台南市崇明國中健康促進學校議題宣導(班親會宣導)

一、 無菸崇明 Yes We Can!

請與我們一同支持校園全面禁菸，讓您的孩子擁有最健康安全的學習環境；戒菸英雄就是您!

二、 關心孩子的視力，您可以做的有:

(1)**天天 120**:協助增加孩子自然光線的暴露及遠視的機會，每天達到 120 分鐘。

(2)提醒孩子**規律用眼 3010**:看書 30 分鐘記得休息 10 分鐘，以保護眼睛不近視。

定期帶孩子視力檢查，建議每學期 1 次。

三、 二要二不；從齒保健康

◎一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。
◎二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。
◎一不：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，減少使用糖果或含糖飲料獎勵孩子。
◎二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。

四、 性教育(愛滋病防治)

為了防治數位性別暴力，請家長督促孩子一定要遵守五不(不違反意願、不聽從自拍、不倉促傳訊、不轉寄私照、不取笑被害)、四要(要告訴師長、要截圖存證、要記得報警、要檢舉對方)，保護自己避免觸法。

五、 全民健保

珍惜健保資源，讓我們的孩子能永續享有健全的健康制度，您可以這樣做：
(1)善用社區診所厝邊好醫生為家庭醫生，為全家人的健康守護第一關(落實醫療分級)
(2)不重複拿藥，不囤積藥品

六、 健康密碼 85210(健康體位)

『8』-- 每天睡滿 8 小時：9 點以前上床睡覺，培養良好且規律的睡眠習慣。
『5』-- 天天 5 蔬果：儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果， 要有自己一拳半大小的量，用餐時間要滿 20 分鐘。
『2』-- 四電少於 2：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時。
『1』- 1 天運動 30 分鐘：一週累積 210 分鐘的運動量。
『0』-- 喝 0 熱量的白開水：每天喝白開水 1500 cc 以上，少喝含糖飲料。

七、 愛惜健康；遠離檳榔(檳榔防制)

十個口腔癌，九個嚼檳榔，檳榔俗稱「菁仔」，其成分中的檳榔素具有致癌性，添加的石灰則是助癌劑，可見檳榔對口腔黏膜的破壞力是相當的恐怖，愛惜自己的健康，還是遠離檳榔。

【登革熱】你該知道的事

【流感遠離好習慣】

【HPV 疫苗宣導】

【性教育宣導】

【菸檳宣導】

內1

電子煙裡可能有哪些壞東西？

內3

電子煙 不能幫助戒菸

目前新北市有587家合約醫療院所可提供戒菸服務，詳情請洽

1. 免費戒菸諮詢專線

0800-63-63-63

(周一至周六上午9時-下午9時)

2. 戒菸治療管理中心

http://ttc.hpa.gov.tw/quit/

電話：02-2351-0120

3. 本市29區衛生所

新北市政府衛生局 關心您

Department of Health, New Taipei City Government

本案經費來自菸品健康福利捐 廣告

內4

多重危害損健康 電子煙

衛生福利部國民健康署 Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

新北市政府衛生局 Department of Health, New Taipei City Government

內1

電子煙 你知道嗎？

電子煙具有成癮性

【圖片取自優活健康網】

電子煙具有爆炸的危險性

【中時電子報】美國大學生抽電子菸以為不傷身，卻在嘴裡爆炸。

從國外帶電子煙回來是犯法的

電子煙易中毒致癌

管理電子煙，已是民意共識

內3

1 眼前的黑不是黑！你說的電子煙，是菸嗎？

我們一般說的菸品，是裡面含有菸草的製品才是菸品。電子煙是用液體去加熱，裡面並不含菸草，所以與菸品的定義不一樣。

2 健康報你知！抽電子煙，真的超傷身

電子煙含有多種傷害身體的物質，包括尼古丁、與有致癌的甲醛等有害物質。

3 原來如此！電子煙如何冒煙

電子煙是以電能驅動霧化器，加熱菸液(彈)內液體為煙霧，該液體可能混有尼古丁、丙二醇或其他香料等，以供使用者吸食。

4 什麼！抽電子煙，像嘴裡含炸彈

電子煙周圍的溫濕度、充電的環境、不當使用、載具之安全性，都有可能具有淺在灼傷、爆炸、失明等危險。

內4

電子煙 多重危害

危害1 易成癮

有尼古丁，具有高度成癮性，無助於戒菸

危害2 易中毒

含高濃度尼古丁，易過量造成中毒

電子煙油1小瓶，尼古丁含量約200支菸=1包菸X10倍

危害3 會爆炸

具爆炸危險性，自然爆炸事件頻傳

危害4 會致癌

含一級致癌物甲醛、亞硝胺

危害5 來路不明

市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品

台南市崇明國中健康促進毒品防制宣導品

有問題，我幫你
求助管道要牢記

* 學校學務處/輔導室
* 撥打110或113
* 臺南市「580我幫你」關懷信箱
  help580@mail.tn.edu.tw
* 臺南市專線電話
  06-2959023
  (愛・救我・救你・愛生)

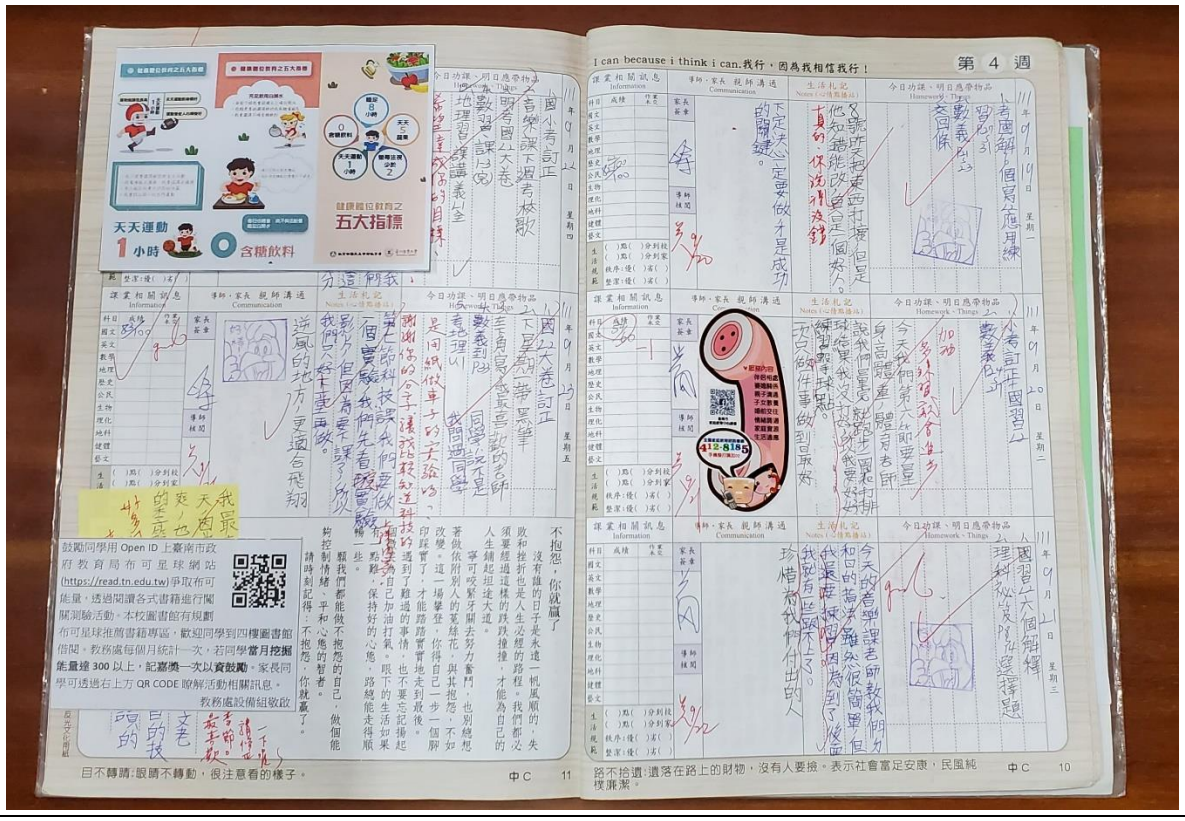
教育部性別平等教育全球資訊

教育部全民資安素養網

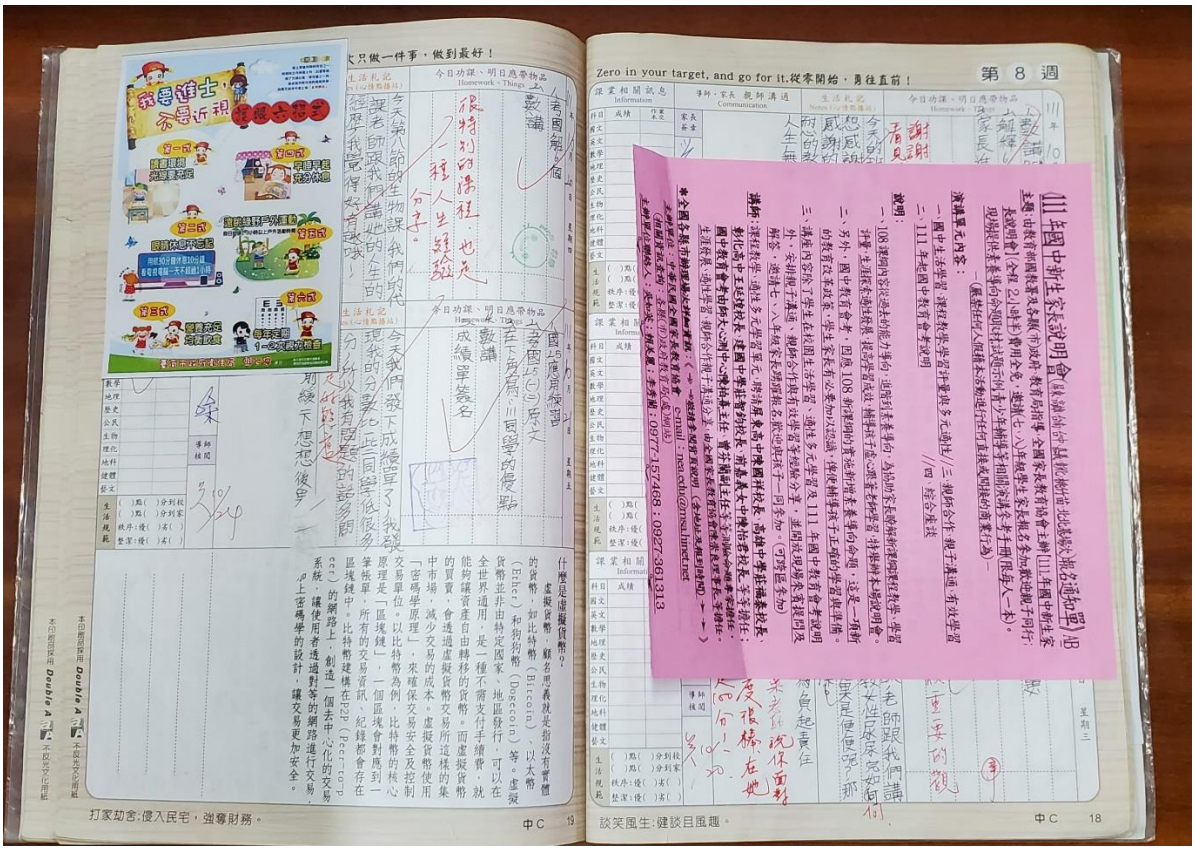
IWIN 網路內容防護機構

臺南市政府教育局關心您 廣告

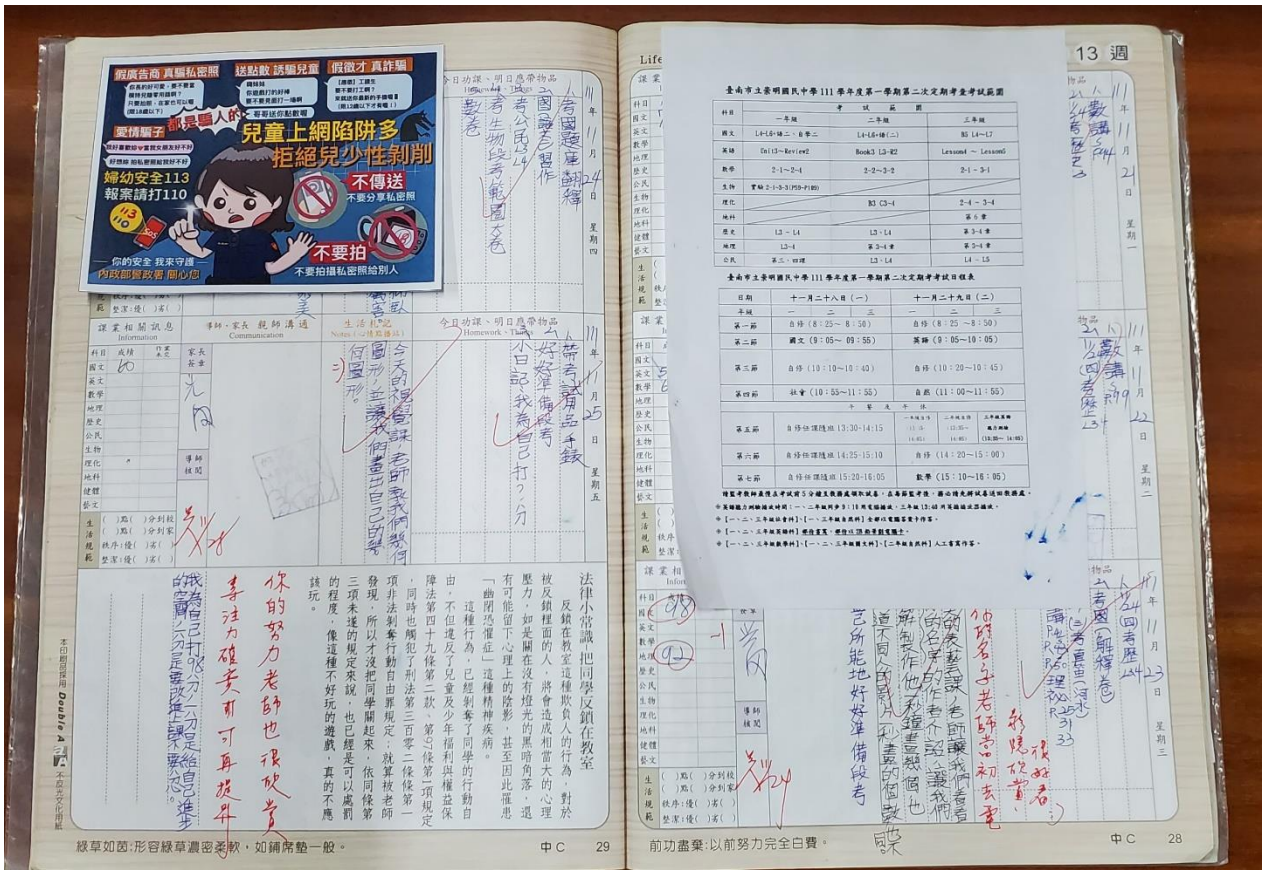
家庭聯絡簿宣導成果



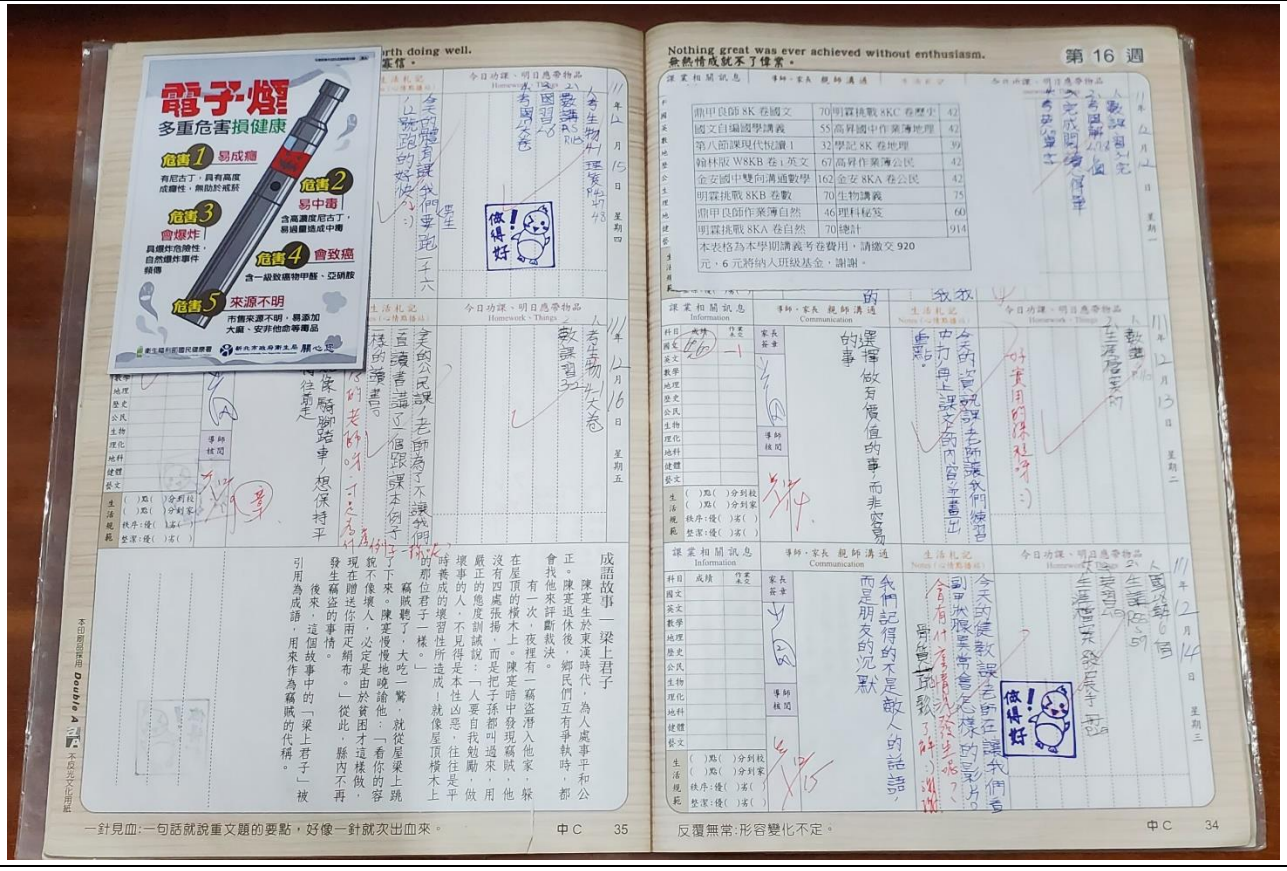
※健康體位宣導※



※視力保健宣導※


假廣告商 真騙私密照
送點數 誘騙兒童
假徵才 真詐騙
那是壞人的
兒童上網陷阱多
拒絕兒少性剝削
婦幼安全113
報案請打110
不傳送
不要分享私密照
不要拍
不要拍攝私密照給別人
你的安全 我來守護
內政部警政署 關心您
法律小常識 把同學反鎖在教室
反鎖在教室這種欺負人的行為，對於被反鎖裡面的人，將會造成相當大的心理壓力，如是關在沒有燈光的黑暗角落，還有可能留下心理上的陰影，甚至因此罹患「幽閉恐懼症」這種精神疾病。
這種行為，已經剝奪了同學的行動自由，不但違反了兒童及少年福利與權益保障法第四十九條第二款、第56條第一項規定，同時也觸犯了刑法第三百零二條第一項非法剝奪行動自由罪規定，就算被老師發現，所以才沒把同學關起來，依同條第三項未遂的規定來說，也已經是可以處罰的程度。像這種不好玩的遊戲，真的不應該玩。
綠草如茵:形容綠草濃密柔軟，如鋪席墊一般。
中C 29
臺南市立崇明國民中學111學年度第一學期第二次定期考查考試範圍
臺南市立崇明國民中學111學年度第一學期第二次定期考查試日程表
前功盡棄:以前努力完全白費。
中C 28

※性教育宣導※


霹子煙
多重危害損健康
危害1 易成癮
危害2 易中毒
危害3 會爆炸
危害4 會致癌
危害5 來源不明
成語故事 梁上君子
陳寔生於東漢時代，為人處事平和公正。陳寔退休後，鄉民們互有爭執時，都會找他來評斷裁決。
有一次，夜裡有一竊盜潛入他家，躲在屋頂的樑木上。陳寔暗中發現竊賊，他沒有四處張揚，而是把子孫都叫過來，用嚴正的態度訓誡說：「人要自我勉勵，做壞事的人，不見得是本性凶惡，往往是平時養成的壞習性所造成，就像屋頂樑木上的那位君子一樣。」
竊賊聽了，大吃一驚，就從屋梁上跳了下來，陳寔慢慢地勸諭他：「看你的容貌不像壞人，必定是由於貧困才這樣做，現在贈送你兩疋絹布，」從此，縣內不再發生竊盜的事情。
後來，這個故事中的「梁上君子」被引用為成語，用來作為竊賊的代稱。
一針見血:一句話就說重文題的要點，好像一針就次出血來。
中C 35
Nothing great was ever achieved without enthusiasm.
無熱情成就不了偉業。
第16週
反覆無常:形容變化不定。
中C 34

※電子菸宣導※

我要進士，不要近視

護眼六招式

詞彙小百科

進士原是科舉的科目之一，
隋朝設立科舉進士科，以選賢能，
到了元朝以後，惟存進士一科，
遂成為科舉功名的最高等級。
民間又稱考中進士為「金榜題名」。

第一式

讀書環境
光線要充足

第二式

眼睛休息不忘記

用眼30分鐘休息10分鐘
看電視電腦一天不超過1小時

第三式

營養充足
均衡飲食

第四式

早睡早起
充分休息

第五式

遠眺綠野戶外運動

假日安排2-3小時以上戶外活動時間

第六式

每年定期
1~2次視力檢查

臺南市政府衛生局 關心您

廣告

衛生福利部國民健康署
運用菸品健康福利捐經費支應

防治數位性別暴力

①不違反意願

②不聽從自拍

③不催促傳訊

④不轉寄私照

謹守五不

⑤不取笑被害

有問題，我幫你 求助管道要牢記

＊學校學務處/輔導室
＊撥打110或113
＊臺南市「580我幫你」關懷信箱
help580@mail.tn.edu.tw
＊臺南市專線電話
06-2959023
(愛・救我・救你・愛生)

教育部性別平等教育全球資訊

教育部全民資安素養網

IWIN 網路內容防護機構

臺南市政府教育局關心您 廣告

防治數位性別暴力

①要告訴師長

②要截圖存證

③要記得報警

④要檢舉對方

熟記四要

有問題，我幫你
求助管道要牢記

* 學校學務處/輔導室
* 撥打110或113
* 臺南市「580我幫你」關懷信箱
  help580@mail.tn.edu.tw
* 臺南市專線電話
  06-2959023
  (愛・救我・救你・愛生)

教育部性別平等教育全球資訊

教育部全民資安素養網

IWIN 網路內容防護機構

臺南市政府教育局關心您 廣告

防治數位性別暴力

注意新興犯罪模式

❶ 注意！線上點數交換具風險

❷ 當心！毒品偽裝是誘惑

巧克力、糖果、餅乾
果凍、咖啡包

❸留意！報復式性暴力要自保

三提醒

勇敢
拒絕
保護
自我

有問題，我幫你
求助管道要牢記

＊學校學務處/輔導室
＊撥打110或113
＊臺南市「580我幫你」關懷信箱
help580@mail.tn.edu.tw
＊臺南市專線電話
06-2959023
(愛・救我・救你・愛生)

教育部性別平等教育全球資訊

教育部全民資安素養網

IWIN 網路內容防護機構

臺南市政府教育局關心您 廣告