

## 二、領導力與歸屬感： 健康學校政策

3. 將健康促進推動內容及活動，納入學校行事曆中或聯絡簿，落實執行並有紀錄可查

2-3-2家庭(長)聯絡簿

健康

Health

感恩

Gratitude

創新

Originality

互相關感，彼此成就，共創美好祥和的社會。

<p>帶物品</p> <p>3月9日 星期四 體溫平(晚) 望遠凝視(潔牙)</p>	<p>親師交流道</p> <p>好高騖遠：一味嚮往高遠的目標而切實際。</p> <p>如履薄冰：做事一向戰戰兢兢，如履薄冰，也因此少出錯。</p>	<p>親愛的家長您好：</p> <p>開學了，本校將視力保健、口腔保健、健康體位列為最重要的健康議題，為了守護孩子的健康，請您耐心的督促及愛心的支持學童以下事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歷年來腸病毒流行期約在4至9月份，請養成勤洗手的個人衛生習慣，生病不上學的觀念，若確診為腸病毒請學童在家休養7天再到校復學，切勿隱匿病情。</li> <li>2. 生病請就醫在家休息，保護自己也是保護別人。</li> <li>3. 防疫期間須配戴口罩上學並攜帶口罩到校備用。</li> <li>4. 眼睛休息不忘記，每天和假日都要有戶外活動2小時時間。看書、看電視要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘。</li> <li>5. 養成良好的刷牙習慣，請使用含氟量超過1000ppm牙膏才有防蛀牙效果，每次餐後3分鐘內確實的刷牙(特別是晚餐及睡前)，絕對不能讓口腔內帶任何食物上床睡覺。</li> <li>6. 天天吃優質早餐，睡足8小時，用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物，四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2小時，天天喝足1500c.c的白開水，不喝含糖飲料。</li> </ol> <p style="text-align: right;">臺南市歸仁區大潭國小 敬啟 112.03</p>	<p>3月8日 星期三 體溫平(晚) 望遠凝視(潔牙)</p>
	<p>家長簽名 教師簽名</p> <p>許雅佳</p>		
	<p>家長簽名 教師簽名</p> <p>許雅佳</p>		

第四週

提醒家長視力、口腔保健、健康體位及個人衛生注意事項

<p>親師雙向溝通</p> <p>每日完成</p> <p>體溫平(晚) 望遠凝視(潔牙)</p>	<p>今天的功課和物品</p> <p>580 我幫您</p> <p>性平事件關懷信箱 help580@m.edu.tw</p> <p>性平、體罰、霸凌關懷專線 2959023</p> <p>愛，救我，救你，愛生</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>3</td> <td>2</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>做</td> <td>數</td> <td>國</td> </tr> <tr> <td>穿</td> <td>課</td> <td>文</td> </tr> <tr> <td>事</td> <td>練</td> <td>P4</td> </tr> <tr> <td>(</td> <td>洗</td> <td>R8</td> </tr> <tr> <td>浴</td> <td>浴</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>發</td> <td>背</td> <td>數</td> </tr> <tr> <td>校</td> <td>唐</td> <td>習</td> </tr> <tr> <td>念</td> <td>詩</td> <td>P22</td> </tr> <tr> <td>DM</td> <td></td> <td>R22</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>23</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>S</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>25</td> </tr> </table>	3	2	人	做	數	國	穿	課	文	事	練	P4	(	洗	R8	浴	浴	9	4	3	2	發	背	數	校	唐	習	念	詩	P22	DM		R22			23			S			25
3	2	人																																										
做	數	國																																										
穿	課	文																																										
事	練	P4																																										
(	洗	R8																																										
浴	浴	9																																										
4	3	2																																										
發	背	數																																										
校	唐	習																																										
念	詩	P22																																										
DM		R22																																										
		23																																										
		S																																										
		25																																										
		<p>春夜洛城 誰家玉笛 散入東風 此夜曲中 何人不起</p>																																										

通知家長性平事件通報專線

**健康吃快樂動 家長聯絡單**

十大HEHE關鍵指標  
(Healthy Eating, Happy Exercise)

幫助孩子自我檢視，養成健康吃快樂動的好習慣！

**攝取不足應注意！**

- 1. 每天5份以上蔬果
- 2. 每天吃全穀
- 3. 每天2份奶
- 4. 喝足1500C.C.水，少含糖飲料

美建議9-13歲男、女每日應攝取25.2公克及22.4公克的膳食纖維

營養調查指出小學學童有超過35.8%每天喝1次以上含糖飲料！

**動態生活應足夠！**

- 1. 每天至少30分中等或費力運動(活動)
- 2. 使用螢幕每天少於1-2小時

美研究每天接觸螢幕超過2小時的孩子在思考和語言測試中得分較低！

**飲食習慣要小心！**

- 1. 天天吃早餐
- 2. 少吃零食
- 3. 飯前洗手

董氏調查，兩成學童沒有天天吃早餐，有吃早餐的八成學童有超過一半選擇不佳！建議有吃更要吃對！

三餐正常吃，減少吃零食的機會！

**關鍵睡眠不可少！**

每天睡足8小時

國健署2017年調查，缺乏充足的睡眠與可能會提升近視發生率

健康飲食從小培養 董氏基金會 <http://nutri.tf.org.tw/>

112年4月24日 星期一  
112年4月25日 星期二  
112年4月26日 星期三

家長姓名: 莊志浩  
教師姓名: 鄭如蕙

讓家長配合健康吃快樂動飲食教育使學童吃得更健康

**體能金字塔**

體能金字塔是依照運動的強度、建議頻率等所設計，分為四類：天天做、做多些、做適量、盡量少。天天運動30分鐘，可以讓您的孩子長高、有朝氣、提升身體免疫力！鼓勵您與孩子一起運動，增加親子同樂時光，一同培養運動好習慣！

健康吃快樂動活動網站: <http://www.healthkids.com.tw/>

亦可輕鬆掃 QR code:

健康飲食從小培養 董氏基金會 <http://nutri.tf.org.tw/>

112年4月26日 星期三

家長姓名: 莊志浩  
教師姓名: 鄭如蕙

使家長了解學童運動種類及重要性

**台南市牙醫師公會巡迴醫療團診療單**

大潭國小一年級甲班 姓名：[REDACTED]

<input checked="" type="checkbox"/> 窩溝封填 <input type="checkbox"/> 沒有齲齒 <input type="checkbox"/> 口腔衛生不良 <input type="checkbox"/> 齒列不整 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 已填補齲齒。  <input type="checkbox"/> 需至合格牙醫診所進行治療。	右上第一 大白齒	左上第一 大白齒	左下第一 大白齒	右下第一 大白齒	
		施作	✓		✓	✓
		評估				
		其他	<input type="checkbox"/> 未萌出 <input type="checkbox"/> 已蛀蝕 <input type="checkbox"/> 已填補 <input type="checkbox"/> 學童無法施作	<input checked="" type="checkbox"/> 未萌出 <input type="checkbox"/> 已蛀蝕 <input type="checkbox"/> 已填補 <input type="checkbox"/> 學童無法施作	<input type="checkbox"/> 未萌出 <input type="checkbox"/> 已蛀蝕 <input type="checkbox"/> 已填補 <input type="checkbox"/> 學童無法施作	<input type="checkbox"/> 未萌出 <input type="checkbox"/> 已蛀蝕 <input type="checkbox"/> 已填補 <input type="checkbox"/> 學童無法施作

醫師：[REDACTED]

牙醫師公會：[REDACTED]

醫師：[REDACTED]

牙醫師公會：[REDACTED]

醫師：[REDACTED]

牙醫師公會：[REDACTED]

醫師：[REDACTED]

牙醫師公會：[REDACTED]

9/28 1. 圖一張

2. 圖形錄攝機 10-11

貼聯絡簿通知家長學生窩溝封填施作情形