

107 學年度新生入學帶水壺通知單

親愛的家長您好：

我們都希望孩子聰明健康的成長，而兒童長高關鍵在於體內生長激素分泌量的多寡，生長激素大量分泌有兩個時段，一是晚間 9-11 點，分泌量最高可達到白天的 5-7 倍，另一個時間點則是早上 5-7 點，若您常提供含糖飲料或甜食，攝取過量糖類，會抑制生長激素分泌與作用，恐造發育不良。

兒童體內水分比成人多，且兒童生長迅速，新陳代謝旺盛，相對來說需水量較大，每日基本攝取量大約為 1500cc，若水分攝取不足會造成代謝不良與便秘等問題，為幫助孩子養成愛喝白開水的健康習慣，避免含糖飲料危害，邀請您積極參與，讓可愛寶貝健康長大。

開學前準備事項：

- 一、為孩子準備水壺，建議容量 500-1000ml 為佳，上學前先裝一壺白開水帶來學校飲用，為培養喝水習慣，請勿盛裝任何飲料。
- 二、水壺請標註班級與姓名，以利辨識。
- 三、提醒您，本縣 106 年 3 月實施「含糖飲料禁入校園」，故慶生會或學校任何活動，不得贈送或獎勵含糖飲料給學生飲用。
- 四、運動前後補充溫開水最符合人體需求，避免攝取含糖運動飲料，乃因高量糖份、香料等添加物，無法解渴反而增加身體負擔。
- 五、請您同時關注課後安親班與補習班是否有提供白開水，供孩子飲用。

喝白開水好處

● 真正消暑解渴
● 維持體溫恆定
● 避免尿道發炎
● 無熱量不會發胖
● 維持皮膚彈性潤滑關節
● 促進腸胃蠕動，預防便秘
● 供應代謝所需水分清除廢物
● 避免血液濃縮增加心臟負擔
● 供應大腦足夠氧氣提升運轉力
● 無單寧酸與咖啡因等刺激物質

● 兒童一日水份需求 ●

對象	體重	計算方式	舉例
寶寶	3.5-10 公斤	每公斤體重×100ml	8 公斤寶寶 800ml
幼兒	11-20 公斤	每公斤體重×50ml+500ml	15 公斤幼兒 1250ml
兒童	>20-80 公斤	每公斤體重×20ml+1000ml	25 公斤兒童 1500ml

備註：依據教育部公布105年度健康體位執行規劃建議，學童每日水分攝取量為1500毫升。

彰化縣政府 彰化縣政府教育處 彰化縣衛生局 關心學童健康

