

臺南市下營國民小學113學年度
在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活。

活動成果紀錄照片



走出校園-健康踩街活動



師長帶領學生參加健康踩街活動



防震演練-救護站模擬



防震演練-引導避難演練



學習如何正確潔牙



護理師向學生進行口腔保健宣導



護理師教導學生如何正確使用牙線



含氟漱口水使用方式宣導



學生創作潔牙與口腔保健主題海報



設置潔牙與口腔保健主題專欄



衛生所到校向學生進行口腔保健宣導



推動健康護照-學生紀錄每週飲食習慣



健康飲食主題課程-哪些是六大類食物



健康飲食主題課程-設計我的健康餐盤

S 下營國小 · 行政組織 · 教師專區 · 學習專區 · 閱讀天地 · 線上填報 · 粉絲專頁

↑ 本站消息 | 分月文章 | 電子報列表

轉知~衛生局本國出現麻疹本土確診病例群聚事件，請民眾多多注意。

日期: 學務處-學務處公告 | 2024-03-10 | 點閱數: 49

麻疹小知識:

麻疹為高傳染性疾病，可經由空氣、飛沫傳播或接觸患者鼻咽分泌物感染，症狀為發燒、鼻炎、結膜炎、咳嗽、紅疹，出疹前後 4 天均具傳染力，如出現疑似症狀，請佩戴口罩儘速就醫。

家中幼兒出生滿 12 個月及滿 5 歲至入國小前應分別接種一劑公費麻疹、德國麻疹及腮腺炎疫苗 (MMR)；

一般民眾如計劃前往流行麻疹國家，出國前可評估自費疫苗接種。進出公共場所或人多擁擠的地方建議佩戴口罩，並注意呼吸衛生及咳嗽禮節等個人衛生行為。

謝謝配合

網站宣導-提供麻疹小知識

S 下營國小 · 行政組織 · 教師專區 · 學習專區 · 閱讀天地 · 線上填報 · 粉絲專頁

↑ 本站消息 | 分月文章 | 電子報列表

轉知~衛生局<安全性行為及愛滋、性病篩檢>相關宣導

日期: 學務處-學務處公告 | 2024-03-19 | 點閱數: 122

宣導主題:

「M 痘疫情 ing, 不打疫苗你 NG! 性行為全程正確使用保險套，並搭配水性潤滑液，定期接受篩檢，愛滋及性病不會來」

正確的性行為觀念，讓愛滋遠離你和我

網站宣導-提供愛滋知識

S 下營國小 · 行政組織 · 教師專區 · 學習專區 · 閱讀天地 · 線上填報 · 粉絲專頁

↑ 本站消息 | 分月文章 | 電子報列表

轉知~衛生局宣導「結核不用怕！拒絕酷掃！」相關主題

日期: 學務處-學務處公告 | 2024-05-13 | 點閱數: 46

宣導主題:

「結核不用怕！拒絕酷掃！」

內容:

結核病常見症狀為咳嗽 2 週、有痰、胸痛、食慾低、體重減輕，如持續咳嗽 2 週，請速就醫，即早診斷抗結核。

全民的健康由你我來保護

1) 「結核不用怕！拒絕酷掃！」.jpg

網站宣導-提供結核不用怕

S 下營國小 · 行政組織 · 教師專區 · 學習專區 · 閱讀天地 · 線上填報 · 粉絲專頁

↑ 本站消息 | 分月文章 | 電子報列表

校園傳染病-腸病毒、流感、新冠肺炎、水痘及腸胃炎防治宣導

日期: 學務處-學務處公告 | 2024-07-08 | 點閱數: 145

一、避免發生流行疫情，請落實個人衛生好習慣，生病不上課，以減少疾病傳染風險。

二、國內新冠疫情持續，仍具傳播風險，接種 COVID-19 疫苗可增進免疫保護力，降低感染後造成之重症、住院或死亡風險，請貴校(園)持續宣導並鼓勵學生踴躍接種，以提升免疫保護力，並持續做好個人防護及配合防疫規範，符合接種資格者，可利用「臺南打疫苗」系統預約施打：<https://health-reservation.tainan.gov.tw/>；為方便家長攜帶學童接種疫苗，除本市 COVID-19 疫苗門診之日間診次外，亦多加利用夜診及假日診次前往施打。

網站宣導-校園傳染病防治宣導

S 下營國小 · 行政組 · 教師專區 · 學習專區 · 閱讀天地 · 線上填報 · 粉絲專頁

轉知~衛生局宣導「結核不用怕！拒絕酷酷掃！」相關主題

宣導主題：
「結核不用怕！拒絕酷酷掃！」

內容：
結核病常見症狀為咳嗽 2 週、有痰、胸痛、食慾低、體重減輕，如持續咳嗽 2 週，請速就醫，即早診斷抗結核。
全民的健康由你來保護！



1) 「結核不用怕！拒絕酷酷掃！」.jpg

網站宣導-提供結核不用怕

S 下營國小 · 行政組 · 教師專區 · 學習專區 · 閱讀天地 · 線上填報 · 粉絲專頁

校園傳染病-腸病毒、流感、新冠肺炎、水痘及腸胃炎防治宣導

一、避免發生流行疫情，請落實個人衛生好習慣，生病不上課，以減少疾病傳染風險。

二、國內新冠疫情持續，仍具傳播風險，接種 COVID-19 疫苗可增進免疫保護力，降低感染後造成之重症、住院或死亡風險，請貴校(園)持續宣導並鼓勵學生踴躍接種，以提升免疫保護力，並持續做好個人防護及配合防疫規範，符合接種資格者，可利用「臺南打疫苗」系統預約施打：<https://health-reservation.tainan.gov.tw/>；為方便家長攜帶學童接種疫苗，除本市 COVID-19 疫苗門診之日間診次外，亦可多加利用夜診及假日診次前往施打。

網站宣導-校園傳染病防治宣導

S 下營國小 · 行政組 · 教師專區 · 學習專區 · 閱讀天地 · 線上填報 · 粉絲專頁

轉知-臺南市政府衛生局腸病毒衛教宣導

一、本次宣導主題：
(一)注意腸病毒重症警訊！若您的孩子出現嗜睡、意識不清活力不佳、肌躍型抽搐、手腳無力、呼吸急促、持續嘔吐、心跳加快等重症前兆，請儘速前往大醫院就醫！腸病毒可能引發嚴重併發症，務必提高警覺。臺南市 5 家腸病毒責任醫院：成大醫院、永康奇美醫院、郭綜合醫院、臺南新樓醫院、麻豆新樓醫院。預防勝於治療，勤洗手、避免接觸病童，共同守護孩子健康！
(二)掌握 5 時機，勤洗手遠離病毒！腸病毒、流感等病毒經由手部傳播，正確洗手是最有效的預防方式！請記住 5 大關鍵時刻用肥皂搓洗雙手至少 20 秒，讓細菌病毒無處可藏！守護自己與家人的健康，從洗手做起！

二、檢附「腸病毒衛教宣導」宣導圖卡共 2 張



1) 395079800Y000 2) 395079800Y000
0000_0409605A00 0000_0409605A00
_ATTCH1.pdf _ATTCH2.pdf

網站宣導-腸病毒衛教宣導

S 下營國小 · 行政組 · 教師專區 · 學習專區 · 閱讀天地 · 線上填報 · 粉絲專頁

簡式健康量表及心情溫度計 APP，自我情緒檢測及尋求協助資源。

簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale, 簡稱 BSRS-5)又叫心情溫度計，具備簡短、方便使用特性，包含六項問題：睡眠困難、感覺緊張、苦惱或動怒、憂鬱低落、自覺比不上別人及自說想法之自我檢測，您可以透過得分狀況，瞭解是否已達到需要求助之狀態。

二、心情溫度計 APP 是什麼？
顯明意義即是把簡式健康量表電子化，透過手機 APP 下載隨身攜帶並自我檢測。不過這個 APP 更厲害的還有：
(一)紀錄使用者歷次檢測紀錄，清楚瞭解心情起伏。
(二)心理衛生影響資源、心理衛生資源分布地圖、求助專線語音，即時提供協助。
(三)設定鬧鐘提醒檢測，情緒把握不離失時機！
目前 IOS 及 Android 系統均提供免費下載，請直接搜尋「心情溫度計」。
員工協助邀請同仁一同善用此兩項資源，為自我情緒把握、需要求助時也能即時提出。
(更多資訊請參社團法人台灣自殺防治學會網站：<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs>)

網站宣導-檢視健康量表及心情溫度計 APP 及群求協助資源



健康主題探究-如何吃得營養均衡



健康主題探究-說出六大類食物有哪些



健康主題課程有獎徵答-吃早餐的好處



健康課程-上台發表健康早餐如何吃