

2-1-1 運用多元管道倡議健康促進學校的重要性



課程名稱	壓力停看聽、調節跟著走
講師	王興豪臨床心理師
簡介	在教師的工作環境中，時常需要處理各種大小生活照顧事情，變化多端時間緊迫的狀態下，身心壓力大又無處釋放。在這2小時的講座課程中，將藉由身體、情緒、想法等方面來帶領體驗多項紓壓技巧（正念引導、身心調節、放鬆練習等），期待讓參與者可以從中帶走一些在忙碌的生活中能夠使用的選擇。
課程時間	114/9/30 (二) 14:00-16:00 (課程代碼：310324)
上課地點	芯寬欣心理治療所 (臺南市北區北安路一段273號) 3F教室
參加對象	本局所屬高中以下學校及幼兒園教師與代理教師
報名人數	至多 20 人 (5人以上開班，將於學習護照系統通知報名結果)
報名期限	即日起至114年9月19日(星期五)止
報名網址	本局學習護照網站 (https://e-learning.tn.edu.tw/)
聯絡人	芯寬欣心理治療所 吳小姐、廖小姐 06-2510560

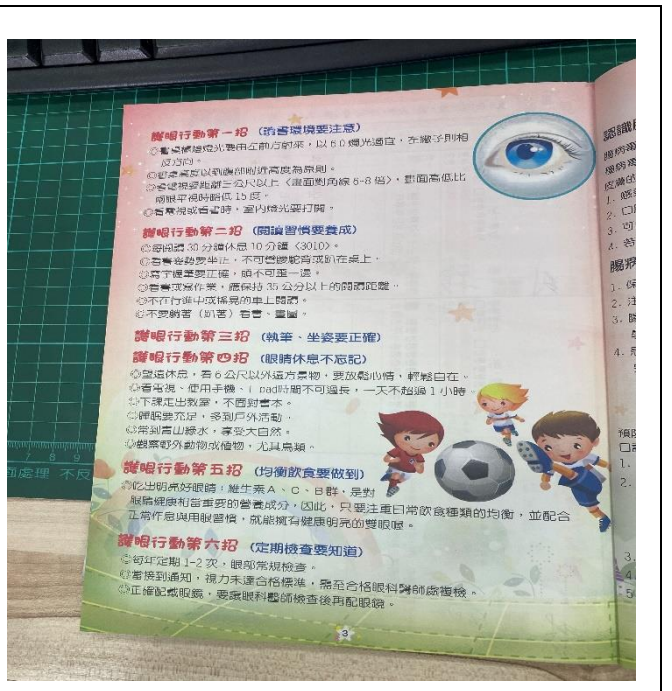
學校網站提供教師心理健康資訊

學校網站提供教師心理健康資訊

聯絡簿黏貼健康資訊



說明：聯絡簿健康資訊



說明：聯絡簿健康資訊

行事曆健康資訊

臺南市仁德區仁德國民小學 114 學年度第一學期行事簡曆(1140830)							上課總日數：99 日		
月	週次	日	一	二	三	四	五	六	學校行事活動(教、學、總、輔)
八、九	一	31	1	2	3	4	5	6	9/1(一)第1學期開學並正式上課 08/30-09/03 課後才藝班線上報名開始 9/1(一)直笛隊表演(暫訂) 9/2(二)開學典禮及登革熱及傳染病衛生教育(暫訂) 9/1-9/11 高年級申請自行車考照 9/1-9/19 臺南市學生美術比賽校內收件 9/1-9/30 申請 114 學年度行動載具 9/6(六)114 年度語文競賽預賽
	二	7	8	9	10	11	12	13	9/10 校園病媒蚊在地生活深耕-登革熱宣導研習 9/12(五)晚上7:00推動家庭暨親職教育班親會 9/12(五)高年級自行車考照(暫訂) 9/15(一)一年級防災預演 9/17(三)課後才藝班上課開始 9/18(四)全校防災預演 9/19(五)全校防災正式演練(全市防災觀摩日,暫訂) 9/20(六)性平預書會-吳宗原講師 9/20(六)114 年度語文競賽決賽 9/23-9/25 市長盃國小田徑錦標賽 10/1-11/15 六年級游泳教學 9/24 學習扶助開始上課 9/28(日)教師節 9/29(一)教師節彈性放假一天 10/1-10/31 114 學年度第一學期友善校園問卷施測 10/1-10/17 六年級樂樂排球比賽(暫訂)
九、十	三	14	15	16	17	18	19	20	
	四	21	22	23	24	25	26	27	
	五	28	29	30	1	2	3	4	
	六	5	6	7	8	9	10	11	10/04(六)祖孫代代學習趣-江峰老師 10/6(一)中秋節放假一天 10/08(三)劉世基金會捐發票助植樹人愛心活動 10/10(五)國慶日放假一天 10/13-10/14 一、四年級健康檢查(暫訂) 10/13-10/17 中小學桌球錦標賽 10/15(三)學年會議暨命題暨審題研討會議(各學年及科任) 10/20(一)-10/23(四)魔法語花一頁書報名和交作品 10/22-10/24 中小學田徑錦標賽 10/23 流感疫苗接種(暫訂) 10/25(六)臺灣光復節 10/24(五)光復節彈性放假一天 10/30(四)10/31(五)期中定期成績評量
七	12	13	14	15	16	17	18		
十	八	19	20	21	22	23	24	25	
	九	26	27	28	29	30	31		
	十							1	11/3(一)-11/7(五)高年級數智抽籤 11/4 一年級開始參加學生朝會 11/8 臺南市 114 學年度國民中小學傳統藝術比賽 11/10(一)世界科學日 11/10(一)-11/14(五)中年級國語抽籤 11/12-11/20 臺南市 114 學年度學生舞蹈比賽 11/13(四)生命教育暨特殊教育宣導-謝凍人講座(五年級) 11/17(一)-11/21(五)低年級生智抽籤 11/19-11/20、11/21 六年級畢業旅行 11/21 一、四年級原液、寄生蟲(初檢) 11/26(三)安得烈食物銀行愛心物資募集(上午8:00起) 11/27(四)三年級戶外教學
	十一	2	3	4	5	6	7	8	
十一	十二	9	10	11	12	13	14	15	
	十三	23	24	25	26	27	28	29	
	十四	30							
	十五	7	8	9	10	11	12	13	12/1-12/31 教育部 114 年藥物濫用防制認知檢測網路填寫(暫訂) 12/2 健康促進問卷前測(暫定) 12/4(四)四年級戶外教學 12/5 一、四年級原液、寄生蟲(複檢) 12/4-12/5 市長盃民俗體育錦標賽 12/20(六)校慶運動會 12/23(二)二年級戶外教學 12/24(三)學年會議暨命題暨審題研討會議(各學年及科任)
十二	十六	14	15	16	17	18	19	20	

說明：行事曆健康資訊

學校網站健康資訊

The screenshot shows the school's website with a top navigation bar including 'Home', 'About Us', 'News', 'Courses', and 'Contact'. The main content area features several sections: 'Latest News' with a QR code, 'Health Information' with a QR code, and 'Latest News' with a headline about a health promotion survey. There are also sections for 'Courses' and 'Contact Us'.

學校網站健康資訊

This screenshot displays the 'Health Information' page, which is dedicated to COVID-19 prevention. It includes a QR code for a health promotion survey, a 'Latest News' section with a headline about COVID-19 prevention measures, and a 'Course Planning' section. The page also features a 'Health Information' section with a QR code and a 'Contact Us' section.

學校網站健康資訊

08:54 仁小教職員交流區 (92)

各位老師早安，腸病毒目前進入流行期，本週六日亦接到二位老師告知學生感染腸病毒，衛生組在此麻煩各班如下：

- 1.請每天利用消毒水稀釋進行消毒
- 2.建議學生勤洗手確保個人衛生
- 3.如有身體不適建議學生戴上口罩，避免傳染

另外，近日午後豪雨，也麻煩老師檢視各班容器，有積水的請清除，在此感謝各位老師幫忙。

已讀 46 08:13

學校群組宣導周知

公佈欄張貼衛教資訊

健康資訊於 line 群組宣導及建置防治登革熱網站及臉書發佈學校運動項目

10:44 仁小教職...流區 (93)

生教組報告

10:39

【流感防疫措施】
各位老師，寒假過年期間，國內外流感疫情呈現上升趨勢，期間有很多家庭外出，醫界擔憂本週或下週民眾恐帶來一波「感染潮」，呼籲民眾做好防護措施。

因應疫情嚴峻，建議並鼓勵【所有師生】未來一週(2/5 ~ 2/11)能配合以下防疫措施：

- 1.建議「戴口罩」
- 2.配合「勤洗手」
- 3.有呼吸道症狀及身體不適者，請儘速就醫並在家休息。

已讀 6 10:44

健康資訊於 line 群組宣導

開學典禮宣導登革熱注意事項

親師雙向溝通 今天功課和明天應帶物品

氣鹽代替食鹽
 食鹽添加微量氯化鈉 (NaF)，使氟離子濃度達 200ppm，取代食鹽烹飪使用，可以大幅降低齲齒的發生率，全世界有 20 多個國家採食鹽加氟防齲，其降低齲齒之成效均達 50%。
 (各大量販、超市通路均有販售!)

五氟臨門
 預防 0-6 歲幼兒每半年可至牙醫醫療院所塗氟，需帶健保卡和兒童健康手冊。
 窩溝封填 6-12 歲可進行恆牙第一大臼齒窩溝封填。
 含氟漱口水 國小學童可在校使用含氟漱口水。
 含氟牙膏 每天使用含氟 1000ppm 以上牙膏刷牙至少兩次，每次刷牙至少兩分鐘。
 氟塗 市售無鹽。

家長簽名：_____ 教師：_____

健康飲食宣導貼紙

這樣洗手最乾淨
 預防病菌，請常洗手。WVW
 親師雙向溝通

貝氏刷牙法
 刷牙的順序
 飯後睡前潔牙

1. 刷毛與牙面成 45~60°
2. 涵蓋一點點牙齦
3. 兩顆兩顆來回的刷
4. 先刷上牙，再刷下牙
5. 右邊開始，右邊結束
6. 頰側及咬合面用同側牙刷
7. 舌側牙面用對側牙刷

333 原則
 3 餐飯後
 3 分鐘內
 刷牙 3 分鐘以上

勤洗手及刷牙宣導

家庭防毒卡
 -反毒從家出發-

孩子是否藥物濫用檢核表

- 作息改變、常昏睡、日夜顛倒
- 身上常有特殊的味道
- 體重減輕和食慾減弱
- 曠課、逃學、出入不當場所
- 藉故外出、晚歸、離家出走
- 未感冒、但流鼻水、吸鼻水
- 行為鬼鬼、房間有不明粉末、藥丸
- 用錢習慣改變、向家人索取或朋友借錢次數增加。
- 交友對象神情怪異，夾雜暗語
- 心神不定、躁動不安、精神恍惚

我的孩子符合 _____ 項

家庭防毒卡
 -反毒從家出發-

藥物濫用防制諮詢訊息

1. 24 小時免費戒毒諮詢專線 0800-770-885
- 【學校教育】
2. 家庭教育中心諮詢專線 4128185
3. 各級學校師長或輔導室
- 【毒防中心】
4. 臺南市毒品危害防制中心 3352982/6377232
- 【警政單位】
5. 警察局婦幼隊 06-2207072
- 【關懷生命】
6. 臺南市生命線協會 1995/06-2209595
7. 張老師基金會臺南中心 1980/06-2909143

家庭是防毒第一線
 與孩子無毒成長，我願意
 家長簽名：_____
 孩子簽名：_____

家庭防毒卡

英文週記 Are you
 每日成語 親師雙向溝通

臺南市政府教育局關心您

580 我幫您

性平事件關懷信箱
help580@tn.edu.tw

性平.體罰.霸凌關懷專線
2959023
 愛.救我.救你.愛生

性平.體罰.霸凌關懷專線宣導貼紙



台南市仁德國小

...

醫院到校進行一、四年級健康檢查(市府招標)。
 感謝保健中心護理師、學務處衛生組與班級導師密切合作與安排。
 感謝總務處協助場地布置。
 感謝輔導室與志工團協助的大哥大姐引導學生動線與秩序。(有聽力、四肢、牙科、家醫科、內診、心電圖)..... 查看更多



臉書發佈健康檢查資訊



台南市仁德國小

4天 · 🌐

...

樂樂棒(六年級VS教師組) <https://0rz.tw/pt6iG>



臉書發佈學校運動項目



辦理親職教育講座-性別平等



辦理親職教育講座-性別平等



辦理新生暨親職教育講座-宣導健促議題



辦理新生暨親職教育講座-宣導健促議題