

臺南市東光國民小學

佐證資料



【口腔衛生】政府提供口腔保健資源及相關條件

健康促進學校 / 2023-09-18 / 點閱數:

- (一)兒童塗氟：
1、0-6 歲兒童(每 6 個月 1 次)。
2、未滿 12 歲之具備保潔低收入戶兒童、身心障礙兒童、設籍原住民族地區、偏遠及離島地區兒童(每 3 個月 1 次)。
3、112 年 2 月 1 日起攜帶健保卡以及兒童手冊。
4、本市兒童塗氟牙科醫療院所名單，公告於臺南市政府衛生局官網(業務專區\國民健康管理\口腔保健\兒童口腔塗氟服務(<https://p.tainan.gov.tw/UURdW4>))。
- (二)國小兒童窩溝封填：
1、對象：6 歲以上未滿 12 歲之兒童。
2、恆牙第一次白齒窩溝封填。
3、本市窩溝封填牙科醫療院所名單，公告於臺南市政府衛生局官網(業務專區\國民健康管理\口腔保健\國小兒童白齒窩溝封填服務(<https://p.tainan.gov.tw/AwZG61>))
(三)牙結石清除(洗牙)服務：
1、政府提供 13 歲以上國人(每半年 1 次)、請函、高中學校加強宣導。
2、糖尿病患者及懷孕婦女(每 3 個月 1 次)。
3、提供高風險疾病患者，包含類血管疾病、洗腎、慢性腫瘤等患者。(每 3 個月 1 次)。
4、6 大類高風險齒齦患者塗氟，每 3 個月 1 次。
(四)對象：糖尿病、65 歲以上、中風、帕金森氏症、洗腎、使用雙磷酸鹽類或抗骨質鬆軟藥物、癌症、身心障礙(肢體障礙、慢性精神病患者、重要器官失去功能)患者。

學校網站提供相關訊息



本站消息

轉知：114 年臺南市政府衛生局菸、酒、檳榔宣導海報徵選活動訊息

發布日期：2025-03-17 | 點閱數：53

說明：

- 依據臺南市政府衛生局 114 年 2 月 21 日南衛函衛字第 1140031632 號函辦理。
- 為讓民眾知道「菸」、「酒」、「檳榔」的危害，並將觀念普及社會運用，共同支持無菸環境，衛生局擬定對「菸」、「酒」、「檳榔」的危害淺顯易懂的海報張貼，提升民眾的健康知識，辦理首屆海報徵選活動，請協助將活動訊息轉知教職員工生。
- 本案活動說明如下：
(一)參加者不限年齡。
(二)徵選主題分「菸害防制組」、「酒害防制組」、「檳榔防制組」3 組，每位參加者投稿作品，每項主題最多以 1 件為限。
(三)投稿方式：僅接受電寄稿件投遞並附上附件 1、2，寄送地址：701 臺南市東區林森路一段 418 號 3 樓(國民健康科-陳先生收)。
(四)收件日期：即日起至 114 年 5 月 31 日(星期六)截止，郵戳為憑，逾期者不予受理。
(五)獎項：各組取頭獎 1 名及貳獎 1 名，頭獎商品禮券(等值商品) 10,000 元、貳獎商品禮券(等值商品) 8,000 元。
(六)本次活動如有相關問題，請洽衛生局國民健康科陳先生(06-2679751 分機 266)。
- 四、檢附首屆活動計畫 1 份(如附件)。

學校網站提供相關訊息

學校簡介 | 行政組織 | 校務行政 | 處室業務 | 使用對象 | 家長專區 | 理算思維專區 | 新入生入學專區 | 登入

- 轉知轉知國立臺南大學辦理「2024 自主學習師資數位學習行為與成效分析研討會」簡章，詳如說明。
1 (2024年10月17日 16:08:08)
- 轉知：臺南市政府衛生局「菸」、「酒」、「檳榔」三大主題宣導海報徵選活動
gimau_in (2024年05月27日 08:55:02)
- 公告：112 學年度健康促進學校菸酒防制議題增能研習實施計畫，敬請踴躍參加。
hckgreen77_in (2023年12月27日 08:50:55)
- 公告：112 學年度健康促進學校菸酒防制議題共識增能研習實施計畫，敬請踴躍參加。
hckgreen77_in (2023年11月28日 16:59:24)
- 【檳榔菸害防制】【影片】健康小超人 3.0-檳榔菸害防制
sukihita_in (2023年11月06日 11:24:27)
- 轉知：教育部國民及學前教育署 112 學年度「校園菸酒危害防制教育師長增能工作坊」實施計畫 1 份
hckgreen77_in (2023年09月23日 13:13:26)
- 衛生局辦理「健康知識小學堂」活動
sukihita_in (2023年05月31日 09:45:16)
- 【檳榔菸害防制】【影片】【家長篇】檳榔的真相-戒除致毒物質預防口腔癌-謝明村醫師-三分鐘醫學堂 72 堂
sukihita_in (2023年05月23日 10:48:30)
- 【檳榔菸害防制】【影片】【家長篇】戒菸隨行 健康同行
sukihita_in (2023年05月23日 10:47:36)
- 【檳榔菸害防制】【影片】【家長篇】戒除成癮 我的選擇有什麼？
sukihita_in (2023年05月23日 10:40:08)
- 【檳榔菸害防制】【影片】「健康學地盤」菸酒檳榔防制宣導影片
sukihita_in (2023年05月23日 10:32:44)
- 【檳榔菸害防制】【影片】蔡阿嘎教你拒絕檳榔五口訣：「檳榔請走開，讓你好身保健康!!」
sukihita_in (2023年05月23日 10:24:02)
- 【檳榔菸害防制】【影片】「青春大冒險-菸酒檳榔篇(中文)」
sukihita_in (2023年05月23日 10:23:55)
- 【檳榔菸害防制】【影片】國民健康署「小學課本的建築影片」菸害 OUT 戒菸 IN，萬家的家好更多！
sukihita_in (2023年05月23日 09:42:15)
- 【檳榔菸害防制】【影片】菸性菸癮別咬我 認識三手菸
sukihita_in (2023年05月23日 09:40:30)
- 【檳榔菸害防制】【影片】健康小超人 2.0-檳榔菸害防制
sukihita_in (2023年05月23日 09:37:46)
- 【檳榔菸害防制】【影片】臺灣健康小超人-檳榔菸害防制
sukihita_in (2023年05月23日 09:35:08)

學校網站提供相關訊息

學生書包減重活動

- 一、書包重量(含手提所有物品)不可超過體重的12.5%
 - 二、書包應雙肩背負，肩帶要寬。
 - 三、空書包宜量輕，材質佳。
 - 四、重量接近骨盆，緊貼腰背。
 - 五、每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
 - 六、學生上安親班之物品請另行處理，盡量不要帶至學校，以免增加重量。
 - 七、盡量不要使用拖式書包。(考慮學生上、下樓梯之不便性)
- 讓我們共同維護學童骨骼之正常發展，並培養學生良好的體態，減輕學童課業壓力，以促進身體健康及快樂學習。



節能減碳生活公約

- 一、我會隨時關燈，關好水龍頭。
- 二、我不購買過度包裝的食品。
- 三、我會盡力做好資源回收工作。
- 四、我會隨身攜帶環保碗筷，避免使用免洗碗筷。
- 五、我願意多走路、騎腳踏車以取代父母接送上下學或上班。
- 六、我願意多吃蔬菜、水果，減少肉類食用。
- 七、我會儘量購買具備環保標章的用品。
- 八、我會以開窗通風的方式降低室內溫度。
- 九、夏天不得已使用冷氣時，我會保持在適當的溫度，避免浪費能源。
- 十、我會邀請家人一起響應減碳節能運動。



校園霸凌防治

霸凌，又稱欺凌或欺負，指的是一種長時間持續的、並對個人在心理、身體和言語遭受惡意的攻擊。

1. 肢體霸凌：包括踢、打弱勢同儕、搶奪，造成傷害等。
2. 言語霸凌：運用語言刺傷或嘲笑別人，、恐嚇威脅等。
3. 關係霸凌：排擠弱勢同儕、散播不實謠言中傷等。
4. 反擊型霸凌：受凌學生受霸凌之後的反擊行為。
5. 性霸凌：類似性騷擾，有關性、身體特徵及性別取向作為玩笑或嘲諷等。
6. 網路霸凌：利用網路散佈謠言中傷他人、留言恐嚇他人等。



面對霸凌的求助

1. 向家長或導師或學校反映。
2. 撥打專線投訴 教育部 0800-200885
臺南市教育局 06-2959023

家庭 聯絡簿



《高雄正濱漁港·鄰人炊煙》

站在屋頂，用黑鷲的視角盡覽整個正濱港灣，高高低低的屋頂冒出蒸汽，路邊晒著海菜。

高高低低的屋頂冒出蒸汽，下方小點或快或慢的移動，大家都在認真過著生活。

看海看到忘記時間時，鄰里間煮食的氣味總會提醒你：「該吃晚餐囉！」

繪者／CHIH 制圖所

東光 國民小學 五年 7 班 21 號

姓名：

教師：



202001900201

關懷專線一覽表




諮詢服務名稱	電話號碼	服務內容	服務時間
保護專線	113	家暴、兒童保護及性侵害。	24小時
安心專線	1925 (依舊愛我)	由專業人員提供的諮詢服務，即時協助您處理心理與情緒的困擾。	24小時
福利諮詢專線	1957	個人及家庭發生重大變故或急需救助的經濟弱勢家戶。	每日上午8時 ~晚間10時
生命線	1995	以電話方式對於各種心理困擾進行輔導。	24小時
張老師專線	1980 (依舊幫你)	以電話方式對於各種心理困擾進行輔導。	星期一至六 上午9時~晚間9時 星期日 上午9時~下午5時
警察派出所	110	各種緊急事件處理。	24小時
消防局	119	火警、緊急救護。	24小時
反詐騙諮詢專線	165	處理各種疑似詐騙行為。	24小時
颱風假專線	0203-00166	查詢是否有放颱風假。	24小時
防疫專線	1922	疫情通報、傳染病諮詢、防疫政策及措施宣導。	24小時




傳染疾病防治寶典

疾病	症狀	傳染途徑	預防方法
嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) (又稱「新冠肺炎」)	發燒、乾咳、倦怠，約三分之一會發生呼吸急促。其他症狀包括肌肉痛、頭痛、喉嚨痛、腹瀉等，也有可能出現嗅覺或味覺喪失（或異常）等。	目前對新型冠狀病毒 (SARS-CoV-2) 的完整傳播途徑，尚未完全了解。從確診個案得知，藉由近距離飛沫、直接或間接接觸帶有病毒的口鼻分泌物、或在沒做好呼吸道防護下，長時間與確診病人待在2公尺內之密閉空間裡，將增加人傳人的感染風險。另外，有部分動物的冠狀病毒會讓動物出現腹瀉症狀，可在糞便當中找到病毒，可能藉此造成病毒傳播。人類 COVID-19 病例，亦可能自糞便檢出病毒，但是否具有傳染性，目前還沒有研究可以證實。	目前還沒有被證實可用來完全預防新型冠狀病毒 (SARS-CoV-2) 感染的疫苗，所以最有效的預防方式，就是避免直接接觸到疑似 COVID-19 個案的分泌物與預防其飛沫傳染。 民眾可做的相關預防措施包含： <ul style="list-style-type: none"> ● 關注並配合中央疫情中心最新公告防疫政策。 ● 維持手部衛生習慣（尤其飯前與如廁後）。不用不乾淨的手觸碰眼口鼻。 ● 避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，並維持社交距離（室外1公尺，室內1.5公尺）或全程佩戴口罩。 ● 搭乘交通工具時，遵守佩戴口罩與相關防疫措施。 ● 如果不是緊急醫療需求，則不要前往醫院。 ● 居家檢疫、居家隔離或自主健康管理者，記得遵守相關規範。 ● 身體不舒服時，請停止上課、上班，先留在家中休息、觀察，需要時請主動聯繫衛生單位。就醫時請說明旅遊史、接觸史、職業以及周遭家人、同學等是否有群聚。



傳染疾病防治寶典

疾病	症狀	傳染途徑	預防方法
禽流感	與一般流行性感冒類似，但較易影響肝功能。高燒、極度疲倦、全身痠痛。	接觸被感染的禽畜或其糞便，或吸入帶有禽流感病毒之塵土或飛沫等。	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免接觸禽鳥及其排泄物，若不慎接觸應馬上以肥皂徹底清潔雙手。 ● 避免生食禽類製品（包含蛋類及相關產品），烹調食物最少需加熱至70℃。 ● 經常用肥皂和水洗手，尤其在咳嗽和打噴嚏之後。 ● 生病時，與他人保持距離。 
流行性結膜炎	眼睛紅腫癢、刺痛、灼熱、怕光、容易流眼淚、有異物感、眼睛產生大量黏性分泌物。嚴重時會有眼瞼顯著腫脹、結膜下水腫或出血。	直接接觸病人的眼睛分泌物，或間接接觸，及接觸汙染環境的表面或器具，如毛巾、臉盆、水龍頭、門把等後，又碰觸自己的眼睛。	<ul style="list-style-type: none"> ● 注意雙手清潔，常用肥皂洗手，確實按照「溼、搓、沖、捧、擦」洗手。 ● 不要用手去揉眼睛，必要時用乾淨的毛巾或衛生紙擦拭。 ● 不与他人共用毛巾、手帕。 ● 游泳時戴泳鏡，不讓眼睛直接接觸池水。 
SARS 嚴重急性呼吸道症候群	發燒38℃以上，一種或以上的下呼吸道症狀（咳嗽、呼吸困難、呼吸短促）。	吸入或黏膜接觸病人的飛沫或體液而傳染。	<ul style="list-style-type: none"> ● 勤洗手，打噴嚏或咳嗽要掩住口鼻。 ● 流感期發燒38℃以上，應戴口罩，並先以電話諮詢醫師或1922專線。 ● 經常量體溫。 ● 避免到人群聚集或空氣不流通的地方。 ● 保持居家環境衛生及空氣流通。 

疾病	症狀	傳染途徑	預防方法
H1N1新流感	發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身痠痛、頭痛、寒顫與疲勞、有些病例出現腹瀉、嘔吐症狀。	主要是透過飛沫傳染與接觸傳染，一般成人在症狀出現前1天到發病後7天均有傳染性。兒童病例的可傳染期通常較成人病例為長。	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免前往人潮聚集的地方及醫院探訪病人。 ● 養成勤洗手的習慣。 ● 注意個人保健，規律運動，均衡飲食。 ● 有發燒等類似H1N1新流感症狀，應戴口罩並盡快就醫。 
登革熱	頭痛、發燒、後眼窩痛、四肢痠痛、關節痛、肌肉痛、四肢紅疹。	被帶有登革熱病毒的病媒蚊叮咬而受到感染。臺灣主要的病媒蚊為埃及斑蚊和白線斑蚊。	<ul style="list-style-type: none"> ● 不讓蚊子繁殖：清除積水容器及定期清洗家中盛水容器，避免蚊子滋生。 ● 不讓蚊子進屋：在家中裝有紗窗、紗門等，避免蚊子進入房屋。 ● 不讓蚊子叮咬：遠離蚊子多的地方。到野外玩耍時，穿著淺色長袖衣物，皮膚露出的部分擦防蚊藥膏或噴防蚊液，以減少被蚊子叮咬的機會。 
腸病毒	多數感染者沒有症狀，有些則只有發燒或類似一般感冒的症狀，少數會有喉嚨出現水泡、手腳出現紅疹或水泡、皮膚出現紅疹或小水泡等。	吸入病人的飛沫（飛沫傳染）、如廁後接觸到不乾淨的病菌（糞口傳染）、和病人接觸（接觸傳染）。	<ul style="list-style-type: none"> ● 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。 ● 生病時，應盡速就醫，請假在家多休息。 ● 注意居家環境的衛生清潔及通風。 ● 流行期間，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。 

正確洗手5步驟

雙手最容易沾染病毒！吃東西前、看病前後、玩遊戲後、運動後、上廁所後、擤鼻涕後，都必須洗手。養成勤洗手的好習慣，就能預防疾病的傳染。



1 溼

在水龍頭下面把手淋溼，包含手腕、手掌和手指，都要充分淋溼。

2 搓

雙手抹上肥皂或洗手乳，搓洗雙手之手心、手背、手指、指尖、指甲及手腕，最少要洗20秒。20秒大約是唱「生日快樂歌」兩遍的時間。



搓洗手心



搓洗手背



搓洗指縫



搓洗指背



搓洗拇指



搓洗指尖



搓洗手腕

3 沖

在流動的自來水下，將雙手徹底沖洗乾淨，不殘留泡沫。



4 捧

因為洗手前開水龍頭時，實際上手已經汙染了水龍頭，所以先捧水將水龍頭沖洗乾淨，再關閉水龍頭。



5 擦

用乾淨的紙巾或毛巾擦乾雙手。記得如果使用毛巾擦手，毛巾必須經常更換，避免成為另一個感染源。



潔牙的正確方式

貝氏刷牙法

每餐飯後要刷牙，睡前和起床後都要刷牙，讓牙齒健康。

1 正確牙刷的握法：握住刷柄，拇指前伸，比「讚」的手勢。



2 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，刷上排牙時，刷毛朝上。刷下排牙時，刷毛朝下。



3 刷毛與牙齒略呈45~60度角，同時將刷毛輕輕壓向牙齒，使刷毛略成圓弧，讓刷毛的側邊也與牙齒有相當大範圍的接觸。



4 牙刷定位後，開始作短距離的水平運動，兩顆兩顆牙前後來回約刷十次。



5 刷牙要有次序性，避免遺漏，外面、裡面及咬合面都要刷乾淨，刷牙的記憶口訣為：右邊開始，右邊結束。
(1)右後方頰側牙側開始，刷至左邊。
(2)刷左邊咬合面。
(3)再從左邊舌側牙刷至右邊。
(4)再刷右邊咬合面。



6 刷咬合面時，也是兩顆兩顆牙，來回的刷。刷完上面的牙齒，再用同樣的原則與方法，刷下面的牙齒，這樣才不會遺漏任何地方。



牙線的使用

牙刷清除不到的牙齒鄰接面，則要靠牙線清潔。

1 取出大約45公分長的牙線，將線的兩端纏繞在兩手中指第二指節上，一手少纏些牙線，另一手則多纏。利用兩手拇指或食指來操作，兩隻手指頭間留約1公分長的牙線，以便操作。

2 將牙線小心移入齒縫，可將線來回拉動使之通過牙齒間的接觸點，進入牙齦溝部位。

3 將牙線略成C字形，緊貼一邊的牙齒，並作上下運動刮牙齒的面，直到聽到「吱嘎」聲為止。即可將一邊鄰接面的牙菌斑清除。重複以上動作清潔另一邊牙齒的鄰接面。

4 由正中大門牙開始，然後循序向後牙移動，直到最後一顆牙的最後一面為止。牙線使用完畢，漱漱口將殘渣吐出。



學校用餐禮儀 5要 5不

用餐“5”要

要洗手、要分類、要潔牙、要感恩、要善後

用餐“5”不

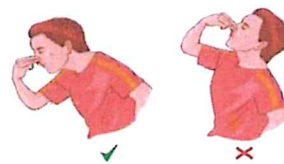
不推擠、不掀蓋、不交談、不浪費、不亂丟



急救五步驟

流鼻血 5 步驟:

1. 端坐；頭微向前，勿平躺。
2. 鼻背以手指直接加壓止血。
3. 以口呼吸。
4. 冰敷鼻樑。
5. 如十分鐘未能止血；應送醫處理。



中暑急救 5 步驟

中暑症狀：臉頰通紅、呼吸過快、心跳加快、手背摸額頭感覺發燙...等。

1. 蔭涼：移至陰涼通風處
2. 脫衣：鬆脫衣物
3. 散熱：灑水、蓋上濕毛巾，或以冰塊或冷飲幫助皮膚散熱
4. 喝水：少量喝水（僅限意識清醒者）
5. 送醫：送醫急救



燙傷急救 5 步驟

1. 沖：流動的冷水沖洗傷口 15 至 30 分鐘。
2. 脫：於水中小心除去衣服。
3. 泡：在冷水中持續浸泡 15 至 30 分鐘。
4. 蓋：覆蓋乾淨的布巾，不可塗抹任何東西。
5. 送：送醫治療。



扭傷、挫撞傷處理 5 原則

1. 保護：避免再移動受傷。
2. 休息：抬高患處休息至少一天以上，使受傷部位得到充分休息。
3. 冷敷：受傷的前 48~72 小時內以冰袋間歇性冰敷於患處，冰敷二十分鐘休息十分鐘，可減輕症狀（切勿以冰塊直接冰敷，造成凍傷）三~四天再採用熱敷法，以改善循環、促進新陳代謝
4. 壓迫：使用彈性繃帶包紮，可促進血液循環。
5. 抬高：受傷部位高於心臟高度，可防止血腫。



骨折 5 步驟

* 如有臉色蒼白、冒冷汗、表情痛苦，須考慮有骨折的可能

1. 保護：避免再移動受傷。
2. 止血：應以乾淨布巾包紮止血，但不可把骨頭外露處復回傷口內。
3. 固定：用夾板固定患處附近及兩端關節，夾板須超出兩端關節（無夾板時，以硬板、竹板或折疊的報紙代替）。
4. 支持：預防休克、保暖、心理支持。
5. 送醫：盡速送醫

