

85110

大新國仔
健康活力GO!

大新國小的健康

臺南市新化區大新國小健康促進網站

最新消息 ▾ 健康促進資訊站 ▾ 學生作品 活動照片 線上影片 常用網站 114學年度 更多選項 ▾ Q

最新消息

- [口腔巡迴服務圓滿成功](#)
- [兒童節園遊會健康促進闖關活動](#)
- [大新國小健康促進-正向心理「四樂」圖文徵集活動頒獎](#)
- [大新國小114年度健康小天使頒獎](#)
- [畢業生急救訓練](#)

最新消息內容

臺南市新化區大新國小健康促進網站

最新消息 ▾ 健康促進資訊站 ▾ 學生作品 活動照片 線上影片 常用網站 114學年度 更多選項 ▾ Q

防範流感 從你我做起

(DM來源: 衛)

咳嗽禮節

防範流感，請落實咳嗽禮節與手部衛生

- 咳嗽時用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶。
- 如果可以忍受，咳嗽時應戴口罩。

衛生好習慣

感 / 新型A型流感

不被感染？預防小秘訣教給你



肥皂勤洗手



保持手部清潔


- [防範流感從你我做起](#)
- [預防病毒式腸胃炎](#)
- [健康體位教育五大核...](#)
- [健康吃·快樂動](#)
- [口罩正確配戴步驟](#)
- [防蚊小達人](#)
- [聰明就醫·珍惜健保](#)
- [食鹽加氟預防蛀牙](#)
- [讓氟化物輕鬆地為您...](#)
- [從小保護牙 老來不缺牙](#)
- [刷了再睡 從齒健康](#)
- [牙刷和牙膏的選擇](#)
- [戶外FUN視 護眼行動](#)
- [近視是疾病 打敗惡視力](#)

健康促進資訊站~內容豐富且多元化

牙刷及牙膏的選擇

◆牙刷如何選擇

- ✓ 刷頭小-約一節食指長



- ✓ 刷毛軟-包裝標示軟毛

每三個月換一次牙刷
刷毛有分岔立刻更換

◆含氟牙膏如何選擇

- ✓ 含氟量1000ppm以上

主要成份：三氟錫二酚糖+水溶性高分子、氟化鈉
0.32% w/w (1450ppm F⁻)、二氧化矽


總代理：好萊化工股份有限公司
台北市敦化南路一段2號9樓
保存方法：請置於室溫
避光處

含氟牙膏可預防蛀牙
牙膏用量約碗豆大小即可

健康促進資訊站~口腔保健

(DM來源: 衛生福利部國民健康署)

刷了再睡， 從齒健康



- ☞ 睡前一定要刷牙
- ☞ 絕對不要含奶瓶睡覺
- ☞ 每半年一次免費牙齒塗氟（長牙至未滿6歲）

健康促進資訊站~口腔保健



健康促進資訊站~視力保健

近視是疾病

打敗惡視力

護眼 123
遠離近視好簡單

第①招 每**1**年定期檢查視力

第②招 幼兒**2**歲前不看螢幕，2歲後1天不超過1小時

第③招 用眼**30**分鐘休息10分鐘，每天戶外活動達120分鐘

年紀越小近視，度數增加越快，如果未加以控制，容易高度近視(度數 > 500度)，而高度近視容易產生白內障、青光眼及黃斑部病變等，甚至視網膜剝離，增加失明的機會。

健康促進資訊站~打敗惡視力

健康體位教育五大核心能力

(DM來源: 教育部+台北醫學大學)



健康促進資訊站~健康體位

聰明就醫 6 要素

珍惜健保 We Can Do

- ### 1 觀察病症的情形

觀察身體警訊判斷是否需就醫

 - ▶ 嚴重性：異常的身體數值(體溫、血壓等)、症狀惡化現象(傷口擴大、疼痛增加等)
 - ▶ 持續性：症狀持續且未消退(高燒不退、血流不止等)
- ### 2 優先選擇一家醫

固定先到一家附近基層診所就醫

 - ▶ 就近診所好方便
 - ▶ 固定醫師最安心
- ### 3 病症表述用口訣

能用口訣完整告知醫生病情

健康促進資訊站~全民健保

請張貼

吃藥不能防感冒

喝水休息健康到

5要 5不

要知道
感冒藥可以緩解症狀，不能預防感冒。

01

不過量
增加藥量感冒症狀不會好得比較快，反而增加副作用風險。

健康促進資訊站~正確用藥

預防熱傷害宣導標語

1. 預防熱傷害3撇步：保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點。
2. 熱傷害急救5步驟：蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫。
3. 夏日戶外活動穿著輕便、淺色、透氣、排汗功能的衣物，注意防曬如戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
4. 夏日高溫多喝水，每天至少2,000 cc白開水的好習慣，不要等到口渴才喝。可多吃蔬果。不喝含酒精及大量糖分飲料。
5. 夏日高溫預防熱傷害3要訣：保持涼爽、多喝白開水、提高警覺，隨時留意自己身體狀況，避免熱傷害。
6. 炎炎夏日，高危險族群要加強預防熱傷害：嬰幼兒、老年人、慢性病患、戶外工作者、運動員、高溫高濕環境工作者等族群。
7. 處於高溫環境或劇烈運動後，如果身體對熱的調節機制失去功能，可能會引起脫水、頭暈、心跳加速、體溫過高、意識模糊等不適症狀，這就是熱傷害!預防熱傷害3撇步：保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點。
8. 熱傷害急救5步驟報您知：蔭涼、脫衣、散熱、喝水、趕快送醫！不可做3件事：不使用酒精擦拭患者身體、不使用退燒藥、不給予意識不清患者飲水。
9. 當發現出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身

健康促進資訊站~預防熱傷害

學生作品

大新國小健康促進-正向心理「四樂」圖文徵集得獎作品



樂動



樂動

學生作品~正向心理「四樂」圖文徵集得獎作品-樂動

酒味、還有一大盤的涼拌蔬菜、還有香甜的水果，我們都吃的很飽很开心，期待下個月的聚餐。

茶食、~經常大魚大肉，身體負擔大，於是家人一起來享用健康輕盈的黃金蕎麥餐，讓身體舒活舒活



樂食

星期天阿姨約我們包水餃。那天來了，表姐與表弟我們包了好多種口味的水餃。然後我們煮來吃，覺得超級好吃。



樂食

我和外婆一起做了一份鹹豬肉給大家吃，大家都說好吃，食材有豬肉鹽香料粉蔥蒜~到這道菜，也希望外婆的身體平安健康，可以一起陪我長大，這樣我就能常常吃到這道菜了。

學生作品~正向心理「四樂」圖文徵集得獎作品-樂食

85110

大新國仔
健康活力GO!

大新國小的健康

臺南市新化區大新國小健康促進網站 最新消息 健康促進資訊站 學生作品 活動照片 線上影片 常用網站 114學年度



活動照片~115 年健康知識大挑戰比賽

臺南市新化區大新國小健康促進網站 最新消息 健康促進資訊站 學生作品 活動照片 線上影片 常用網站 114學年度



活動照片~飛盤比賽，屢屢獲獎

85110

大新國仔
健康活力GO!

大新國小的健康

臺南市新化區大新國小健康促進網站 最新消息 健康促進資訊站 學生作品 活動照片 線上影片 常用網站 114學年度

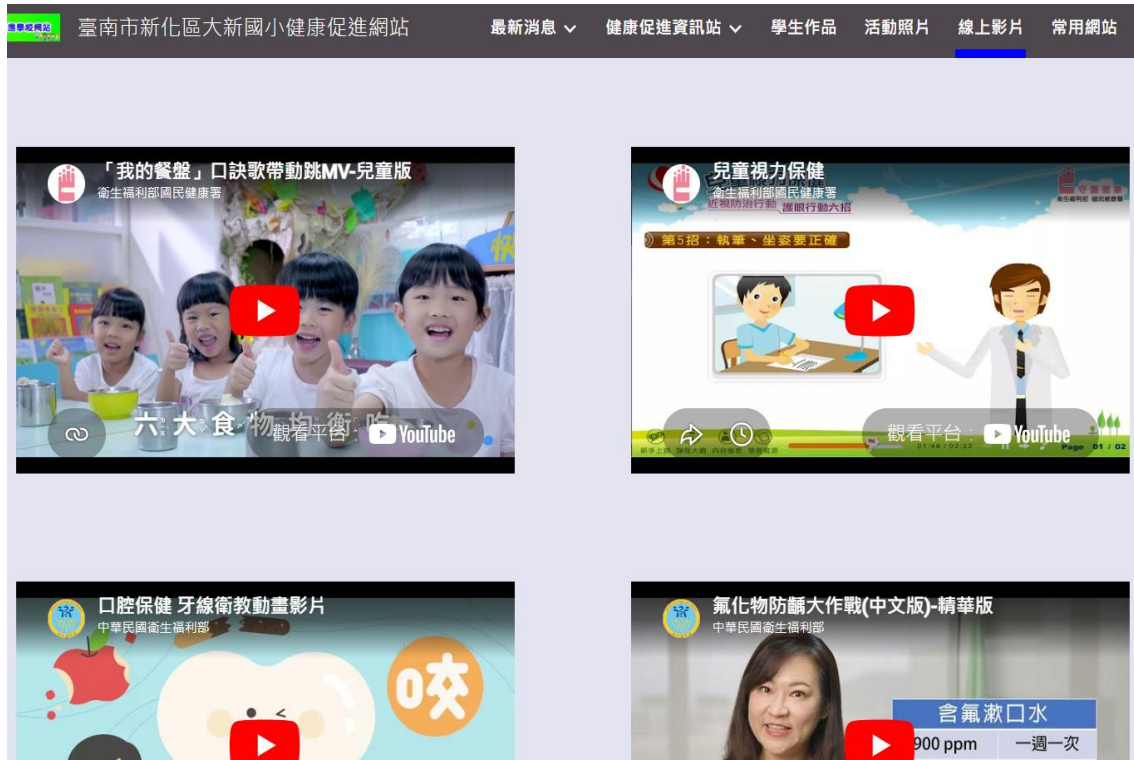


活動照片~田徑比賽，成績斐然

臺南市新化區大新國小健康促進網站 最新消息 健康促進資訊站 學生作品 活動照片 線上影片 常用網站 114學年度



活動照片~一年一度跳繩比賽，全校師生動起來!



線上影片~提供許多的健康促進衛教影片



常用網站~羅列健康促進相關網站連結資訊