



6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員工，協助進行其自主健康管理

The collage displays several forms used for health management. On the left, there are forms titled '學生健康資訊' (Student Health Information) and '家長健康資訊' (Parent Health Information), both containing personal and medical data. In the center and right, there are more detailed medical reports and check-up forms, some with handwritten notes and signatures. The forms are organized into columns, showing a flow of information from general health status to specific medical findings and follow-up plans.

健康檢查結果通知家長並追蹤矯治

This section contains four pages of health check-up results. Each page features a table with columns for '年級' (Grade), '姓名' (Name), '健康情形' (Health Status), '疾病' (Disease), '建議' (Suggestion), and '備註' (Remarks). The tables are filled with student names and their corresponding health findings. Below the tables, there are handwritten notes in Chinese, including names like '林芳輝' (Lin Fanghui), '蘇志菁' (Su Zhiqing), and '潘雅音' (Pan Yayin), along with various red and blue stamps indicating administrative or medical actions. The pages are arranged in a 2x2 grid, showing a progression of information from general student lists to specific medical interventions and follow-up plans.

市立公誠國小113學年第2學期_個人疾病史_分班

三年甲班

年	班	編號	姓名	性別	病名	備註
三	甲		黃雅	女	無	無
三	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
三	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。

黃雅 沈怡 沈怡 沈怡

導師: 沈怡 主任: 沈怡 校長: 沈怡

市立公誠國小113學年第2學期_個人疾病史_分班

三年乙班

年	班	編號	姓名	性別	病名	備註
三	乙		沈怡	女	無	無
三	乙		沈怡	女	心臟病	避免服用含鈣劑及含磷劑。

沈怡 沈怡 沈怡 沈怡

導師: 沈怡 主任: 沈怡 校長: 沈怡

市立公誠國小113學年第2學期_個人疾病史_分班

四年甲班

年	班	編號	姓名	性別	病名	備註
四	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
四	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
四	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
四	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
四	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
四	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。

沈怡 沈怡 沈怡 沈怡

導師: 沈怡 主任: 沈怡 校長: 沈怡

市立公誠國小113學年第2學期_個人疾病史_分班

四年乙班

年	班	編號	姓名	性別	病名	備註
四	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
四	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
四	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
四	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
四	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
四	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。

沈怡 沈怡 沈怡 沈怡

導師: 沈怡 主任: 沈怡 校長: 沈怡

市立公誠國小113學年第2學期_個人疾病史_分班

五年甲班

年	班	編號	姓名	性別	病名	備註
五	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
五	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
五	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
五	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
五	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
五	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。

沈怡 沈怡 沈怡 沈怡

導師: 沈怡 主任: 沈怡 校長: 沈怡

市立公誠國小113學年第2學期_個人疾病史_分班

五年乙班

年	班	編號	姓名	性別	病名	備註
五	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
五	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
五	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
五	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
五	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
五	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。

沈怡 沈怡 沈怡 沈怡

導師: 沈怡 主任: 沈怡 校長: 沈怡

市立公誠國小113學年第2學期_個人疾病史_分班

六年甲班

年	班	編號	姓名	性別	病名	備註
六	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
六	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
六	甲		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。

沈怡 沈怡 沈怡 沈怡

導師: 沈怡 主任: 沈怡 校長: 沈怡

市立公誠國小113學年第2學期_個人疾病史_分班

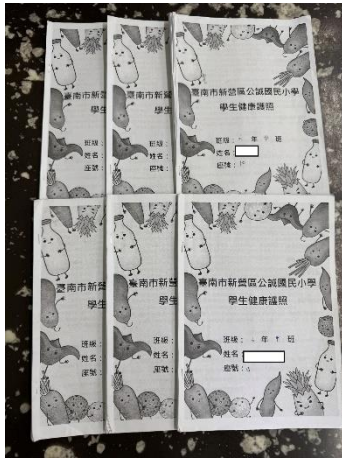
六年乙班

年	班	編號	姓名	性別	病名	備註
六	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
六	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。
六	乙		沈怡	女	心臟病	心臟病發作時，請立即送醫，並告知醫生過敏反應。

沈怡 沈怡 沈怡 沈怡

導師: 沈怡 主任: 沈怡 校長: 沈怡

健康中心列冊學生個人疾病史及需注意事項，並經導師、科任教師簽名確認，留意學生狀況



目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不自覺學校體育課課！

運動的好處：

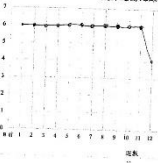
1. 穩定情緒、降低壓力
2. 促進心肺功能
3. 改善睡眠、保持體力



現況分析：現在我每週有 7 天可以運動30分鐘

目標目標：每天運動30分鐘，每次運動30分鐘

※ 請將每週有幾次運動到30分鐘，填成折線圖，紀錄於下表中



※自主規律運動項目※

運動項目 (累積)		見操人員姓名
週次	舉例： 1. 排場6圈 2. 跳繩200下 3. 打籃球1小時 4. 騎腳踏車 (上放學)	劉瑞人
第一週	1. 排場5圈 2. 跳繩	劉
第二週	1. 排場 2. 跳繩	劉
第三週	1. 排場 2. 跳繩	劉
第四週	1. 排場 2. 跳繩	劉
第五週	1. 排場 2. 跳繩	劉
第六週	1. 排場 2. 跳繩	劉
第七週	1. 排場 2. 跳繩	劉

目標二：喝足白開水 (1500CC 或6杯兩杯杯)

喝開水的好處：

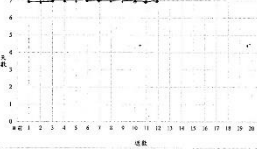
1. 滋潤腸胃、預防便秘
2. 促進消化與腸胃蠕動、預防便秘
3. 預防中暑、預防感冒



現況分析：現在我每週有 7 天可以喝足1500CC的白開水

目標目標：每天喝足1500CC的白開水，且隨身攜帶水來自備水

※ 請將每週有幾次喝足1500CC的白開水，填成折線圖，紀錄於下表中



目標三：不喝含糖飲料

(不包括牛奶、鮮奶、果汁、優酪乳)

含糖飲料的好處：

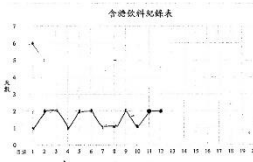
1. 高甜度營養
2. 預防感冒
3. 預防中暑、預防感冒
4. 預防便秘、預防感冒



現況分析：現在我每週有 7 天不喝含糖飲料

目標目標：每天不喝含糖飲料

※ 請將每週有幾次不喝含糖飲料，填成折線圖，紀錄於下表中



目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不自覺學校體育課課！

運動的好處：

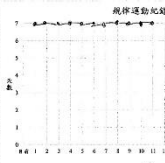
1. 穩定情緒、降低壓力
2. 促進心肺功能
3. 改善睡眠、保持體力



現況分析：現在我每週有 7 天可以運動30分鐘

目標目標：每天運動30分鐘，每次運動30分鐘

※ 請將每週有幾次運動到30分鐘，填成折線圖，紀錄於下表中



※自主規律運動項目※

運動項目 (累積)		見操人員姓名
週次	舉例： 1. 排場6圈 2. 跳繩200下 3. 打籃球1小時 4. 騎腳踏車 (上放學)	劉
第一週	1. 排場 2. 跳繩	劉
第二週	1. 排場 2. 跳繩	劉
第三週	1. 排場 2. 跳繩	劉
第四週	1. 排場 2. 跳繩	劉
第五週	1. 排場 2. 跳繩	劉
第六週	1. 排場 2. 跳繩	劉
第七週	1. 排場 2. 跳繩	劉

目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不自覺學校體育課課！

運動的好處：

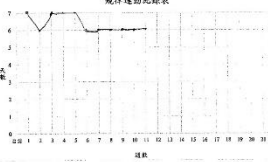
1. 穩定情緒、降低壓力
2. 促進心肺功能
3. 改善睡眠、保持體力



現況分析：現在我每週有 7 天可以運動30分鐘

目標目標：每天運動30分鐘，每次運動30分鐘

※ 請將每週有幾次運動到30分鐘，填成折線圖，紀錄於下表中



※自主規律運動項目※

運動項目 (累積)		見操人員姓名
週次	舉例： 1. 排場6圈 2. 跳繩200下 3. 打籃球1小時 4. 騎腳踏車 (上放學)	劉
第一週	跑操場	劉
第二週	跑操場	劉
第三週	跑操場	劉
第四週	跑操場	劉
第五週	跑操場	劉
第六週	跑操場	劉
第七週	跑操場	劉

目標四：不吃零食

零食是油炸、高糖、高脂、低營養的飲料，多攝取油炸、高糖、高脂的飲料，即增加肥胖、糖尿病、心臟病、高血壓、中風、癌症、早產等。



吃零食的好處：

1. 營養豐富、增加體力
2. 改善睡眠、保持體力
3. 預防便秘、預防感冒

現況分析：現在我每週有 7 天不吃零食

目標目標：每天不吃零食

※ 請將每週有幾次不吃零食，填成折線圖，紀錄於下表中



目標五：不吃油炸食品

少吃油炸食品

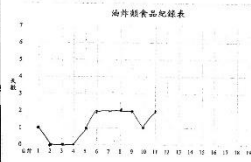
1. 預防便秘、預防感冒
2. 預防中暑、預防感冒
3. 預防感冒



現況分析：現在我每週有 7 天不吃油炸食品 (薯條、炸雞等)

目標目標：每天不吃油炸食品

※ 請將每週有幾次不吃油炸食品，填成折線圖，紀錄於下表中



【健康小知識】

● 身體質量指數 (BMI) 計算： $BMI = \frac{體重(公斤)}{身高(公尺)^2}$

● 身體質量指數 (BMI) 分類：

BMI	BMI		BMI		BMI		BMI	
	過輕	正常	過重	肥胖	過輕	正常	過重	肥胖
7	13.8-17.8	17.8-20.3	20.3-23.9	23.9-27.5	13.8-17.8	17.8-20.3	20.3-23.9	23.9-27.5
8	14.1-18.8	18.8-22.3	22.3-25.8	25.8-29.3	14.1-18.8	18.8-22.3	22.3-25.8	25.8-29.3
9	14.3-19.0	19.0-22.5	22.5-26.0	26.0-29.5	14.3-19.0	19.0-22.5	22.5-26.0	26.0-29.5
10	14.5-19.2	19.2-22.7	22.7-26.2	26.2-29.7	14.5-19.2	19.2-22.7	22.7-26.2	26.2-29.7
11	14.8-19.5	19.5-23.0	23.0-26.5	26.5-30.0	14.8-19.5	19.5-23.0	23.0-26.5	26.5-30.0
12	15.0-19.7	19.7-23.2	23.2-26.7	26.7-30.2	15.0-19.7	19.7-23.2	23.2-26.7	26.7-30.2
13	15.2-20.0	20.0-23.5	23.5-27.0	27.0-30.5	15.2-20.0	20.0-23.5	23.5-27.0	27.0-30.5
14	15.4-20.2	20.2-23.7	23.7-27.2	27.2-30.7	15.4-20.2	20.2-23.7	23.7-27.2	27.2-30.7
15	15.6-20.4	20.4-23.9	23.9-27.4	27.4-30.9	15.6-20.4	20.4-23.9	23.9-27.4	27.4-30.9

健康行動紀錄表

目標一：均衡飲食好習慣

均衡飲食的好處：

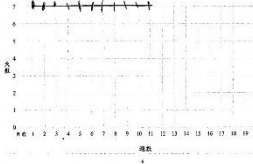
1. 預防便秘、預防感冒
2. 預防中暑、預防感冒
3. 預防感冒
4. 預防感冒



現況分析：現在我每週有 7 天「均衡」六大類食物

目標目標：每天「均衡」六大類食物

※ 請將每週有幾次「均衡」六大類食物，填成折線圖，紀錄於下表中



目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不自覺學校體育課課！

運動的好處：

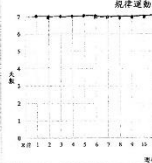
1. 穩定情緒、降低壓力
2. 促進心肺功能
3. 改善睡眠、保持體力



現況分析：現在我每週有 7 天可以運動30分鐘

目標目標：每天運動30分鐘，每次運動30分鐘

※ 請將每週有幾次運動到30分鐘，填成折線圖，紀錄於下表中



※自主規律運動項目※

運動項目 (累積)		見操人員姓名
週次	舉例： 1. 排場6圈 2. 跳繩200下 3. 打籃球1小時 4. 騎腳踏車 (上放學)	劉
第一週	打籃球	劉
第二週	打籃球	劉
第三週	打籃球	劉
第四週	打籃球	劉
第五週	打籃球	劉
第六週	打籃球	劉
第七週	打籃球	劉

推廣學生健康護照，透過記錄的過程，學生能檢視自我飲食、運動的習慣，
養成正確的健康生活態度



Acorn

明天12月18日上午8:15新興醫院醫護人員到校為教職員工生接種新冠肺炎鏈球菌疫苗，請有意願的教職員工攜帶健保卡到大研習室接種。

11:06

Thu, October 24, 2024



09:43



教育局為促進與維護教師心理健康，特訂於113年11月8日(星期五)辦理「芳療紓壓與專屬精油調製」主題講座，請查照並鼓勵教師報名參加，有意願參加教師請自行報名參加，以公假(課務自理)辦理。

09:44

護理師、人事主任提供教職員相關健康衛生資訊



辦理教職員工體檢