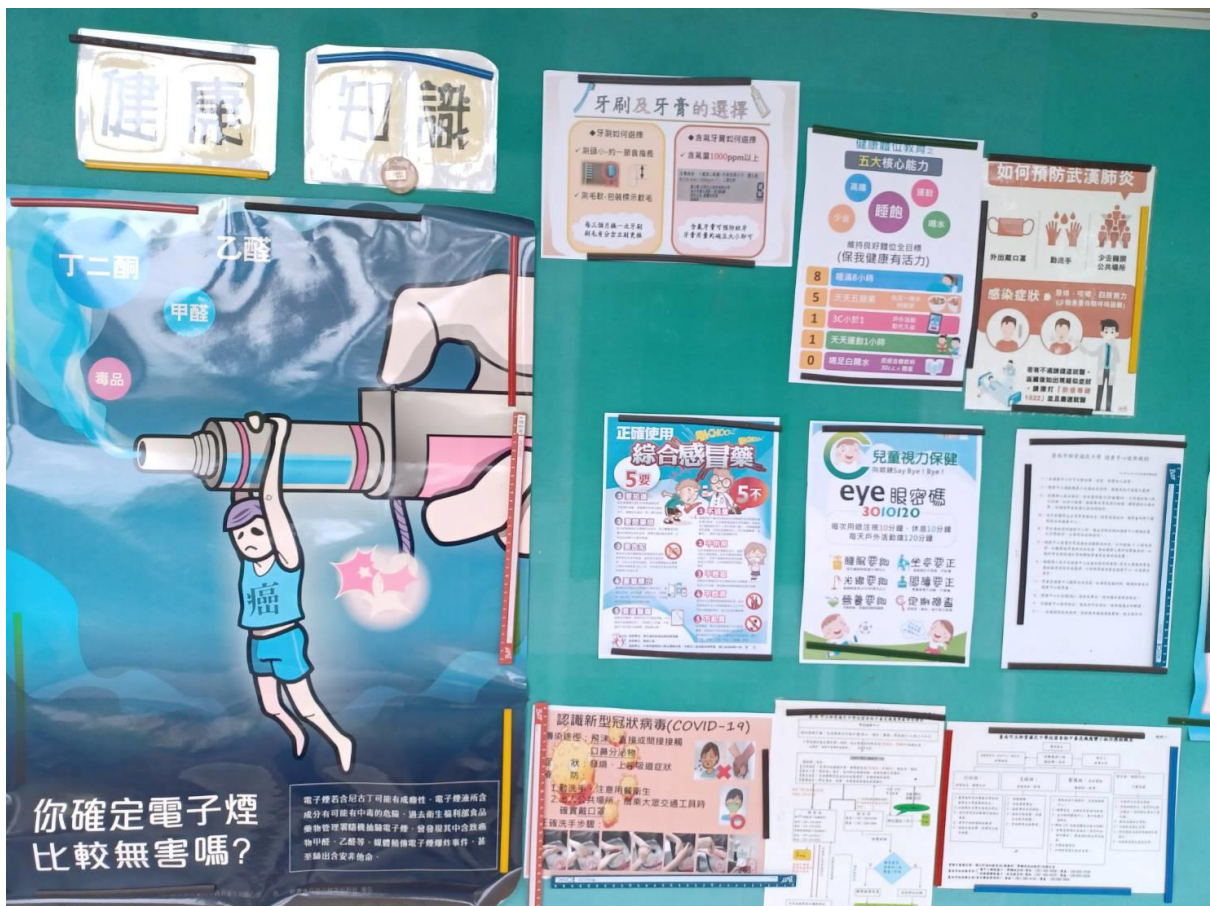
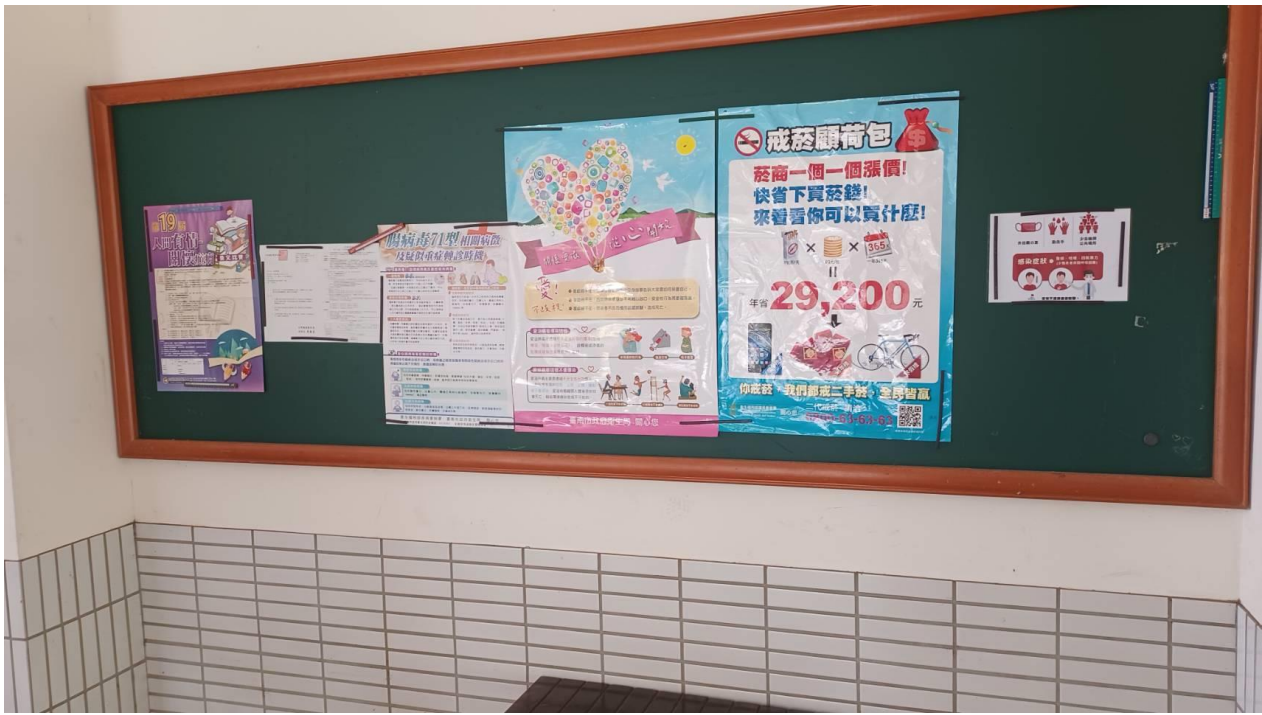


本校穿堂健康中心公佈欄健康促進相關宣導文宣資料向家長宣導週知





在聯絡簿向家長宣導本校健康促進相關議題

藥品標示要看清

詢問藥師最安心

一問用途
我目前的狀況適合這個藥品嗎?

二問用法
我該如何使用這個藥品?

三問注意
我該注意哪些事情?

四問禁忌
我哪些情況下不能使用這個藥品?

五問資訊
我該如何取得更多的藥品資訊?

看懂藥品標示 5 問

【成分】 有效成分及含量：Benzylamine HCL 1.5毫克/毫升
其他成分(假形劑)：Methyl Paraben - Purified Water

【用途(適應症)】 緩解喉嚨及口腔部位的疼痛，如咽喉痛、舌溝或牙齦疼痛、口腔潰瘍。

【用法用量】
成人及12歲 每次含服4-8下，直接黏於喉嚨及發炎以上兒童 每次含服1-3下，可每15-30分鐘使用一次

【類別】 醫師藥師藥劑生指示藥品

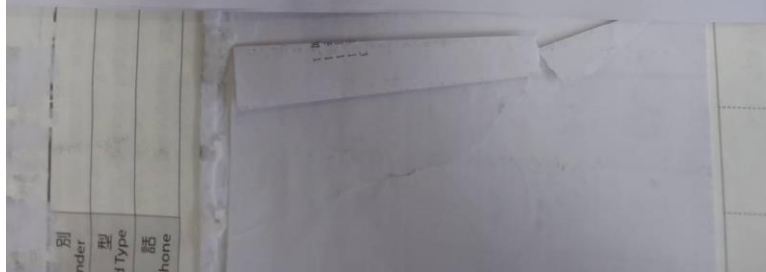
【不得使用族群】 曾經因本劑藥物引起過敏症狀者。

【諮詢專線】 0800-012-679
衛部藥製字第059039號

親師聯絡欄 Communication		課業訊息 Information	生活札記 Notes	作業·考試·攜帶用品 Homework·Tests·Things
家長簽章 (一) 點(二) 點	師師核閱 (一) 點(二) 點	科目 成績 作業 國文 英語 數學 歷史 地理 公民 生物 理化 地科 科技 體健	生活 規範 <input type="checkbox"/> 上課認真 <input type="checkbox"/> 上課進步 <input type="checkbox"/> 熱心助人 <input type="checkbox"/> 其他	第 週 本月 日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日 本月 日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日
家長簽章 (一) 點(二) 點	師師核閱 (一) 點(二) 點	科目 成績 作業 國文 英語 數學 歷史 地理 公民 生物 理化 地科 科技 體健	生活 規範 <input type="checkbox"/> 上課認真 <input type="checkbox"/> 上課進步 <input type="checkbox"/> 熱心助人 <input type="checkbox"/> 其他	第 週 本月 日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日
家長簽章 (一) 點(二) 點	師師核閱 (一) 點(二) 點	科目 成績 作業 國文 英語 數學 歷史 地理 公民 生物 理化 地科 科技 體健	生活 規範 <input type="checkbox"/> 上課認真 <input type="checkbox"/> 上課進步 <input type="checkbox"/> 熱心助人 <input type="checkbox"/> 其他	第 週 本月 日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

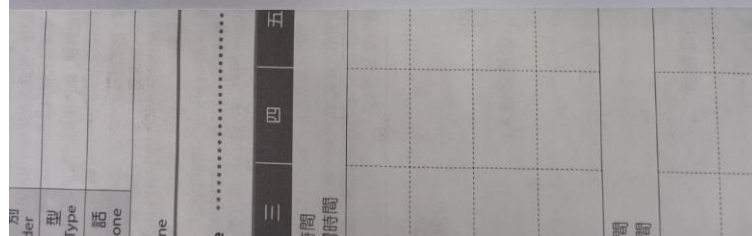
聯絡簿 使用要點

年	週	日期	事項
三月	第5週	12 13 14 15 16 17 18	3/8 七年級第八節生命教育暨品格教育課(3) 3/9-3/11 會考報名 3/11 九年級假日學藝課(1-5) 3/13 職業達人分享---生涯發展暨生命教育講座 3/14 七年級入班閱讀活動(第2-3節) 3/14 九年級技藝教育課程(3/13) 3/15 七年級第八節生命教育暨品格教育課(4) 3/18 九年級假日學藝課(2-5)
	第6週	19 20 21 22 23 24 25	3/20 賞花節(第五節) 3/21 競賽成績(擇定)公佈 3/21 九年級技藝教育課程(4/13) 3/22 七年級第八節生命教育暨品格教育課(5) 3/23-3/24 第一次定期考查(3/24 第八節暫停) 3/25 調整上班、上課(補原3/21課程) 3/25 第五節防災教育宣導 3/25-29 衛生週 3/27 作業抽查(1/2)
	第7週	26 27 28 29 30 31 1	3/27 全校閱讀講座(第5-6節) 3/28 第2節下課防災演練 3/28 九年級技藝教育課程(5/13) 3/29 七年級第八節生命教育暨品格教育課(6) 3/31 作業抽查複檢
四月	第8週	2 3 4 5 6 7 8	4/3 調整放假(原3/25(六)放假) 4/4(二)兒童節放假一天 4/5(三)清明節放假一天 4/5-4/9 免試入學第二次志願試選填 4/8 九年級假日學藝課(3-5)
	第9週	9 10 11 12 13 14 15	4/10 衛生所(性教育)+愛滋病宣導 4/11 九年級技藝教育課程(6/13) 4/12 七年級第八節生命教育暨品格教育課(7) 4/13 健康促進問卷(後測)



聯絡簿 使用要點

年	週	日期	事項
六月	第15週	21 22 23 24 25 26 27	5/22-5/26 五專優先免試入學報名 5/22 衛生所慢性病+菸癮+傳染病宣導 5/23 九年級技藝教育課程(11/13) 5/24 七年級第八節生命教育暨品格教育課(13) 5/24-26 九年級校外教學 5/25-5/26 技優甄審、實用技能報名 5/25 國中小學力檢測(七八年級) 5/26 七、八年級五專專業群科參訪暨觀光工廠職涯
	第16週	28 29 30 31 1 2 3	※九年級製作畢業花束 5/29 第5節奇美醫院校藥師防創製主藥物應用增能 5/30 九年級技藝教育課程(12/13) 5/31 七年級生命教育暨品格教育課(14)
	第17週	4 5 6 7 8 9 10	6/5 第5、6節健康體位-班際羽球比賽 6/6 九年級技藝教育課程(13/13) 6/7 七年級第八節生命教育暨品格教育課(15) 6/8-6/12 五專優先免試入學志願試選填 6/9 會考放榜
	第18週	11 12 13 14 15 16 17	6/12 實用技能學程放榜 6/12 Easy Shop 性教育講座 6/13 畢業典禮預演(第5-6節) 6/14 九年級第八節結束 6/14-6/17 第三次週考 6/14 七年級第八節生命教育暨品格教育課(16) 6/14 技優甄審放榜 6/15 學習區完全免試報到 6/15 技優甄審報到 6/15 實用技能學程報到 6/15 五專優先免試入學放榜 6/15 畢業典禮(七八年級第八節照常) 6/17 調整上班、上課(補原6/23(五)課程)
第19週	18 19 20 21 22 23 24	6/19 作業抽查(3/3)	



我的餐盤

緣起
我國實施「行政院營養指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步科學化，並根據比例調整，並選擇在地、原產、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

比例
我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

種類
吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

每天早晚一杯奶
乳品類
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)

每餐水果拳頭大
水果類
在地當季多樣化

菜比水果多一點
蔬菜類
當季且1/3深綠色

堅果種子一茶匙
堅果種子類
每天1份堅果種子
(1份=1湯匙+3茶匙)
1份的杏仁果6粒、腰果5粒
或花生10粒

豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
豆、魚、蛋、肉類

飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

衛生福利部 國民健康署
教育部 國民小學課程標準
教育部 國民中學課程標準
教育部 國民高級中學課程標準
教育部 高級中等學校課程標準
教育部 高級職業學校課程標準
教育部 高級技術學校課程標準
教育部 高級專科學校課程標準
教育部 高級工業技術學校課程標準
教育部 高級商業技術學校課程標準
教育部 高級農業技術學校課程標準
教育部 高級海洋技術學校課程標準
教育部 高級藝術技術學校課程標準
教育部 高級體育技術學校課程標準
教育部 高級音樂技術學校課程標準
教育部 高級美術技術學校課程標準
教育部 高級舞蹈技術學校課程標準
教育部 高級戲劇技術學校課程標準
教育部 高級影視技術學校課程標準
教育部 高級廣播技術學校課程標準
教育部 高級電訊技術學校課程標準
教育部 高級資訊技術學校課程標準
教育部 高級網路技術學校課程標準
教育部 高級軟體技術學校課程標準
教育部 高級硬體技術學校課程標準
教育部 高級系統技術學校課程標準
教育部 高級網路管理技術學校課程標準
教育部 高級網路維護技術學校課程標準
教育部 高級網路安全技術學校課程標準
教育部 高級網路應用技術學校課程標準
教育部 高級網路開發技術學校課程標準
教育部 高級網路測試技術學校課程標準
教育部 高級網路部署技術學校課程標準
教育部 高級網路優化技術學校課程標準
教育部 高級網路故障排除技術學校課程標準
教育部 高級網路性能分析技術學校課程標準
教育部 高級網路流量分析技術學校課程標準
教育部 高級網路安全評估技術學校課程標準
教育部 高級網路安全加固技術學校課程標準
教育部 高級網路安全培訓技術學校課程標準
教育部 高級網路安全認證技術學校課程標準
教育部 高級網路安全競賽技術學校課程標準
教育部 高級網路安全研究技術學校課程標準
教育部 高級網路安全創新技術學校課程標準
教育部 高級網路安全發展技術學校課程標準
教育部 高級網路安全未來技術學校課程標準

夏日消暑 戲水減 五步 十招別忘記

救溺五步 叫叫伸拋划 救溺先自保

叫

大聲呼救

叫

呼叫

119-118-110-112

伸

利用延伸物

椅背、欄杆等

拋

拋送漂浮物

球、繩、救生圈、救生圈、救生圈

划

利用大型浮具

划過去

船、浮氣球、救生圈、救生圈、救生圈

防溺十招

- 戲水地點需合法，要有救生設備與人員
- 避免做出危險行為，不要跳水
- 游泳後浴後變化大，戲水回來格外小心
- 不要逞強，隨時注意同伴狀況位置
- 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水
- 不可在水中嬉鬧鬧作劇
- 身體虛弱狀況不佳，不要戲水游泳
- 不要長時間浸泡在水中，小心失溫
- 注意氣象報告，環境保護不佳不要戲水
- 加強游泳維持技巧，不要強水保持冷靜求救

CPR新口訣「叫叫CABD」

- 確認無反應及呼吸
- 緊急求救並取出AED備用
- 進行心肺按摩
- 確認呼吸道
- 使用AED進行急救
- 進行人工呼吸

119 救護專線
112 消防專線
110 警察專線

正確刷牙及洗手

刷牙

上牙由上往下刷
下牙由下往上刷
牙齒咬合面要來回刷
上後牙外側由上往下刷
下後牙內側由下往上刷

洗手口訣 5+7

- 沖
- 搓
- 揉
- 沖
- 擦

7口訣

- 內：掌對掌搓洗
- 外：右手掌對左手背，左手掌對右手背，手指交叉搓洗，反之亦然
- 夾：掌對掌，手指交叉搓洗
- 弓：手指背對著另一手，兩手交叉搓洗
- 大：左手掌包住右手指，旋轉式搓洗，反之亦然
- 立：左手掌包住右手指，前後旋轉，反之亦然
- 完：以清水清洗完畢

肥自動洗手，擁有良好衛生習慣好重要

填寫日期 112年3月29日

姓名 李彩珊

約定通訊方式 [包含指定通訊軟體、社群媒體、簡訊]

學校 (InVision 社群)

家庭 LINE

約定集合地點

電話

學年	學期	國文	英文	數學	自然	社會	健康	體育	勞作	藝術	公民	總分	平均
110上	第一學期	63	66	73	42	56.3	40	58	75	75	208.3	61.7	
	第二學期	59	54	36	44	68.9	75	85	85	201.3	52.3		
	第三學期	38	49	54	32	53.3	50	75	35	256.9	51.3		
	第四學期	78	41	41	22	78.0	40	88	70	236.0	51.2		
								70	60	287.3	51.5		
								53	40	256.7	54.3		
								80	95	229.7	44.1		
								88	85	198.3	39.7		
								85	65	204.4	49.8		
								55		224.2	49.8		

