

6-3-1 利用網路群組提供家長健康相關資訊



春燕主任

新化保生大帝廟 保生盃 2025 健走活動

4/6 上午5:30集合 上午6:00出發 台灣開基宮廟

報名時間：即日起至**3/23**日止
 報名地點：新化保生大帝廟(新化區醫藥榮洋仔127號)
 贈品發放：4/3、4、5三天，上午9:00~晚上8:00
 ●憑券號碼到保生大帝廟領取

活動內容：健走全程8公里(新化保生大帝廟⇨永康保生宮)
 報名費用：200元/人(請至本廟報名繳費)

主辦單位：新化保生大帝廟
 活動地點：台南市新化區醫藥榮洋仔127號
 報名電話：06-598-7996

※健走結束後，還有贈送會及獎彩活動囉~

贈品內容

- 贈送贈品：(共計200名)
- 紀念品
- 贈送會費
- 獎彩券(限額)

編號	尺寸	姓名	電話	地址

上午 9:23

儲存 | 另存新檔 | 分享 | 傳送至Keep筆記



春燕主任

煩請導師將此訊息轉傳班群，感恩!

上午 9:34

學校教職員工群組-社區健走活動宣導

世界大新new (54)

春

明天最後一天報名，如果沒有報名到的，可以當天到新化高工參加各項活動及完成闖關活動後，玩三分球大賽!

上午 10:44



春燕主任

2024年度新化區小學3對3籃球比賽
 歡迎子弟踴躍參加

3對3 籃球大賽

10/19 星期六
 08:00-12:00
 國立新化高工 (新化區新化路)

感謝

為了推廣學校體育活動，增進師生健康，特舉辦此項籃球比賽。希望透過比賽，讓學生在運動中學習團隊合作，展現體育精神。歡迎家長踴躍參加，共同支持學校體育發展。

報名組別

【新化區小學】：新化區各小學(限小學五年級以上)
 【報名方式】：請於10/19(星期六)上午8:00-12:00，親臨國立新化高工報名。報名時請繳交報名費及報名表。
 【比賽時間】：10/19(星期六)上午8:00-12:00。
 【報名地點】：國立新化高工(新化區新化路)。

備註事項

1. 比賽時間如有調整，請留意學校公告。
 2. 比賽地點如有變更，請留意學校公告。
 3. 報名費：每隊200元。
 4. 報名表請於10/19(星期六)上午8:00-12:00，親臨國立新化高工報名。
 5. 比賽規則：依照國際籃球聯合會(FIBA)3對3籃球規則辦理。
 6. 比賽器材：由主辦單位提供。
 7. 比賽地點：國立新化高工(新化區新化路)。

國立新化高工 體育課 主辦
 電話：06-598-7996
 地址：台南市新化區新化路

上午 10:44

儲存 | 另存新檔 | 分享 | 傳送至Keep筆記



春燕主任

麻煩導師將以上幾則訊息轉傳班群，並告知學生「[戳](#)」有報名參賽者，可於參賽後至學務處蓋2格榮譽卡!」**【注意】**

上午 10:48

學校教職員工群組-社區籃球比賽公告

6-3-1 辦理志工家長衛生保健研習，提供健康資訊



視力保健-何謂遠視儲備



視力保健-眼睛 NG 行為與護眼 6 招

6-3-1 辦理志工家長衛生保健研習，提供健康資訊



視力保健-近視是疾病 打敗惡視力



口腔保健-牙刷與牙膏正確選擇方式

6-3-1 辦理志工家長衛生保健研習，提供健康資訊



口腔保健-學童口腔健康大小事



口腔保健-塗氟與填溝 護齒不可少

6-3-1 辦理志工家長衛生保健研習，提供健康資訊

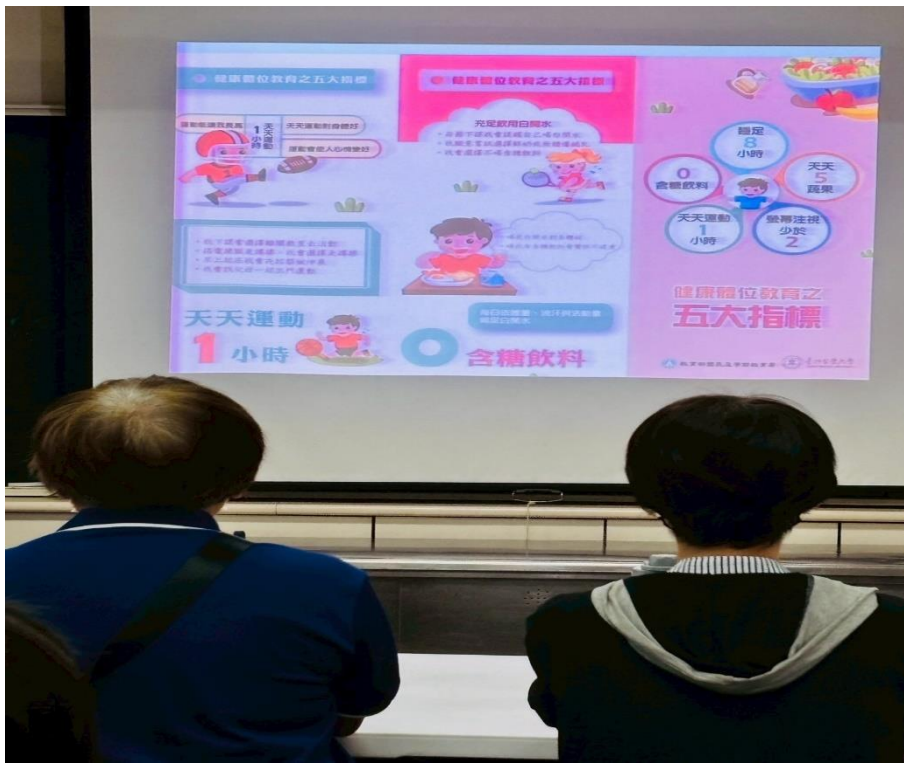


健康體位教育之五大指標-「85110」

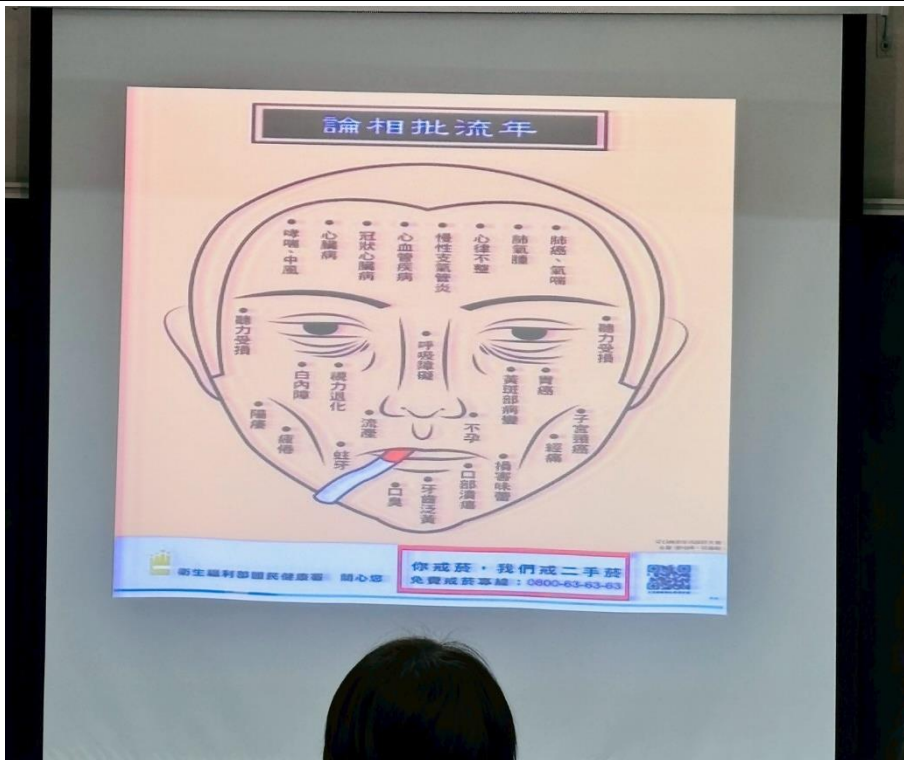


健康體位教育之五大指標-「睡足8小時 天天5蔬果 螢幕注視少於1」

6-3-1 辦理志工家長衛生保健研習，提供健康資訊



健康體位教育之五大指標-「天天運動 1 小時 0 含糖飲料」



菸害防制的重要性

6-3-1 辦理志工家長衛生保健研習，提供健康資訊



聰明就醫 珍惜健保

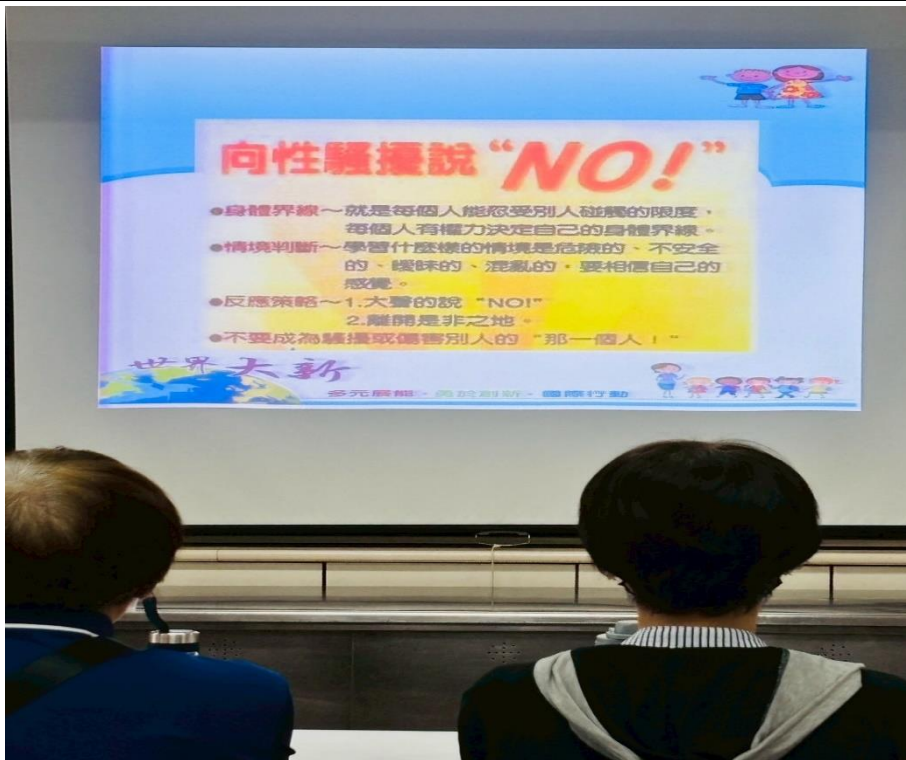


正確用藥「五要與五不」原則

6-3-1 辦理志工家長衛生保健研習，提供健康資訊



兩性教育-介入的時機點



兩性教育-身體界線的原則

6-3-1 辦理志工家長衛生保健研習，提供健康資訊

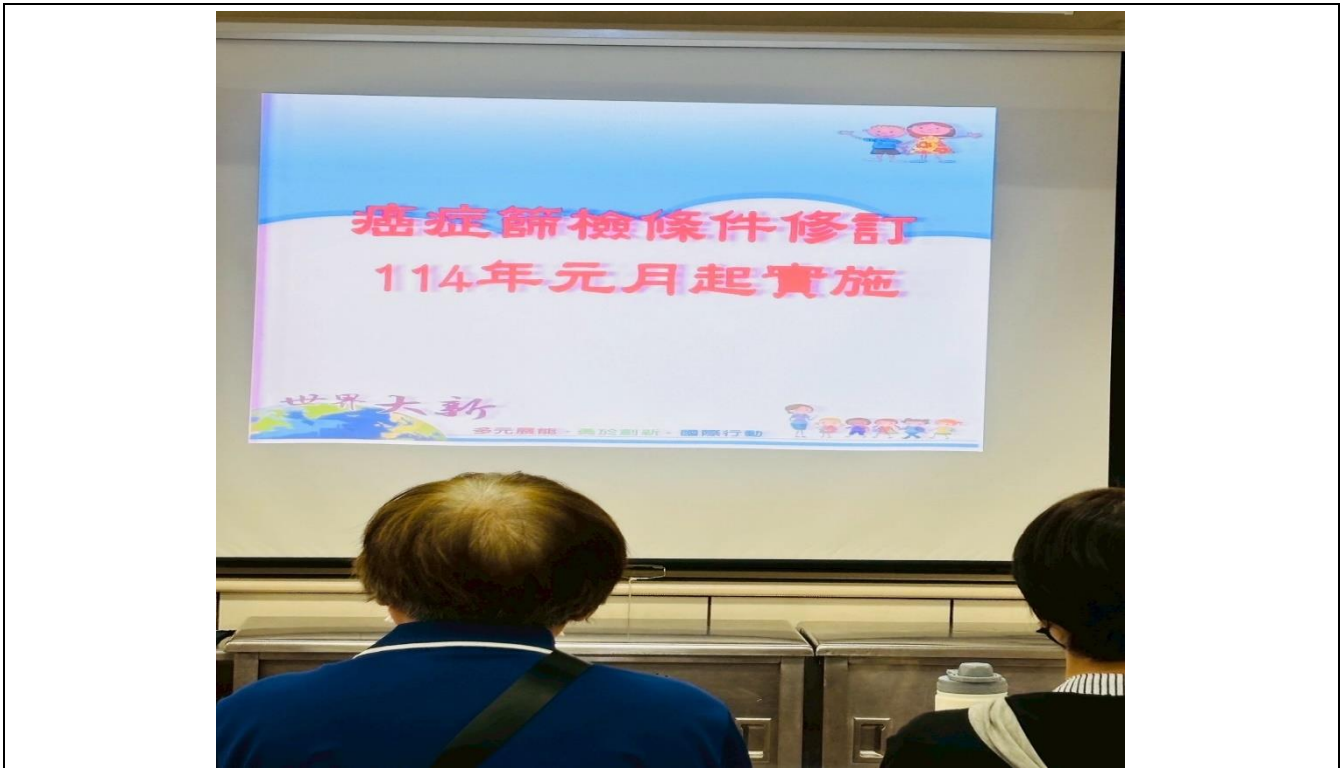


毒品防制-辨識毒品美麗的偽裝



毒品防制-反毒三招

6-3-1 辦理志工家長衛生保健研習，提供健康資訊



114年癌症篩檢新制介紹



各項癌症篩檢新制說明

6-3-1 辦理志工家長衛生保健研習，提供健康資訊



各項癌症篩檢新制說明



家長志工聚精會神地聆聽

6-3-1 辦理志工家長衛生保健研習，提供健康資訊



志工家長們的提問



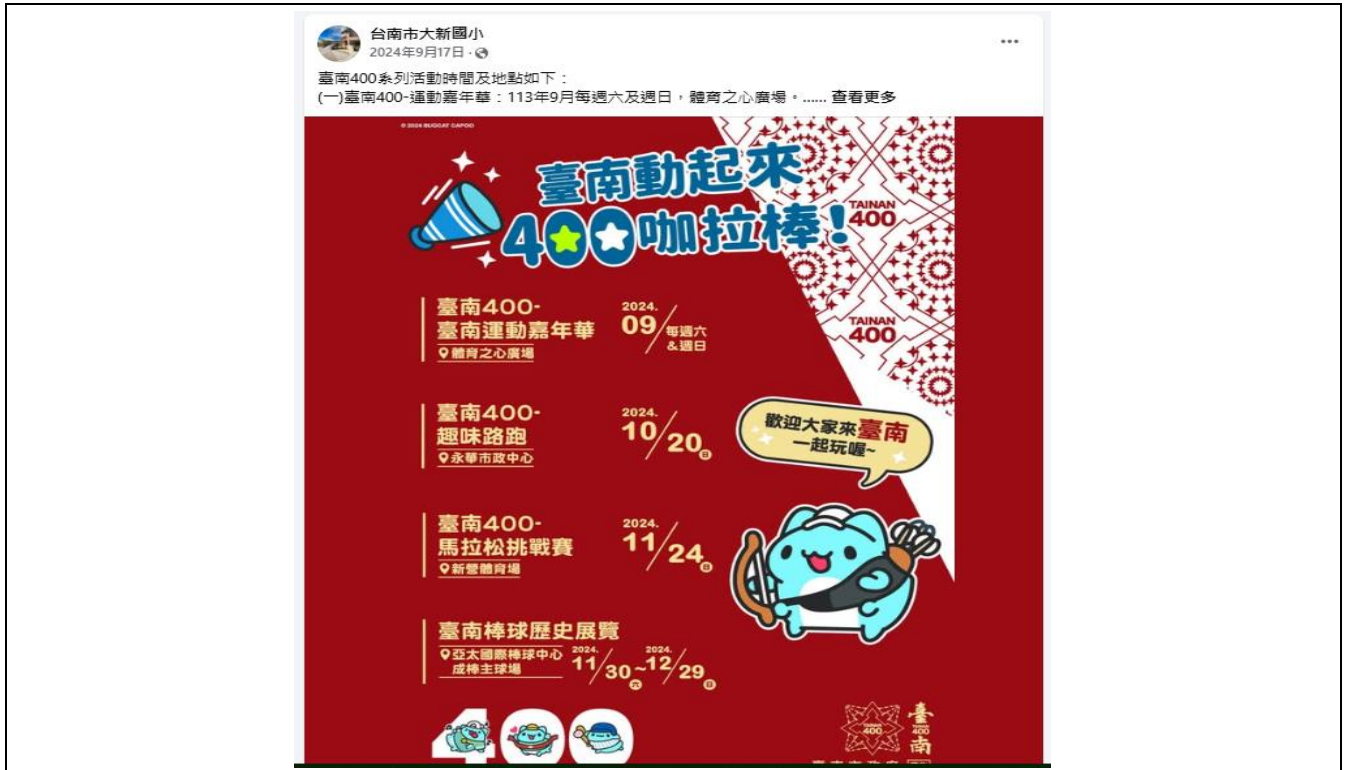
逐一回覆志工家長們的提問

85110

大新國仔
健康活力GO!

大新國小的健康

6-3-1 運用學校臉書提供家長與民眾健康相關資訊



「臺南動起來」活動宣導



「臺南運動嘉年華」活動宣導

6-3-1 運用學校臉書提供家長與民眾健康相關資訊



交通安全宣導



臺南自行車推廣活動宣導

6-3-1 運用學校臉書提供家長與民眾健康相關資訊



聽力受損衛教宣導



代謝症候群防治有獎徵答活動

6-3-1 運用學校臉書提供家長與民眾健康相關資訊



腸病毒防治宣導

台南市大新國小
2024年5月22日 · 🌐

腸病毒宣導—給家長的一封信

偉哲市長致家長的一封信

各位敬愛的家長，您們好：

目前全台灣已進入腸病毒流行期，疫情持續升溫中，已經有腸病毒重症案例發生。面對疫情來襲，為維護孩子們的健康，請您隨時注意自身、孩子與家中嬰幼兒的個人衛生。落實使用肥皂勤洗手為最主要預防腸病毒之措施。大人工作回家抱小孩前請務必更衣、洗手後再抱小孩，學幼童回家或進食前亦需確實洗手，確實做到「吃東西前、和小寶貝玩前、上廁所後、擤鼻涕後及看病前後」洗手5時機，以及「避、擦、沖、擄、擦」洗手5步驟，同時也要注意環境衛生，避免接觸感染者，以降低感染風險。

如果學幼童診斷感染腸病毒，應依本市規定請假在家休息至少1週，並避免與其他幼兒接觸，減少外出或到人多的地方；也請不要將孩子送到安親班及補習班，因為腸病毒的傳染力極強，傳染途徑多元，特別是發病後的7天內傳染力最強，一旦輕忽可能會造成群聚感染。

若家中有第二個學幼童感染腸病毒時，因為所接受的病毒量較高，其嚴重程度可能提高。也請家長特別留意幼兒健康，一旦出現重症前兆病徵，請儘速送至本市「腸病毒重症醫療網」責任醫院成大醫院、奇美醫院永康院區、郭綜合醫院、臺南新樓醫院、麻豆新樓醫院等5家醫院接受適當治療，掌握治療時機。

為能明確掌握校園腸病毒疫情及防治，一旦學幼童經醫生確診為腸病毒，請務必主動通報學校/幼兒園，讓我們共同守護孩子們的健康!

腸病毒相關資訊可至疾管署全球資訊網 www.cdc.gov.tw 或撥打免付費防疫專線 1922 洽詢。
*臺南市政府教育局 06-6356683
*臺南市政府衛生局 06-2679751

重症前兆病徵：
1. 嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力
2. 肌抽躍（意欲驚醒或突然間全身肌肉收縮）
3. 持續嘔吐
4. 呼吸急促或心跳加快（無發燒時）

市長 黃偉哲

113年5月22日

腸病毒宣導(給家長的一封信)

6-3-1 運用學校臉書提供家長與民眾健康相關資訊

台南市大新國小
2024年5月20日

「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。

「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、倦怠、食慾不振、發燒、咳血等	無
傳染途徑	飛沫與空氣傳染，通常會傳染給病患同住一室的家人或最近接觸者	不具傳染力，但終生有5-10%機會發病成結核病
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，醫師會依個別狀態給予適當處方
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 → 結核菌素皮膚測驗(TST) ≥2歲 → 丙型干擾素釋放試驗(IGRA) 抽血檢查

⚠️ 當出現咳嗽兩週且合併其他症狀，建議趕快就醫檢查。

臺南市政府衛生局

結核病防治

台南市大新國小
2024年8月16日

國家運動科學中心編製「運動型熱疾病預防指引」

運動型熱疾病預防指引

確認風險等級

- 第一級：正常訓練，但仍可能發生熱疾病。注意：正常訓練，留意熱疾病症狀。額外注意：嘗試使用降溫策略。
- 第二級：正常訓練，留意熱疾病症狀。額外注意：嘗試使用降溫策略。
- 第三級：危險。避免於10:00-15:00進行室外訓練。對任何熱疾病症狀保持最高警戒。必須採取降溫策略。
- 第四級：極高危險。避免於10:00-15:00進行室外訓練。對任何熱疾病症狀保持最高警戒。必須採取降溫策略。

善用降溫策略

降溫 (cooling) 可以立即舒緩熱壓力，顯著提升運動能力或表現。有效的運動降溫方法如下：

- 冰凍毛巾：冰凍毛巾、冰背心、手套/腳套降溫、冰水浴、澆水/噴霧/風扇、冰敷。
- 冰凍沙袋：冰凍沙袋或冰袋、薄棉襪開口。

訓練前的準備事項

- 身體狀態：體重適量/肥胖、有氣無力、尚未熟睡或會感到熱疾病、脫水、服用藥物、感冒/發燒、疲勞/嘔吐、睡眠不足、皮膚異常、過度熱感、慢性疲勞、貧血或經期不調等。
- 身體適應：每日晨間體溫變化幅度應<0.5°C，早晨的體溫不可忽視與白色或黃色，應量量與體溫或降溫策略：若經絡測尿比重/透視度更佳。

液體以冰涼 (4-21°C) 運動飲料尤佳

訓練前	訓練中	訓練後
5-6°C 冰涼	10-15°C 涼	15-20°C 涼
5-6°C 冰涼	10-15°C 涼	15-20°C 涼

液體以冰涼 (4-21°C) 運動飲料尤佳

訓練中的準備事項

- 避免於10:00-15:00進行室外訓練。對任何熱疾病症狀保持最高警戒。必須採取降溫策略。
- 避免於10:00-15:00進行室外訓練。對任何熱疾病症狀保持最高警戒。必須採取降溫策略。

認識熱疾病症狀與處置原則

熱疾病

- 體溫超過40°C
- 呼吸困難、昏迷、抽搐
- 皮膚高溫持續出汗，但也可能呈現乾熱的症狀
- 移動選手基礎疲勞，應打119求救或自行送醫。待救援的期間應讓患者完全身置於陰涼處(冰水浴、冰敷、澆冰水、使用風扇)

熱衰竭

- 體溫正常或低熱 (<40°C)
- 頭暈、頭痛、噁心嘔吐、大量出汗、皮膚濕冷、倦怠無力、臉色蒼白、心跳加快
- 移動選手基礎疲勞或熱下休息，採取腳部高約姿勢，補充清潔運動飲料
- 若症狀未緩解則立即送醫

熱暈厥

- 體溫正常或低熱 (<40°C)
- 昏厥、失憶或昏迷/臥姿起身時會產生劇烈頭痛
- 移動選手基礎疲勞或熱下休息，採取腳部高約姿勢，補充水分與電解質
- 若症狀未緩解則立即送醫

更多資訊請見

- American College of Sports Medicine position stand: Exertional heat illness during training and competition.
- TISS「熱環境中訓練的降溫策略」

TISS 國家運動科學中心
Taiwan Institute of Sports Science

運動型熱疾病預防指引

6-3-1 利用網路群組提供家長健康相關資訊



潘燕主任

<https://www.cna.com.tw/news/ahel/202409170113.aspx>

中國爆紅蠟瓶糖蜜台 衛福部：涉食安疑慮正了解中|...

中國大陸爆紅「蠟瓶糖」近日在台灣網購平台也可看到，但多數無標示成分及許可，衛福部次長林靜儀今天說，...



有一款中國流傳過來的工業蠟糖漿糖果，叫做蠟瓶糖，似乎已經出現在台南的夜市中，請加強宣導，避免學生食用。

<https://www.facebook.com/share/p/XnwVfeTDVcbzWMyK/?mibextid=xfxF2i>

下午 1:39



潘燕主任

再麻煩導師傳到班群協助宣導，感謝

下午 1:40

學校教職員工群組-食品安全宣導



子揚

麻煩導師轉知以下照片供學生及家長知悉，謝謝協助!



子揚




上午 9:04

學校教職員工群組-防範一氧化碳中毒宣導

6-3-1 利用網路群組提供家長健康相關資訊

子陽 麻煩導師轉知以下訊息供家長知悉，謝謝協助! 上午 8:55

子陽



2023 臺南市長致家長的一封信

親愛的臺南市民眾朋友們：

大家好，我是臺南市長黃偉杰。114學年度上學期即將尾聲，回顧這半年來，我們共同經歷許多挑戰與成長。於本月20日，我正式簽署「臺南市114學年度「落實月經平權 營造友善環境」臺南市政府登月計畫」。這項計畫是臺南市首創，旨在推動性別平等教育，提升女性權益，並促進社會和諧與進步。這項計畫的實施，將有助於營造一個更加友善、包容的社會環境，讓每一位市民都能感受到政府的關懷與支持。

在學校與家庭之間，作為臺南市的大家長，我們特別重視。臺南市多項政策均以子女福利、教育與生活品質為核心。同時，也請協助臺南市建立友善校園的觀念，讓「政府、學校、家庭」共同合作，營造一個健康、和諧、包容的學習環境。在學校方面，我們將致力於提供優質的教育資源，並加強與家長的溝通與合作。在家庭方面，我們鼓勵家長多參與孩子的教育與成長，共同營造一個溫馨、健康的家庭氛圍。此外，我們也呼籲社會各界共同關注女性權益，營造一個更加友善、包容的社會環境。

最後，祝願大家 心想事成萬事興，國家平安好運!

市長 黃偉杰 敬啟

2023年10月13日

上午 8:55

學校教職員工群組-臺南市長致家長的一封信



< 65 113四乙 由負責人員回覆訊息

2:27 114年臺南市政府登月計畫簡報說... 完成

落實月經平權 營造友善環境 Menstrual Equity 臺南市政府 登月計畫

計畫緣起 計畫說明 執行成果 未來展望

計畫緣起

背景與目的：因為月經而產生的社會禁忌，與其衍生的健康風險，需要政府與社會共同關注與改善。

一般的認識：月經不調、痛經、經閉、經水不調、經色不正、經行腹痛、經行頭暈、經行腰酸、經行失眠、經行食慾不振、經行情緒不穩、經行皮膚瘙癢、經行脫髮、經行貧血、經行不孕、經行早衰、經行衰老、經行疾病、經行死亡。

解決「月經」變成「月經平權」

1. 消除對月經的污名化，讓女性可以公開討論月經問題。 2. 提供女性必要的衛生用品，如衛生棉、衛生紙、衛生巾等。 3. 提供女性必要的醫療服務，如婦科診所、婦科醫院等。 4. 提供女性必要的教育資源，如性別平等教育、女性健康講座等。 5. 提供女性必要的社會支持，如女性互助會、女性就業培訓等。

計畫說明-全國首創

(一)目的

1. 落實CEDAW(消除對婦女一切形式歧視公約)第2條。 2. 響應SDGs(聯合國永續發展目標)之目標5：性別平等。

目標1：No Poverty-消除一切形式的貧困 目標3：Good Health-良好健康與福祉 目標5：Gender Equality-實現性別平等、增強所有婦女和女童的權能

計畫說明-全國首創

計畫緣起：月經平權計畫

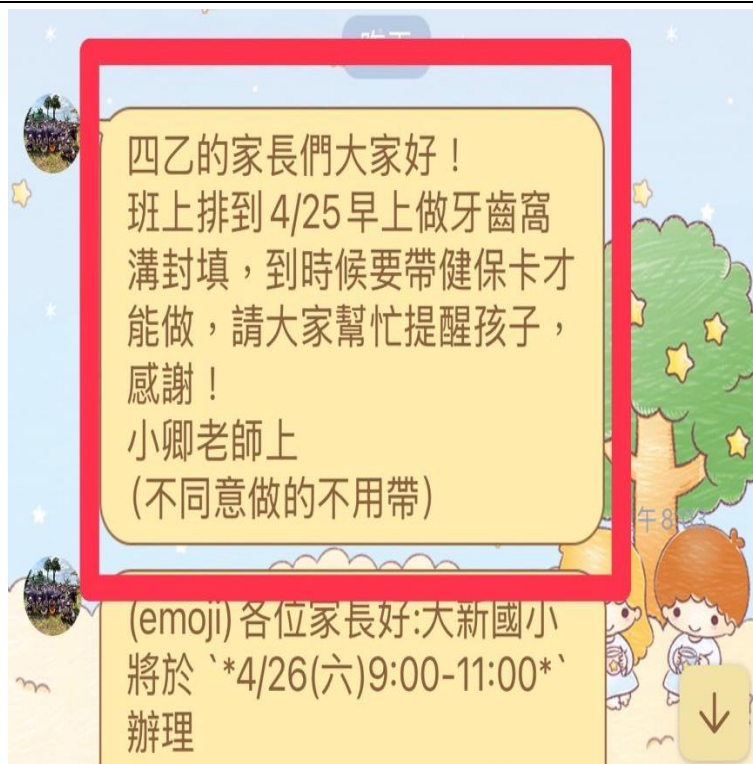
計畫說明：全國首創

執行成果：提升女性健康水平

未來展望：持續推動月經平權計畫

班級群組-登月計畫說明

6-3-1 利用網路群組提供家長健康相關資訊



班級群組-口腔窩溝封填服務說明

親愛的家長您好:
五年甲班訂於114年4月18日(星期五)將進行學童「口腔窩溝封填服務」，提醒您~檢查當天請務必讓孩子【攜帶健保卡】到校，以利衛生局進行資料檢核與上傳作業，若未攜帶健保卡，牙醫師將無法提供口腔檢查服務，尚祈見諒，感謝您的協助與配合!

大新國小 敬上

班級群組-口腔窩溝封填服務說明

6-3-1 利用網路群組提供家長健康相關資訊

● ● ● ● ● ● ● ●
新化衛生所今年五月的篩檢設站
資訊，詳如下列，有意者請攜帶
健保卡現場受檢：

日期：5/10 (五)
時間：14:00-20:00
地點：新化教會
地址：臺南市新化區中山路 207
號
乳攝 子抹 腸篩

日期：5/13 (一)
時間：15:00-20:00
地點：新化聯合活動中心
地址：臺南市新區民生路 269 號
乳攝 子抹 腸篩

日期：5/18 (六)
時間：07:00-10:00
地點：新化高工
行動醫院

日期：5/31 (五)
時間：14:00-20:00
地點：新化教會
地址：中山路 207 號

已讀
下午 1:45

已讀
下午 1:51

健康檢查訊息
提供志工們知悉

好的
我再轉傳至志工群組

志工家長群組-社區健康檢查資訊

🙄 我家的調味品合格嗎？
👉 食安問題，可至臺南市「蘇丹
色素食安專區」查詢 [https://
gov.tw/Fat](https://gov.tw/Fat)
💖 也可洽詢衛生局免費服務專線
[0800-285-000](tel:0800-285-000) (週一至週五
8:00-17:30)
【臺南市政府衛生局關心您】

有關知名飯店發生民眾疑似有食物...
臺南市政府衛生局

已讀
上午 9:01

謝謝
我再轉發至志工群組

上午 9:11

志工家長群組-食品安全相關資訊