

# 頭社健康小叮嚀

## COVID-19 居家防疫運動篇

109-1



為防範新冠肺炎發生大規模社區傳播，從幼兒園到大學許多學校已紛紛實施遠距教學或其他自主學習方式，國民健康署吳昭軍署長提醒老師及學生，為避免久坐的健康危害，在家防疫上課或讀書 1 小時也要有 10 分鐘下課時間，活動伸展筋骨，才能提升健康防護力對抗肺炎疫情。

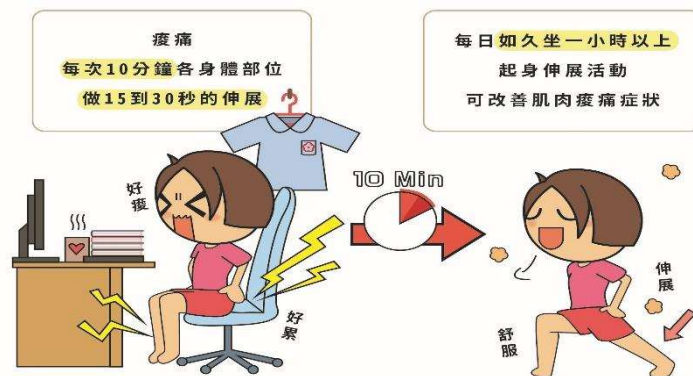
### 運動好 EZ，居家 GO 健康

「2020 世界衛生組織身體活動與靜態行為指引」提出，過多的靜態時間會提高成人在許多重大疾病的罹病風險。運動有助於大腦分泌腦內啡，對於提升學習效能，有顯著的效果。居家上課或讀書期間，若久坐易產生肩頸與腰部僵緊，透過持續進行身體活動，才不會因久坐而累積疲勞。對此，國民健康署提供居家伸展及超慢跑運動，讓您在家輕鬆鍛鍊身體，保持體力、增強防護力：

一、居家伸展運動：伸展肩頸、下背部、臀腿部、小腿，每個部位做 15 到 30 秒，可逐漸改善肌肉僵硬及痠痛症狀。

二、居家超慢跑：用很慢的速度原地做跑走的練習，先維持 10 分鐘開始，再循序漸進到每天 30 分鐘。居家超慢跑 4 訣竅：前腳掌先著地，後腳跟再落地；膝蓋保持微彎，增加膝蓋緩衝力；步伐小腳步輕，跑起來更加輕鬆；每秒約 3 步，依循自己的節奏。

國民健康署呼籲居家防疫期間，更要維持適度的運動，注意運動環境安全，保持通風及適時補充水分，和家人一起提升健康防護力，共同對抗疫情。



PS:資料來源:衛生福利部國民健康署:健康 99

讓我們一起為小朋友的健康共同來努力! 頭社國小健康中心關心您

# 頭社健康小叮嚀

109-2

## COVID-19 居家防疫飲食篇



雖然防疫居家停課不停學,孩子的營養還是要注意,不要吃太多零食與飲料,避免體重快速增加,除了每天運動 30 分鐘外,飲食也要注意喔!

### 防疫必備-彩虹飲食

營養師-欣儀

藍	白	綠	紅	黃
<b>舉例食材</b> 茄子 海帶 紫米 藍莓 葡萄 <b>花青素</b>	<b>舉例食材</b> 洋蔥 大蒜 高麗菜 白蘿蔔 菇類 <b>大蒜素</b>	<b>舉例食材</b> 青花菜 菠菜 地瓜葉 蘆筍 奇異果 <b>葉綠素</b>	<b>舉例食材</b> 紅甜椒 田菜根 蔓越莓 櫻桃 番茄 <b>茄紅素</b>	<b>舉例食材</b> 胡蘿蔔 黃甜椒 芒果 木瓜 柑橘 <b>葉黃素</b>

### 營養小教室 我的餐盤 養成良好飲食習慣

營養師-欣儀

提升免疫這樣吃

- 每天早晚一杯奶**
  - 補充優質蛋白質與鈣
- 每餐水果拳頭大**
  - 每天2-3份水果獲取維生素、礦物質與纖維
- 菜比水果多一點**
  - 蔬菜有豐富的植化素與纖維，幫助代謝正常
- 飯跟蔬菜一樣多**
  - 足夠的醣類可提供能量，維持生體所需
- 豆魚蛋肉一掌心**
  - 每餐一掌心的原型低脂肉類，提供基本蛋白質所需
- 堅果種子一茶匙**
  - 每天一湯匙或每餐一茶匙堅果，補充好油與礦物質

堅果種子 富含多種營養

單元 不飽和脂肪酸

礦物質 鎂、銅、錳、硒

維生素 A、C、E

膳食纖維

每日不可少

讓我們一起為小朋友的健康共同來努力! 頭社國小健康中心關心您



# 頭社健康小叮嚀

109-3

## COVID-19 居家防疫視力篇



雖然防疫居家停課不停學,幾乎是要用三 C 產品來進行教學,也請家長能注意遵守 3010 原則,每 30 分鐘休息 10 分鐘,無法外出活動,也請能看看窗外的綠色植物,增加望遠凝視機會!防疫期間一起加油!



### 多戶外活動 遠離惡視力

**打擊惡視力 護眼行動 6 招!**

- 第 1 招：眼睛休息不忘記；每日戶外活動 2-3 小時以上。
- 第 2 招：均衡飲食要做到；天天五蔬果。
- 第 3 招：正確閱讀習慣要養成；用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-40 公分距離。
- 第 4 招：讀書環境要注意；讀書光線要充足。
- 第 5 招：執筆、坐姿要正確；腰打直，不歪頭、不趴著。
- 第 6 招：定期檢查要知道；每年固定 1-2 次檢查視力。

### 3010

避免長時間近距離用眼  
30 分鐘須休息 10 分鐘  
未滿 2 歲避免看螢幕。  
2 歲以上每日不要超過 1 小時。

孩童近視若無適當管度數，容易變成高度近視 ( $>600$  度) 可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。

宜蘭縣政府衛生局 關心您

經費來自菸品健康福利捐 廣告

讓我們一起為小朋友的健康共同來努力! 頭社國小健康中心關心您

# 頭社健康小叮嚀

109-4

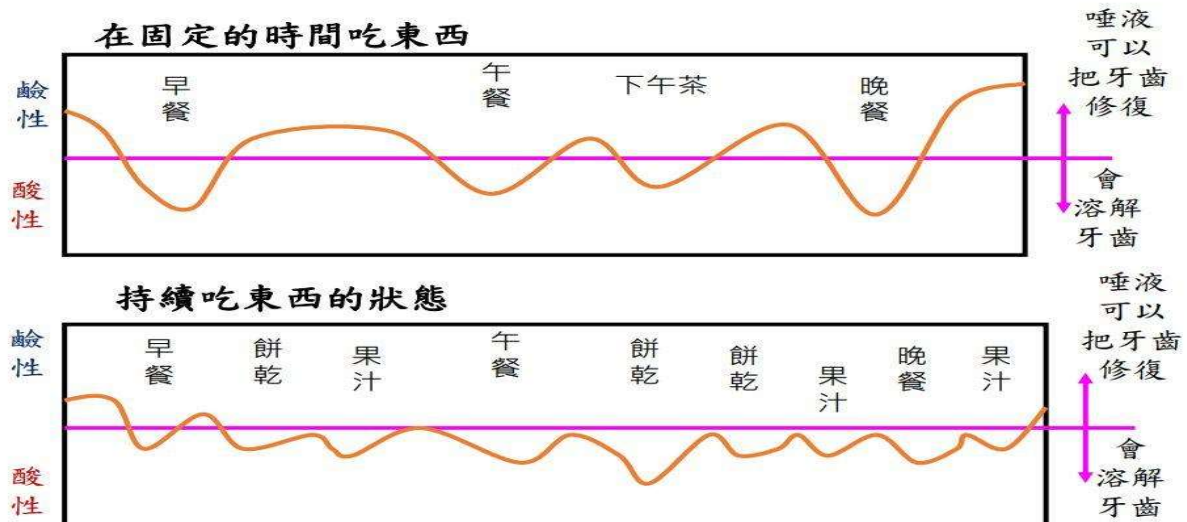
## COVID-19 居家防疫口腔篇



雖然防疫居家停課不停學,是不是準備了很多零食來塞小朋友的嘴?喔喔!不行喔!

吃太多零食不僅容易發胖,容易導致牙齒蛀牙!研究發現影響**牙齒酸蝕**的雙重你在吃了什麼和喝了什麼, **什麼時候吃和如何吃**, 也會是**影響的關鍵**。

### 食用甜食時段的PH值變化比較



資料來源：台灣口腔照護協會黃耀慧理事長提供

### 改變飲食習慣 (改善消費習慣)

稍稍一下一下, 我們就很容易明白, **讓酸性食物和飲料留在口中, 會創造一個理想的細菌環境, 造成牙齒的脫礦和酸蝕。**

進一步的分析表明, **在用餐期間食用相同的甜味食品飲料的造成損害要小得多。**這種差異背後的原因之一是, **當我們吃食物時, 我們往往會更快地吞下口中的液體。**剛開始, 當食物被咀嚼和分解時, 它可以嘗試一種擦洗的作用, 可以鬆動和去除牙釉質中的酸。雖然讓飲料的味道久留在嘴裡聽起來很吸引人, 但創造一個能破壞牙釉質的細菌環境卻令人恐懼。

### 你能做什麼 (你可以做什麼)

你的飲食習慣不需要大幅度改變。適度的修改便能在減少牙齒腐蝕方面發揮重要作用。例如, 如果您喜歡在兩餐之間喝蘇打水或果汁, 請加一杯水。喝完甜飲料後, 用一大杯水沖洗掉飲料中的甜味殘留物。

**當然, 減少酸含量高的食物量, 在飯後和吃完零食後刷牙都是強烈建議養成的習慣。**

**最重要的是, 要時時刻刻注意你吃什麼或喝什麼, 什麼時候吃, 以及你如何吃。**

讓我們一起為小朋友的健康共同來努力! 頭社國小健康中心關心您



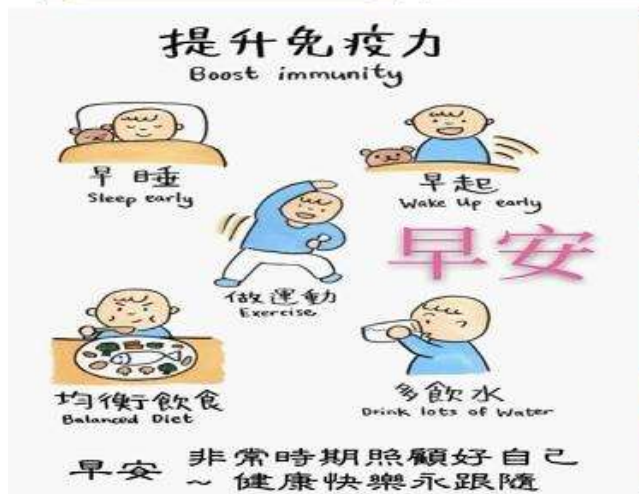
# 頭社健康小叮嚀

109-5

## COVID-19 居家防疫自我照顧篇



小朋友現在疫情嚴峻，雖然居家停課不停學，但還是要做好自我照顧，做到下列注意事項，讓病毒遠離，疫情早早退散，這樣就能快點回到學校上課，恢復正常生活囉！



讓我們一起為小朋友的健康共同來努力！頭社國小健康中心關心您