臺南市111學年度大同國民小學
健康促進相關增能活動成果表

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="4">班親會</td></tr>
<tr><td>活動日期</td><td>參加對象</td><td>學生</td><td>家長</td><td>教職員工</td></tr>
<tr><td>111年 9月19日</td><td>參加人數</td><td></td><td>60</td><td></td></tr>
<tr><td>簡述活動內容</td><td colspan="4">利用班親會舉辦健康促進相關議題宣導，請家長一同關心學童健康。</td></tr>
<tr><td colspan="5">佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)</td></tr>
<tr><td colspan="3">
</td><td colspan="2">
</td></tr>
<tr><td colspan="3">說明：宣導護眼3要6招</td><td colspan="2">說明：宣導視力保健</td></tr>
<tr><td colspan="3">
</td><td colspan="2">
</td></tr>
<tr><td colspan="3">說明：宣導口腔衛生</td><td colspan="2">說明：宣導流感疫苗接種</td></tr>
</table>

項目	六、社區連結與合作健康服務
指標	6-2-1 行事曆、學校網站、聯絡簿、網路社群或宣導用品等。
指標內容	學校提供相關健康資訊給學生與家長

學校網站設置防疫專區

校園設置健康促進相關宣導資訊

聯絡簿放置健康促進相關宣導品

臺南市東區大同國民小學 111學年度第2學期週行事曆

112.02.15

星期 週次	日	一	二	三	四	五	六	重要行事活動
一	12	13	14	15	16	17	18	2/13 下學期開學；2/15 校務會議 2/18 調整上課(補 2/27(一)課程)；2/13-2/17 友善校園週活動 2/13-18 班級身高體重跟視力篩檢
二	19	20	21	22	23	24	25	2/22 世界母語日；2/23-24 五年級戶外教育 2/13-18班級身高體重跟視力篩檢
三	26	27	28	3/1	2	3	4	2/27調整放假；2/28和平紀念日放假一天 3/1-3/3 國小田徑錦標賽
四	5	6	7	8	9	10	11	3/6 社團活動開始；3/6-15 臺南市國小籃球對抗賽 3/7 低年級戶外教育；3/9 幼、三、四戶外教育 3/11 親職教育講座；3/11-3/12 英語讀者劇場比賽
五	12	13	14	15	16	17	18	3/13 防災演練；3/14 特教班戶外教育；
六	19	20	21	22	23	24	25	3/25(六)調整上課(補4/3(一)課程) 3/25-3/26 國小新生報到；3/20-3/24 性別平等教育週 3/20~3/22 校內語文競賽 3/23 市模範兒童表揚大會
七	26	27	28	29	30	31	4/1	3/27 校內語文競賽 3/28 兒童節活動；3/29-3/31 六年級戶外教育
八	2	3	4	5	6	7	8	4/3 調整放假；4/4 兒童節放假一天；4/5 清明節放假一天
九	9	10	11	12	13	14	15	4/12 有品鐵人；4/15 市長盃語文競賽(原住民族語) 4/15 親職教育講座
十	16	17	18	19	20	21	22	4/20~4/21期中考； 4/16 市長盃語文競賽(文場)；4/22~4/23 市長盃語文競賽(武場)
十一	23	24	25	26	27	28	29	4/26反毒守門員種子師資培訓研習 4/25-30 全國國小籃球錦標賽
十二	30	5/1	2	3	4	5	6	5/5 大同小藝
十三	7	8	9	10	11	12	13	5/10健康促進研習 5/13 低年級說故事比賽

行事曆排定各項健促相關活動

學校粉絲團放置衛教資訊

新生始業輔導家長座談會手冊內涵健康促進相關宣導資料

臺南市東區大同國小健康促進學校議題宣導

沒有健康的體魄就沒有快樂的生活，健康促進議題是體衛組一直推動的重點工作，也期許各位家長在家裡帶著小朋友一起身體力行，讓我們一起健康生活吧！

一、健康體位（落實 85210 健康一起來）

1. 每天睡滿八小時：小朋友睡滿八小時，精神好、表現也會跟著好。
2. 天天五蔬果(包含午餐蔬菜吃光光)
3. 四電少於二：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時。
4. 天天運動 30 分，每天運動 210 分鐘
5. 喝足白開水：每天喝白開水 1500CC 以上

二、口腔衛生保健

1. 善用貝氏刷牙法，落實班級餐後潔牙(每天至少 2 次)，配合學校含氟漱口水活動，減少學童齲齒率發生。
2. 定期配合牙醫口腔檢查，有齲齒要配合醫師治療及矯正。

三、視力保健

1. 遵守規律用眼 3010 原則：用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。
2. 天天遠眺 120：每天戶外遠眺 120 分鐘。
3. 保持良好閱讀習慣及讀書環境：看書寫字保持 30~45 公分，桌面照度至少 350 米燭光
4. 均衡飲食：多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜水果，不偏食，不暴飲暴食。
5. 定期眼睛檢查：每年固定 1~2 次視力檢查，遵照醫師指示矯正，定期回診追蹤。

四、檳榔菸害防制

1. 拒絕菸害毒品進入家庭及校園，校園全面禁菸，據悉二手菸，吸菸會導致肺癌。
2. 長期嚼檳榔會造成牙齒的磨損、磨耗，咀嚼功能變差，據調查，百分之八十八的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣。

五、正確用藥

1. 看病實應向醫生說清楚：瞭解自己身體的情況，看病時應清楚描述。
2. 領到藥品實應核對清楚：要主動瞭解自己的藥袋、清楚用藥資訊。
3. 清楚用藥方法與時間：服藥時依規定時間服藥，搭配開水服用即可。
4. 作身體的主人：市面上太多誇大不實的廣告，堅持不聽、不信、不買、不吃、不推薦。
5. 與醫師、藥師作朋友：與藥師作朋友，藥品訊息若有疑問、可詢問藥師正確用藥方式。

六、性愛滋防治

1. 防範愛滋病有三招：固定性伴侶勿濫交、共用針頭危險高、保命要用保險套。
2. 固定單一沒有感染的性伴侶，避免嫖妓行為，正確使用保險套，性病患者請儘速就醫，以免感染愛滋。

七、全民健保

1. 風險無所不在，有健保護一生；珍惜健保資源，健保用之所用。

2. 健保永續的根本之道即二代健保的意涵。

八、安全急救

1. 平時多一分災害演練，少一份生命損害之觀念。
2. 加強 CPR 演練，瞭解安全急救之重要性。

九、勤洗手

1. 洗手五時機：上廁所後、擤鼻涕後、吃東西前、看病前後、跟小寶寶玩。
2. 洗手五步驟：濕、搓、沖、捧、擦。

十、常見疾病宣導

1. 腸病毒：

何謂腸病毒：一群病毒的總稱，都可以經由腸道引起感染，每年 4~9 月為主要流行期。

傳染途徑：口鼻分泌物、手足部水泡及糞便。

可能的症狀：有手足和口腔、咽喉會出現小紅疹(水泡)，皮膚出現小水泡紅斑疹。

預防方法：(1)保持好習慣，每天勤洗手。(2)人潮擁擠處，盡量少去走。
(3)居家要整潔，通風別忘了。(4)玩具常清洗，別放口中咬。
(5)生病要就醫，請假多休息。(6)平時多運動，增強免疫力。

2. 流感：

何謂流感：一種由流行病毒所引起的急性呼吸道傳染病，秋天與冬天是流行的高峰期。流感和一般感冒不同，是由不同病毒感染所引起，雖然症狀相同，但是病情和病程都有所差別。

傳染途徑：飛沫傳染。

主要症狀：發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、腹瀉、嘔吐、喉嚨痛及咳嗽等症狀。

預防方法：打疫苗、勤洗手、多警覺、掩口鼻、戴口罩、速就醫。

更多訊息請參閱《衛生福利部疾病管制署兒童網》

http://kids.cdc.gov.tw/M3/cdc_Kidv1_m3_04_01.aspx

家庭防毒卡

~反毒從家出發~

~孩子是否藥物濫用檢核表~

- ☐作息改變、常昏睡、日夜顛倒
- ☐身上常有特殊的味道
- ☐體重減輕和食慾減弱
- ☐曠課、逃學、出入不當場所
- ☐藉故外出、晚歸、離家出走
- ☐未感冒、但流鼻水、吸鼻水
- ☐行為鬼祟、房間有不明粉末、藥丸
- ☐用錢習慣改變、向家人索取或朋友借錢次數增加。
- ☐交友對象神情怪異，夾雜暗語
- ☐心神不定、躁動不安、精神恍惚

我的孩子符合_____項

●如有需求可向孩子就讀學校索取家長用尿篩試劑，自行篩檢。

~常見毒品分級與罰則~

第一級	第二級	第三級	第四級
海洛因 嗎啡 古柯鹼	安非他命 搖頭丸 大麻	FM2 K他命 一粒眠	蝴蝶 煩寧 火狐狸
施用罰則			
6月以上 5年以下	3年以下	1萬以上5萬以下罰緩並接受毒品講習	

~新興毒品偽裝辨識~

家庭防毒卡

~反毒從家出發~

增強孩子反毒抵抗力

1. **良好交友態度**
（留意孩子交友狀況，時時關心）
2. **遠離是非場所**
（避免孩子去不良場所，多多留意）
3. **拒絕成癮物質**
（菸酒檳榔都不碰，遠遠躲開）
4. **學會拒絕技巧**
（拒毒技巧要堅定，常常練習）
5. **陪伴孩子從事正當休閒活動**
（親子同樂更抒壓，天天開心）

藥物濫用防制諮詢訊息

1. 24小時免費戒毒諮詢專線 0800-770-885

【學校教育】

2. 家庭教育中心諮詢專線 4128185
3. 各級學校師長或輔導室

【毒防中心】

4. 臺南市毒品危害防制中心 2909595/6372250

【警政單位】

5. 警察局婦幼隊 06-2207072

【關懷生命】

6. 臺南市生命線協會 1995/06-2209595
7. 張老師基金會臺南中心 1980/06-2909143

家庭是防毒第一線

與孩子無毒成長，我願意

家長簽名：

孩子簽名：