



二、領導力與歸屬感:健康學校政策

2-1-1

學校領導者與行政團隊

運用多元管道倡議健康促進的重要性

台南市東山國中
22小時

#肺結核宣導
結核不用怕！
拒絕酷酷掃！

*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。
東山國中關心您！

「結核停看聽 篩檢向前行」
「Yes! We Can End TB」
結核不用怕！拒絕酷酷掃！

	結核病	潛伏結核感染
症狀	咳嗽、胸痛、體重減輕、咯血、食慾不振、發燒、咯血等	無
傳染途徑	飛沫與空氣傳染，通常會傳染給病者同住一室的家人或親友接觸者	不具傳染力，但終生有5-10%機會發病或結核病
治療方法	每天服藥，持續6至9個月	治療期較短且多種處方可供選擇，醫師會依個別狀況給予藥處方
治療副作用	較多	較少
篩檢方法	痰液檢驗、胸部X光檢查	<2歲 → 結核菌素皮膚試驗(TST) ≥2歲 → 干擾素釋放試驗(IGRA) 抽血檢查



114.05.14用社群媒體、班級聯絡簿傳達結核病資訊給家長




114.09.12利用班親會傳達健康促進宣導給家長

114 學年度第一學期班親會健康促進議題宣導內容

教導處 訓導組業務宣導


(一) 防疫新生活運動

- 安心場所 快樂出遊
- 安全距離 保護你我
- 乾淨雙手 健康就有
- 感冒症狀 不忘口罩
- 用餐前後 正確洗手
- 安全距離 安心用餐

 家長提醒：請協助孩子落實正確洗手、戴口罩習慣。


(二) 兒童及少年性剝削防制教育宣導

1. 避免成為兒童少年性剝削共犯，例如購買、下載兒少性影像，或求上車等行為。
2. 不應把兒童少年視為性的對象、性慾的投射，而應視其為受尊重的權利主體。
3. 不拍、不傳、不持有性影像。

 家長提醒：請留意並關懷孩子的上網行為，給予孩子上網的安全防護網。

(三) 登革熱防治宣導：

做好個人防護(蚊)措施，鼓勵穿著淺色長袖衣褲或於皮膚裸露處塗抹防蚊液，以避免遭蚊蟲叮咬感染登革熱，並請落實生病不上學不上班，如出現疑似登革熱症狀，請其儘速就醫進行 NSI 快篩，並將就醫結果回報學校。

 家長提醒：協助家庭落實「巡、倒、清、刷」，避免積水孳生蚊蟲。

(四) 反毒宣導：

每個生命都是珍貴的，但總會面臨各種壓力與誘惑，做正確的決定，結果將完全不同。毒品沒有毒性輕重的區別，都會傷害使用者的身心健康，千萬不要踏出錯誤的第一步。

除了自己避免毒害外，也應適時伸出友誼之手關懷協助周遭親友，避免他們為毒所害。

 家長提醒：請多陪伴孩子，若發現異常行為，及早關懷協助。

(五) 交通安全宣導(行人篇)：

1. 等待穿越路口時，要退後三大步停等。
2. 小綠人綠燈亮起，左看右看再左看後，確認無闖紅燈車輛，再舉

(揮)手行進通過馬路(如有斑馬線要走斑馬線。

3. 穿越道路時，要專心並隨時注意轉彎車輛，如有轉彎車，『舉(揮)手』

讓司機提高自身辨識度。

4. 穿著明亮衣帽，反光配件，避免突然衝入車道。

👉 家長提醒：以身作則，和孩子一起遵守交通規則。

(六)腸病毒及流感宣導

留意飲食衛生及衣物的穿脫，有感冒症狀建議在家休息，若孩子堅持要來學校，請提醒務必戴好口罩，勤洗手，做好防疫措施。

👉 家長提醒：若孩子有症狀，請勿勉強上學，並即時告知導師。

(七)防火宣導

記得遵守「人離火熄」及用電安全「5不1沒有」：用電不超過負載、電線不綑綁折損、插頭不潮濕污損、電源插座不長插、電器周圍不放可燃物，及沒有商品安全標章的電器不買不用，以避免電器或電線因素造成之火災。

👉 家長提醒：定期檢查家中電器及延長線使用情況。

(八)健康促進宣導

1. 護眼：用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。每日戶外活動 120 分鐘以上近視是不可逆的疾病，年紀越小近視，度數增加越快。幼童的主要照顧者和師長，需在幼兒園及國小階段，就為孩子建立近視防治的觀念和生活型態，大手牽小手，讓我們一起守護幼兒視力健康！

搶救惡視力，下課關燈多戶外(宣導)



2. 護牙：口腔保健四字訣「檢、刷、線、嚼」包括：

(1)定期進行口腔「檢」查。

(2)早晚使用含氟牙膏「刷」牙。

(3)每天使用牙「線」(棒)。

(4)吃完、喝完「嚼」無糖口香糖或使用含氟漱口水。

3. 健康體位

判斷自己是否屬於健康體重

世界衛生組織 (WHO) 建議以比較簡單經濟，便於推廣的方法——身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來判定肥胖程度，BMI 指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。 $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$

『85110』為健康體位教育之 5 大核心能力口訣，所代表涵義分別為：
(1)睡飽、(2)高纖、(3)少坐、(4)運動及(5)喝水

4. 菸癮防制

(1). 二手菸

是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物，菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等各種物體的表面，即使菸味散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在吸菸的環境中，一旦不小心經由接觸進入人體，會帶來可怕的致癌風險！即使關窗、關門、打開電風扇等，也都沒有辦法杜絕這些有毒物質！因此提醒您如要吸菸，應務必到室外空曠可吸菸處，以免傷害親愛的家人和朋友，你戒菸我們戒二手菸！

菸品危害，加肺癌、喉癌、口腔癌、乳癌等癌症的機率，皺紋增加、失明、掉牙、掉頭髮、截肢、陽痿、慢性阻塞性肺疾病(COPD)。

戒菸服務各區衛生所，合約醫療院所(門診及住院、急診病人都納入戒菸治療適用對象)，合約藥局可提供戒菸服務。

(2)菸的害處：

世界衛生組織指出，每兩位吸菸者中，會有一位死於菸害相關疾病。澳洲政府最新研究發現，每三位吸菸者中就會有兩位死於菸害相關疾病。每年有 600 萬人因菸害導致死亡，多數的人只知道吸菸會導致癌症、心血管等疾病，其實吸菸的害處遠超過您的想像，他會導致全身性的疾病

(3) 檳榔對健康的危害：

嚼檳榔會導致口腔癌：2003 年國際癌症研究機構確定檳榔是第一類致癌物，對人類有致癌性 (特別刊物第八十五卷)。嚼檳榔會導致口腔紅斑、白斑及口腔潰爛，而且罹患口腔癌的機率相當高，根據統計，光嚼檳榔者，罹患口腔癌的機率為一般人的 28 倍，若是吸菸又嚼檳榔者，罹患口腔癌的機率為一般人的 89 倍，如果吸菸、飲酒、嚼檳榔三者都有的人，罹患口腔癌的機率為一般人的 123 倍。口腔癌是 25-45 歲青壯年男性癌症發生率第一位，及早戒除對自己的健康及家人的幸福有莫大的幫助。

(4)飲酒對健康的危害：

健康危害：神經系統疾病如老年癡呆症，中風和神經病變。

精神方面疾病：如抑鬱、焦慮、自殺。

酒精中毒：血液中的高酒精濃度會抑制中樞神經系統，致意識喪失、血壓低、體溫升高、昏迷、呼吸抑制，甚至死亡。

心血管疾病：如心肌梗塞、心肌病、心房纖維顫動、高血壓。

提高罹癌的風險：如口腔、咽喉、食道、肝、結腸和乳房癌。

肝病：如酒精性肝炎、肝硬化、惡化 C 型肝炎並影響其用藥。

其它胃腸道問題：如胰腺炎和胃炎。增加早產及死胎的風險。 „

非健康危害：意外傷害：如交通傷害(酒駕)、跌倒、溺水。

暴力行為：如親密配偶及孩童暴力，將近 35%受虐者是在施虐者使用酒精的情形下受虐。

社會層面問題：如失業、生產力損失。危險的性行為。

飲酒壞處多多，[臺南市政府衛生局有相關戒酒的資訊，可洽各衛生所索取。](#)

🏠 家長提醒：請協助孩子建立正確生活習慣，全家共同守護健康。



家長的陪伴與榜樣，是孩子最好的保護。
讓我們一起守護孩子的 健康、安全與成長！