

4-3-1 建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁，隨時更新資料，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念

臺南市立官田國中 114 學年度健康促進相關活動成果表

一、官田國中健康促進網頁(1)



說明：官田國中健康促進網址

<http://120.116.119.2/dyna/webs/index.php?account=health>



說明：官田國中健康促進網-相簿館網址

<http://120.116.119.2/dyna/album/index.php?account=health&dup=0&type=web>

4-3-1 建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁，隨時更新資料，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念

臺南市立官田國中 114 學年度健康促進相關活動成果表

一、官田國中健康促進網頁(2)

官田國中 健康促進網

網站導覽 | 回首頁 | 登入管理

因應中央公費A肝疫苗批號107AC、108AA、118AE驗收未

【共 13 筆紀錄 | 共 1 頁 | 目前選擇第 1 頁】 第 1 頁

- 健康體位5部(即5大核心能力)口訣為「85210」,是衛生福利部國民健康署推動的健康生活型態,旨在維持健康體位、預防肥胖。
 - 8: 天天睡足8小時保持規律作息,每天睡滿8小時,有助於身體修復與代謝正常。
 - 5: 天天吃5個拳頭大小的蔬果實行「3蔬2果」(3份蔬菜+2份水果),補充纖維質,提升飽足感。
 - 2: 少坐,天天看螢幕少於2小時減少久坐看電視、玩電腦或滑手機的時間,每坐30分鐘,起身活動一下。
 - 1: 天天運動至少30分鐘每天進行規律運動,建議累積運動時間達30分鐘以上。
 - 0: 喝白開水,零含糖飲料減少糖分攝取,以白開水取代手搖飲、飲料。 新增.....115-05-20
- 熱傷害預防

預防熱傷害關鍵在於「保持涼爽、補充水分、提高警覺」三要訣。戶外活動應穿著輕便透氣衣物、遮陽防曬(戴帽、墨鏡、擦防曬乳),避免在上午10點至下午2點的高溫下進行劇烈運動,並隨時補充水分,每天至少(2000\text{ml})。出現中暑症狀時,應迅速將患者移至蔭涼處、鬆脫衣物、散熱並盡快送醫。 新增.....115-05-20
- 二級毒品-依托咪酯

發布單位: 心理健康科,資料提供單位: 衛生局
 中文名稱: 依托咪酯,英文名稱: Etomidate
 俗名: 喪屍煙彈、喪屍毒品、睡眠煙彈、麻醉煙彈、一口筆、神奇煙彈、笑氣煙彈、依托煙彈、上頭煙。
 濫用方式: 煙吸(電子煙)
 濫用危害: 依托咪酯是一種作用於中樞神經的鎮定劑,現今常見將依托咪酯混和化學原料,加熱製成電子煙油,以電子煙方式施用,依托咪酯會抑制呼吸中樞,若合併酒精等其他中樞抑制劑使用,容易造成呼吸衰竭、昏迷等致命症狀。此外依托咪酯具腎上腺毒性,會抑制腎上腺素合成。腎上腺素不足,可能出現脫水、噁心、嘔吐、厭食、發燒、胸腹背痛、關節痛、虛弱無力、低血糖等症狀;更嚴重者,甚至會出現腎上腺危象,發生低血壓、休克、低血糖而危及生命。長期濫用可能對腦部及內分泌系統造成損害。
新增.....115-05-20
- 菸害防制法修訂正式施行將滿週年,對所有電子煙及未通過健康風險評估審查之加熱菸,全面禁止製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用。出國購物切記不論數量多寡,都不可輸入或攜帶入境,無論送禮或自用皆恐受罰,更不能當作獲利的途徑,如經查獲者,依菸害防制法第26條規定,最高可處新臺幣500萬元罰鍰,貨品亦不得領回並全數銷毀,請民眾切勿以身試法。

主選單

- 最新消息
- 最新公告
- 健康促進訪視
- 好站報報
- 相簿館
- 官田國中學務處fb

圖片展示

相片輪播秀詳細內容

無障礙
Accessibility

本標章無障礙檢測範圍僅包括本網域,所有對外連結尚未申請無障礙,將另外個別提出檢測及申請標章。

說明：官田國中健康促進網頁-最新消息

官田國中 健康促進網

網站導覽 | 回首頁 | 登入管理

最新公告

【共 23 筆紀錄 | 共 2 頁 | 目前選擇第 1 頁】 第 1 頁

編號	公告主題	訂閱	人氣	公告日期
561	健康體位	NEW	0	115-05-20
560	視力保健教育宣導	NEW	0	115-05-20
559	拒檳教育宣導	NEW	0	115-05-20
558	腸病毒症狀要注意	NEW	0	115-05-20
557	正確洗手防細菌	NEW	0	115-05-20
556	電子菸是有害物品	NEW	0	115-05-20
555	電子菸查獲流程	NEW	0	115-05-20
550	愛滋防治宣導動畫		0	114-06-24
549	運動熱傷害		0	114-06-24
548	菸害防制法全面禁止電子煙		116	114-06-24
547	聽力保健		106	114-06-24
546	請勿購買來路不明藥物		87	113-05-21

主選單

- 最新消息
- 最新公告
- 健康促進訪視
- 好站報報
- 相簿館
- 官田國中學務處fb

圖片展示

相片輪播秀詳細內容

說明：官田國中健康促進網-最新公告

4-3-1 建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁，隨時更新資料，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念

臺南市立官田國中 114 學年度健康促進相關活動成果表

一、官田國中健康促進網頁(3)

官田國中 健康促進網

網站導覽 | 回首頁 | 登入管理

| 相簿館 | 尋找紀錄 | 登入管理 |

目前共有 25 張相片 | 共 2 頁 | 第 1 頁 ▾

張貼日期：115/05/15 相片總數：15張 瀏覽次數：34次

相簿說明：

校務會議-防治登革熱	校務會議-健康體位教育宣導	開學前一週環境衛生消毒	登革熱消毒噴藥-辦公室	班親會-防制菸害教育宣導
視力保健教育宣導	反毒法律教育宣導	月經平權教育宣導	健康促進標語-反毒教育	健康體位-餐盤教育宣導
預防食物中毒教育宣導	防治傳染疾病宣導	健康促進各議題海報	班級羣群-腸病毒教育	班級羣群-反毒藥物濫用教育

說明：官田國中健康促進網頁-相簿館活動相片 1

官田國中 健康促進網

網站導覽 | 回首頁 | 登入管理

| 相簿館 | 尋找紀錄 | 登入管理 |

目前共有 25 張相片 | 共 2 頁 | 第 2 頁 ▾

張貼日期：115/05/15 相片總數：10張 瀏覽次數：35次

相簿說明：

預防肺結核教育宣導	健康促進議題-菸害教育宣導	防治菸毒(電子菸)教育宣導	校長帶領師生登革熱投票	健康促進議題海報-視力保健
健康促進議題海報-反毒教育	健康促進議題海報-菸禁防制	健康促進議題海報-性平教育	健康促進議題海報-健康體位	健康促進議題-反詐身心安全

說明：官田國中健康促進網-相簿館活動相片 2

4-3-1 建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁，隨時更新資料，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念

臺南市立官田國中 114 學年度健康促進相關活動成果表

二、官田國中 FB 官網(1)



說明：官田國中 FB 官網-健康體位宣導



說明：官田國中 FB 官網-登革熱宣導

4-3-1 建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁，隨時更新資料，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念

臺南市立官田國中 114 學年度健康促進相關活動成果表

二、官田國中 FB 官網(2)



說明：官田國中 FB 官網-電子菸害教育宣導



說明：官田國中 FB 官網-勤洗手預防腸病毒