視機	音箱應放置在高架上或上鎖的櫃子內，電視機應整個機座放置在穩固的櫃子，不應懸空。
撞 傷	銳角的茶几 或櫃子	邊緣加裝防護套。
	牆角	邊緣加裝防撞條。
窒 息	窗簾的繩子 延長線 電線	窗簾繩子應綁高，避免孩子拉到繩子產生纏繞脖子窒息的傷害。 延長線不使用時放置在孩子無法拿取處，電線固定好。
	小於直徑 3.17 公分的 物品，例如錢 幣、裝飾品、 彈珠、玩具	養成習慣隨手將物品妥善收好，不讓孩子取得。
	折疊桌	盡量不使用或放置在孩子無法碰觸的地方。
中 毒	藥品	藥品收高或鎖在抽屜，即便是維他命、鈣片。
	電池	手錶及玩具的小電池隨時收好，勿讓幼兒誤食。
墜 落	窗戶	窗邊不宜擺設可攀爬的椅子或傢俱，並加裝安全裝置，例如防開啟或固定器。
	陽台	應將通往陽台的門鎖加高及保持「關著」的狀態。

安全是保障孩子生存及發展、健康的權益，父母如果能深思到生存的基本條件是提供健康及安全無虞的環境，並進而給予孩子自我保護的知能，才能讓我們的孩子平平安安長大。

兒童視力保健 最近的新發現

柳營奇美醫院眼科
顏永昌醫師



兒童視力保健”其實是一個老議題，但仍然是需要被重視。以前的一些須知，在相關的媒體都有一直被宣導。因此提供一些關於兒童視力保健的新資訊，讓對兒童視力保健關心的人能夠以更好的方式預防視力惡化。

根據每五年台灣地區6-18歲屈光狀況調查顯示：

國小近視盛行率在2000到2006年有明顯減緩的趨勢，2010年度全國調查研究初步結果與前幾次調查比較，每年近視增加7.5%，預估到國小六年級時，近視比例將逾60%，到了高中及大學將很難看到沒有近視的人。

最具有代表性的標語應是"不是戴眼鏡就可以治療好近視，一旦近視就終身近視"。近視的問題不是在於度數幾度，而減少度數並不是就可以減少近視危害。戴眼鏡矯正視力並不是治療近視，當罹患近視時，就是條不歸路，在亞洲地區，因近視所引起的併發症是失明原因的第一位，由於近視會引起的眼軸拉長導致眼球精緻組織受損、造成許多耳熟的疾病如黃斑部出血、白內障及青光眼。

兒童視力惡化的原因在於學齡前用眼過度，太早習字，近距離看電視、電腦、手機等都是造成視力不良的原因。時下盛行的3C產品的藍光對眼睛造成的傷害很大。三到六歲是視力發育的黃金時期，因此需要好好關心孩子的視力，以便早期發現及早控制。目前，學齡前的兒童每年也應有視力檢查。

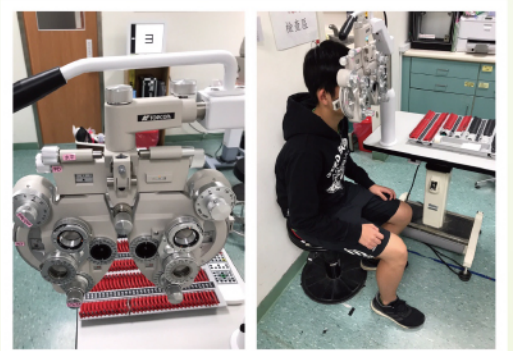
對未罹患近視的兒童，研究發現每天到戶外活動80分鐘的國小學童，可較未活動組降低50%的近視風險。明亮的光線及減少近距離閱讀的時間，再加上運動會使視網膜減少分泌特殊因子來抑制眼軸生長，據統計可降低50%學童發生近視的風險。另一研究也顯示，每週戶外活動可以達到11小時的學童，近視度數不只不增加反而可以減少近視12度，相關資料已登上國際期刊，教育部也選為國內學童近視防治策略。在室內的活動，看電視或螢幕應遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。另外每學年有2次視力檢查，如接到學校視力篩檢未達標準通知單時，儘速至眼科接受複檢。如有問題就需依醫師指示合矯治，定期回診追蹤。

另外對已有近視兒童，更需力行3010原則及每天戶外活動2小時，目標是盡量控制近視度數每年不要增加超過50度。控制近視的方法，點長效散瞳劑-阿托品是一個既有效又簡單預防近視加深的治療方式，但是也有一些副作用，像畏光及看近模糊等問題。有少數的小孩點散瞳劑後，會眼壓升高，所以點散瞳劑的小孩，應時常量眼壓。若不適合以散瞳劑來治療近視時，還有夜戴型角膜塑型片可以選擇，但需要嚴謹注意使用方式及定期回診預防產生眼睛的危害。

對已近視國小生為例，平均每年都會增加近視度數約100度，若不積極定期檢查落實近視控制，臨床醫師有時也是愛莫能助。但若就醫搭配控制，近視增加速度可延緩6至7成。其實最根本的防治，還是得減少長時間近距離閱讀，同時增加戶外活動。



使用學齡前兒童適用的視力表



定期測量視力

107年4月份『行動醫院、全民健檢』時程表

鄉鎮區別	日期	星期	地點	地址	掛號開始	掛號結束	看報告日
仁德	1	日	長興國小活動中心	太子里土庫路6號	07:00	09:30	4/14
西港	1	日	後營老人文康中心	後營1-2號	07:00	09:30	4/15
下營	1	日	茅港觀音寺	茅港里81號	07:00	09:30	4/14
白河	14	六	河東里關懷中心	河東里5鄰80號	07:00	09:00	4/21
學甲	14	六	平和里活動中心	學甲寮62-1號	07:00	09:30	4/21
安定	14	六	南安國小	南安里62號	07:00	09:30	4/21
佳里	14	六	佳里國中活動中心	建南里安南路523號	07:00	09:30	4/21
善化	15	日	善化高中	大成路195號	07:00	09:30	4/20
歸仁	15	日	六甲里北極殿	民生12街59弄7號	07:00	09:30	4/22
南化	15	日	北寮里北安宮廟前	北寮里117號	07:00	09:30	4/20
柳營	15	日	重溪國小	義士路2段2號	07:00	09:30	4/22
永康	21	六	勝利國小	勝學路111號	07:00	09:30	4/28
南區	21	六	新興國小活動中心	新興路22號	07:00	09:30	4/28
安平	21	六	安平區政園區	育平路310號	07:00	09:30	4/28
關廟	21	六	關廟里活動中心	文化街85號	07:00	09:30	4/28
鹽水	22	日	歡雅國小	歡雅里2鄰31號	07:00	09:30	4/29
大內	22	日	環湖活動中心	環湖里56號	07:00	09:30	4/29
官田	22	日	官田國中	三民路29號	07:00	09:30	4/28
麻豆	22	日	紀安宮	謝安里謝厝寮53號	07:00	10:00	4/29
新市	28	六	新市國中	民族路76號	07:00	09:30	5/5
北區	28	六	文元文成里聯合活動中心	和緯路3段370號	07:00	09:30	5/5
白河	28	六	竹門里關懷中心	竹門里113-5號	07:00	09:30	5/5
東區	28	六	龍山里活動中心	林森路一段311號	07:00	09:30	5/5
下營	29	日	下營國小活動中心	仁里里72號	07:00	09:30	5/5
七股	29	日	三股國小	三股里100號	07:00	09:30	5/6

國民健康講座

★開放自由入座

吃出理想的老後 您家的寶貝牙齒清潔了嗎？

時間	107.4.08(星期日)10:00-12:00	時間	107.4.14(星期六)09:30-11:30
地點	臺南文化中心 B1國際會議廳	地點	新營文化中心 4樓演講廳
講師	柳營奇美醫院 李春松主任	講師	小博士牙醫診所 邱宏仁醫師

107年「動動530 健康才會贏」活動開跑囉！

活動期程

即日起至
107年10月31日止

活動任務

連續4周，每周運動5天以上
記錄於「我的身體活動紀錄表」
後上傳

活動QR code



107年臺南市政府衛生局拒菸娃娃選拔活動

活動期程

即日起
至107年4月30日止

報名資格

就讀本市幼兒園小朋友

活動QR code



107年度4月份『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
2	一	南區	17	二	東區	21	六	永康區
3	二	東區	18	三	北區	24	二	南區
12	四	歸仁區	18	三	安南區	24	二	東區
13	五	善化區	19	四	東區	25	三	安定區
14	六	學甲區	20	五	新營區	26	四	東區
15	日	龍崎區						

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。除表訂場次外，於社區不定期提供婦女乳房X光攝影檢查，詳情請洽轄區衛生所！

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

健康知識+

- ☆ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ☆ 檳榔即使不加配料也會導致癌症
- ☆ 戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線0800-636363

★身體質量指數(BMI)=體重/身高²(公尺)

18歲以上成人健康體重(18.5≤BMI<24)，<18.5為過輕
需多運動均衡飲食，以維持健康



- 肥胖防治網 圈住您的腰圍八、九十
- 喝含糖飲料會造成肥胖及多種慢性病
- 購買飲料時宜選擇無糖或少糖
- 每日糖攝取量佔熱量總攝取量10%以下



肥胖防治網QR code

國民健康署運用於捐經費支應 廣告