

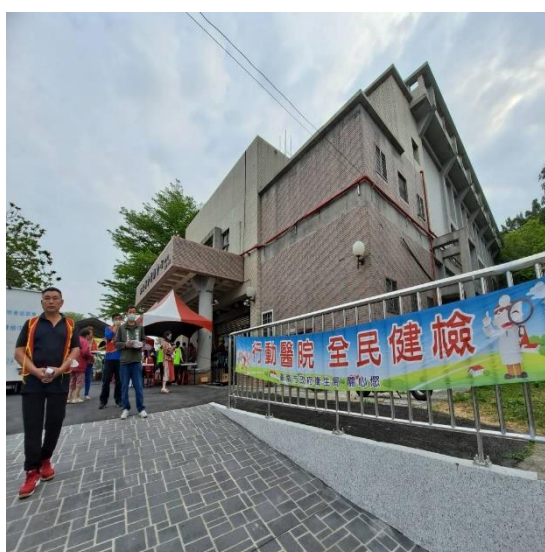
6-3-1 配合社區健康需求，提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務

- 一、配合山上衛生所辦理行動醫院健檢，提供社區民眾健康檢查及健康諮詢服務。
- 二、學校健康中心臉書社團傳達衛生保健訊息，提供健康資訊服務。
- 三、學校親職教育手冊、班級親師 Line 群組、聯絡簿、學校跑馬燈及學校網站提供健康相關訊息。

【一】行動醫院健檢，提供社區民眾健康檢查及健康資訊服務
臺南市立山上國中 113 學年度健康促進相關活動成果表

活動名稱	配合衛生所協助社區民眾參加行動醫院健檢		
活動日期	114.04.06	參加對象	社區民眾
簡述活動內容	提供社區民眾預防保健服務，協助早期發現健康問題，早期獲得醫療服務。		

照 片



說明：協助提供健檢場地



說明：等待時的衛教時間



說明：學生當任志工協助健檢服務



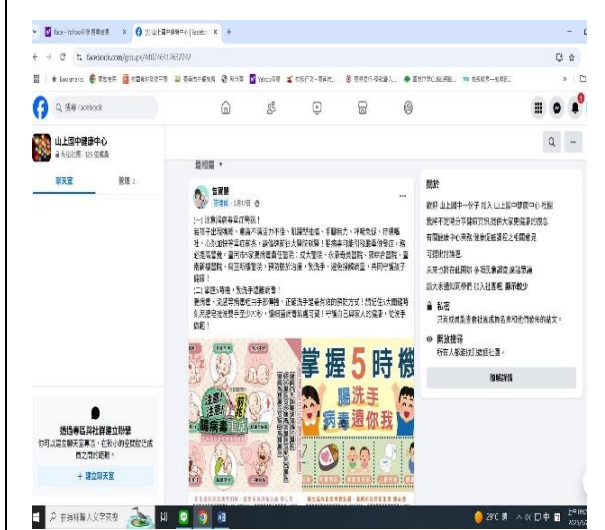
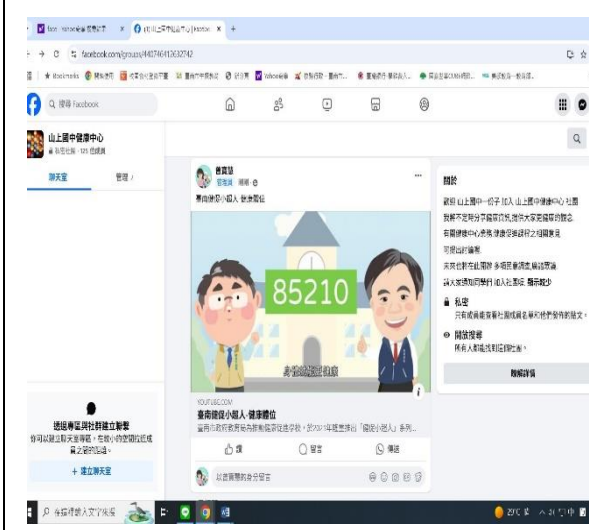
說明：健檢服務

【二】學校健康中心臉書社團傳達衛生保健訊息，提供健康資訊服務

臺南市立山上國中 113 學年度健康促進相關活動成果

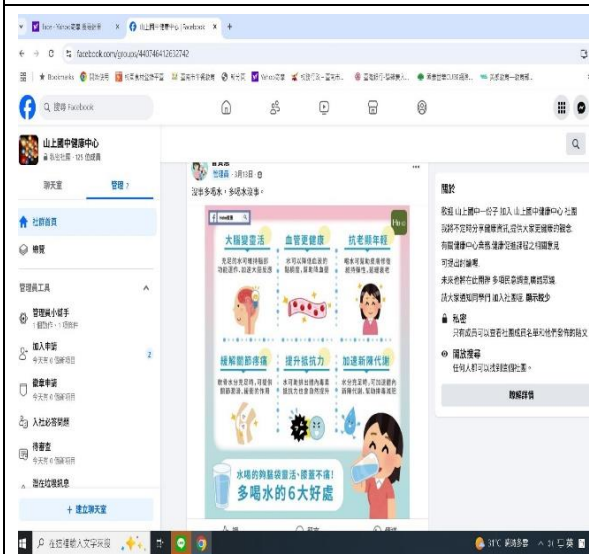
活動內容：各種衛生保健相關資訊公佈

網址：<https://www.facebook.com/groups/440746412632742>



內容說明：健康小超人-健康體位宣導

內容說明：腸病毒防治宣導



內容說明：喝水好處多宣導

內容說明：齙齒的原因與預防訊息提供

【三】學校親職教育手冊、班級親師 Line 群組、學校跑馬燈及學校網站提供健康相關訊息

臺南市山上區山上國中 113 學年度健康促進相關活動成果

活動內容：學校親職教育手冊提供健促相關訊息



113-1 親職教育暨班親會「含糖飲料的危害」宣導

學童常喝的飲料種類與含量

世界衛生組織建議每日攝取糖量成人少於25公克(約5顆方糖量)，兒童少於20公克(約4顆方糖量)

汽水	可樂	乳類飲料	運動飲料	蔬果汁	奶茶
550ml 147kcal 12 顆方糖	550ml 136kcal 11 顆方糖	300ml 77kcal 1 顆方糖	550ml 194kcal 10 顆方糖	500ml 129kcal 6 顆方糖	500ml 126kcal 6 顆方糖
百香果冰沙	手調紅茶	珍珠奶茶	多多綠茶	冬瓜茶	水果茶
700ml 250kcal 12 顆方糖	700ml 235kcal 15 顆方糖	500ml 550kcal 32 顆方糖	500ml 340kcal 20 顆方糖	1000ml 230kcal 12 顆方糖	700ml 435kcal 18 顆方糖

您與孩子的減糖妙計

孩子物色好飲料
孩子愛吃的飲料
家庭不飲

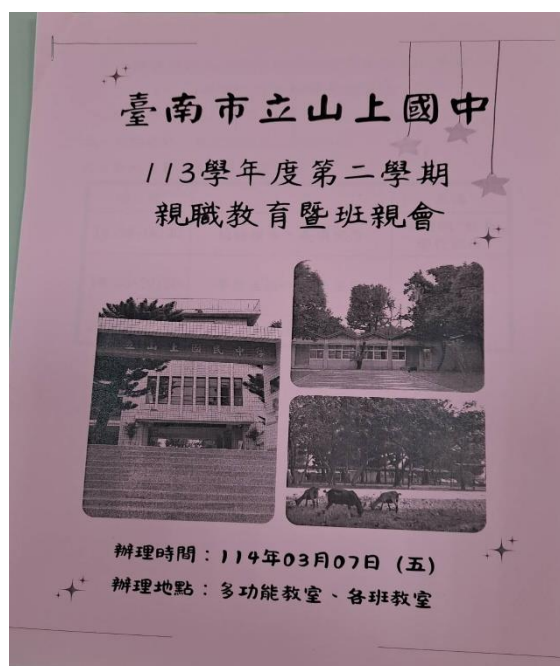
台灣水質好
附發票往來
提供小和位置

記得每日每天吃糖

餅乾、低糖豆漿、黑豆漿、決明子茶、枸杞茶、牛蒡茶、紅糖高粱茶、薄荷茶、薑茶、真豆水、銀耳檸檬茶、鮮奶茶、檸檬水、葡萄柚水、椰子汁、黑不百露、紅蘿蔔汁、天然果醬、山蘇露、真味白木醋汁。

彰化縣衛生局 關心學童的健康

內容說明：113 學年度上學期「含糖飲料的危害」宣導



113-2 親職教育暨班親會「學童視力保健」宣導

關於視力不良給家長的一封信

貴家長您好：

現在對視力方面的觀念有所改變，認為即使學生雖有近視，也配了眼鏡矯正到 0.9 以上了，但仍需發于視力不良堪如單，要求家長帶學生去看眼科就醫。原因是依臨床統計，學生視力不良經配鏡矯治後，每年平均仍有 75-100 度之視力增加情形，加上國、高中的學生是近視度數飛快的階段(原因很多如閱讀時間長、如近距離看手機、平板、電腦螢幕等 30 時間過長，玩線上遊戲用眼過久、身高長高也跟著度數增加...等)，為了預防往後高度近視(度數在 500 度以上稱之)，引發視網膜剝離、青光眼、黃斑部病變，進而導致失明。因此，為了延緩學生度數增加之速度，追蹤學生視力變化之情形，只要經視力不良(即只要其中一眼在無戴眼鏡的情況下，視力 0.9 以下稱之)即要到眼科診所就醫，眼科醫師會依狀況開始散瞳劑眼藥水(瞳孔肌肉鬆弛劑)供學生晚上點用，如此可延緩學生度數增加之速度，勿到眼鏡公司，而是要到眼科就醫，聽從醫師建議，點眼藥水或更換鏡片；若眼鏡度數配戴錯誤也可及早發現，及早更換。

最後，記得近距離用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用不超過 1 小時，戶外活動每天至少 2 小時，預防學童視力惡化，讓我們一起守護孩子的靈魂之窗！

山上國中 健康中心 敬上

內容說明：113 學年度下學期「學童視力保健」宣導

臺南市山上區山上國中 113 學年度健康促進相關活動成果

活動內容：學校網站提供健康相關訊息

【2024.02.26】單車走讀-總爺糖廠,善化糖廠

【2023.10.21】校定課程--林靈古厝

【2019.11.27】山中觀書香,靜思閱讀書軒啟用

【2019.10.25】操場養山羊 造就另類生命教育

【2019.06.04】熱血教師,翻轉學生-江宇倫主任

【2018.06.11】我的未來我作主-青春不留毒

【2018.06.11】青春不留毒最後花絮

【2017.11.09】讓孝道教育重返校園

【2017.02.15】山中華孩兒

【2016.11.06】山羊教育,見證生命力

【2016.10.08】替代役男,用音樂助偏鄉孩子追夢

【2016.06.07】熱血教師,翻轉學生-蔡芳梅校長

【2016.05.24】乘乘上學去

【2015.04.13】挺身日日為弱勢耆耆掃廁所

【2014.05.12】山上國中的翻轉教育

【2013.12.15】一堂「山上」的英文課

臺灣即時空氣質量指數

內容說明：加強腸病毒防疫措施訊息轉知

臺南市山上區國民中學 學校介紹 · 行政公告 · 校園資訊 · 學生活動 · 影音照片 · 資訊公開專區 · 線上學習 · English Website

山影影片

【2024.04.02】單車走讀-新營糖廠

【2024.02.26】單車走讀-總爺糖廠,善化糖廠

【2023.10.21】校定課程--林靈古厝

【2019.11.27】山中觀書香,靜思閱讀書軒啟用

【2019.10.25】操場養山羊 造就另類生命教育

【2019.06.04】熱血教師,翻轉學生-江宇倫主任

【2018.06.11】我的未來我作主-青春不留毒

【2018.06.11】青春不留毒最後花絮

【2017.11.09】讓孝道教育重返校園

【2017.02.15】山中華孩兒

【2016.11.06】山羊教育,見證生命力

【2016.10.08】替代役男,用音樂助偏鄉

本站最新消息

重申菸害防制法全面禁止電子煙,若查獲使用類菸品處新臺幣2千元以上1萬元以下罰鍰

【健康促進】午餐時間協助播放六月份的「餐前五分鐘」主題影片

近期國內新冠疫情上升,相關「常見呼吸道病毒感染者建議事項」

課程計畫

113 學年度 彈性課程教材

防疫專區

公開觀課

保健資訊

內容說明：各種健康訊息轉知