

從小問題談健康促進

圖文/護理師陳月英

根據教育部統計，我國中小學生視力有明顯隨年齡成長而增加的趨勢，各縣市國中生視力不良比率，幾乎都是國小學童的兩倍左右，其中女生視力不良比率又比男生高。更令人擔憂的是，我國學生近視不單人數多，而且近視度數深。本校2010年10月統計學童視力不良比率，一年級64.6%、二年級70.25%、三年級73.05%、四年級77.85%、五年級82.9%、六年級81.355%，全校有75.25%學童出現視力不良問題。

另外，學生的齲齒，也是口腔常見的疾病之一，學齡期階段是乳牙與恆牙齲齒的高峰期。由於國人長久以來對口腔保健知識和習慣的不重視，加上所攝取的食物趨於精緻，兒童攝取含糖高的飲料及糖果量增加，因此兒童齲齒率甚高，在恆牙剛長出時，很容易就罹患齲齒。本校2010年10月統計學童口腔不良比率，一年級85%、二年級91.53%、三年級87.5%、四年級70.77%、五年級77.36%、六年級80.95%，全校有82.02%學童出現口腔不良問題。

世界衛生組織曾針對全球青少年吸菸問題，近年進行調查研究發現，染上惡習的少年，有四分之一是從十歲就開始吸菸。調查中同時發現年齡層越低，低劑量尼古丁可導致「成癮性」，由於青少年及兒童腦部還在成長中，影響相當大。再者，成人後嚼食檳榔習慣，除了使牙齒變黑、磨損、動搖、牙齦萎縮而造成牙周病外，還會造成口腔黏膜下纖維化及口腔黏膜白斑症，甚至導致口腔癌。

以上有關視力、牙齒、吸菸、嚼食檳榔等常見的健康問題，需要家庭、學校與社會三管齊下，大家一起來努力，才有辦法讓問題減緩。本校運動會當天，健康中心配合辦理健康促進闖關活動，希望透過海報製作觀摩、宣導，增進學童對菸毒檳害防治及視力、口腔保健的認識，提升校園學生拒菸拒檳理念，共為學童牙齒及視力健康把關，以建立無菸無檳的校園，營造健康的優質生活。



健康促進闖關活動