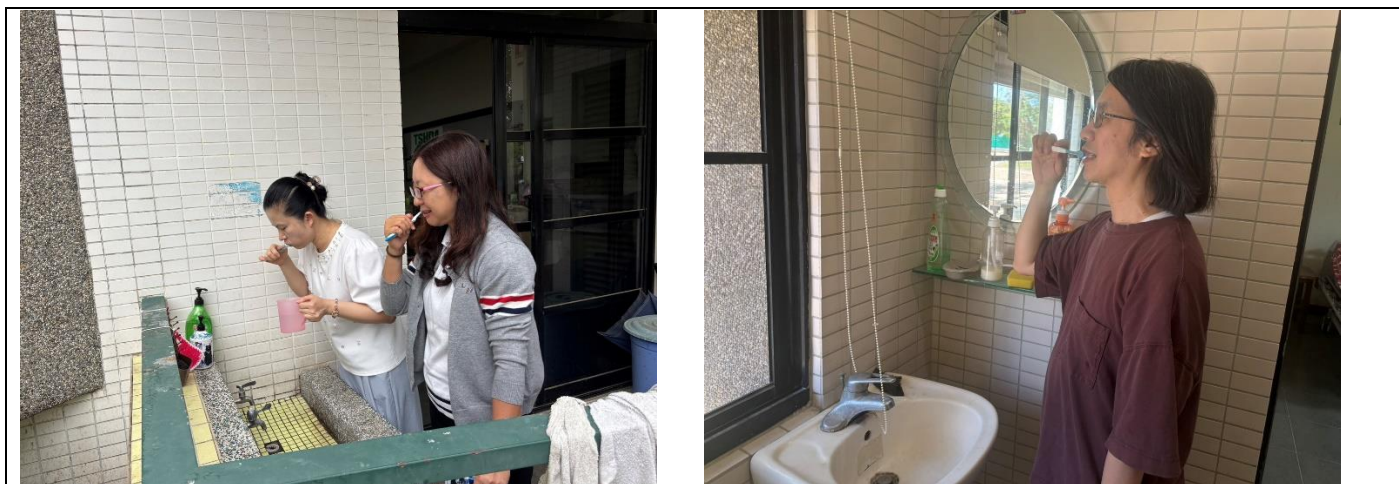


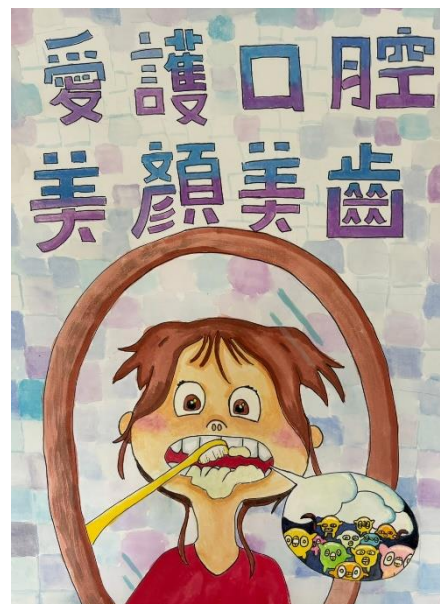
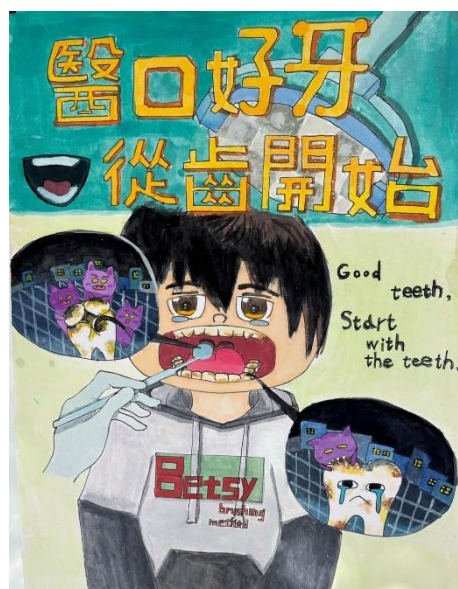
3-1-1 教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模

1. 教職員飯後使用含氟牙膏刷牙：

本校鼓勵教職員於午餐後養成刷牙習慣，並使用含氟牙膏進行口腔清潔，以維護牙齒健康、預防蛀牙與牙周病。透過教師實際示範與身教，讓學生了解飯後潔牙的重要性，進而養成良好的口腔衛生習慣，營造重視健康的校園氛圍。



教職員以身作則—飯後潔牙



搭配學生製作的海報進行宣導



口腔健康 有愛無礙講座

健康齒力 × 專業力 飯後使用 含氟牙膏刷牙

照顧自己，展現最佳狀態！

教職員工是學生最好的榜樣，
良好的口腔健康不僅提升生活品質，
也讓我們在工作中更有自信與效率！

每天做好口腔保健
工作更有好表現！

- ✓ 口氣清新，溝通更有自信
- ✓ 預防蛀牙與牙周病
- ✓ 減少請假與就醫困擾
- ✓ 維持專業形象與健康狀態

含氟牙膏的4大好處



強化牙齒

氟化物能強化琺瑯質，
提升牙齒抗酸抗蛀能力。



預防蛀牙

幫助抑制細菌生長，
降低蛀牙發生率。



修護早期蛀牙

氟化物能促進琺瑯質
再礦化，修護初期蛀牙。



全校一起健康

良好口腔習慣，守護自己
也守護學生與同仁。

飯後刷牙3步驟

- 1 飯後  清除食物殘渣。
- 2 使用含氟牙膏  擠出約豌豆大小。
- 3 仔細刷牙2分鐘  每個牙面都刷到。

貼心小提醒

- ✓ 建議每日至少刷牙2次，飯後尤為重要！
- ✓ 刷牙後吐出泡沫，不需再用清水漱口，讓氟化物停留在牙齒表面，效果更好！
- ✓ 定期口腔檢查，每6個月1次！
- ✓ 攜帶旅行型牙具，隨時保持清新好口氣。



從自己做起，從今天開始，
用含氟牙膏守護健康，展現專業與活力！



健康自己



照顧學生



共創健康職場

製作海報宣導，張貼在各處室



教職員工是學生最好的榜樣

2. 每天喝足白開水(體重*30cc)：

為提升健康意識，本校鼓勵教職員每日依照「體重 × 30cc」原則攝取足夠白開水，減少含糖飲料攝取，維持身體正常代謝與健康機能。由於部分學生平時習慣以飲料取代白開水，因此透過教職員主動攜帶水壺、定時補充水分等行動示範，讓學生了解喝白開水的重要性，逐步建立健康飲水習慣。



善用學校飲水機，辦公室互相提醒喝水



喝足體重*30cc



照顧自己，才能更好地照顧學生！

喝足白開水 (體重 × 30cc)

為健康加分，讓每一天更有活力！

水是維持身體機能的重要元素，養成每天喝足白開水的習慣，提升專注力與工作效率，享受更健康的生括！

喝足白開水的好處

- 促進新陳代謝**：幫助身體代謝廢物，維持身體機能運作。
- 提升專注力**：維持大腦功能，讓思維更清晰、效率更高。
- 增強免疫力**：幫助身體維持免疫力，減少生病機會。
- 促進消化**：幫助消化吸收，維持腸胃健康。
- 維持皮膚健康**：保持肌膚水潤，氣色更好有活力。

如何計算每日建議飲水量？

體重 (kg) × 30 cc = 每日建議飲水量 (cc)

舉例來說：體重 60 公斤的教職員工：
 $60 \times 30 = 1800 \text{ cc}$
 每天至少喝足 1800 cc 的白開水！

聰明喝水小提醒

- 少量多次，定時補充水分**：不要等到口渴才喝水，建議每次 150-250cc，定時補充效果更佳。
- 隨身帶水，養成習慣**：在辦公桌上、會議中、課堂開課，隨時補充水分。
- 選擇白開水是最佳選擇**：避免含糖飲料與含咖啡因飲品，減少身體負擔。
- 注意身體訊號**：尿液顏色呈淡黃色表示水分充足，深黃色則提醒應自己多喝水囉！

一起來挑戰！
 ✓ 每天喝足體重 × 30cc 的白開水
 ✓ 記錄飲水量，養成健康好習慣

健康的您，是學校最珍貴的資產！

喝水，是最簡單也最有效的健康投資！
 從今天開始，為自己加水，為健康加分！

健康的自己 成就卓越的教育



導師室一起響應「喝足白開水」，補充水分、提升精神，健康從每天多喝一杯水開始！

3. 成立「定中趴趴 go」:

本校成立「定中趴趴 go」，鼓勵教職員利用假日共同參與健走、踏青與戶外休閒活動，藉由規律運動促進身體健康、舒緩工作壓力並增進同仁情誼。透過實際參與健康休閒活動，展現健康生活態度，也讓學生感受到運動與親近自然的重要性，進一步培養規律運動與健康身心的觀念。

