

臺南市七股區建功國民小學 114 學年度健康促進學校成果報告

6-3-1 配合社區健康需求，提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務

議題名稱	配合社區健康需求，提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務		
日期	114學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	結合專業資源，深化藥物濫用防制教育 本校配合社區健康需求，邀請專業藥師進行藥物濫用防制宣導講座，透過專業講解與實例分享，提升學生與家長對藥物濫用風險的認知，強化正確用藥觀念，建構健康防護意識。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：邀請藥師到校進行藥物濫用防制宣導講座



說明：邀請藥師到校進行藥物濫用防制宣導講座






說明：邀請藥師到校進行藥物濫用防制宣導講座



說明：邀請藥師到校進行藥物濫用防制宣導講座

臺南市七股區建功國民小學 114 學年度健康促進學校成果報告  
6-3-1 配合社區健康需求，提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務

<p>議題名稱</p>	<p>配合社區健康需求，提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務</p>		
<p>日期</p>	<p>114學年</p>	<p>實施班級</p>	<p>一~六年級</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>本學期活化運用「學校官方網站與健康促進學校專區」，針對社區家長及民眾之關切需求，定期上架並發布高可讀性之數位衛教資訊。宣導範疇涵蓋：國小階段關鍵之「牙齒塗氟及窩溝封填」、「青少年「青春期關鍵營養」、迎戰近視之「下課關燈多戶外」，以及關乎身心平衡之「正向心理五正四樂」等核心主軸。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
<p>牙齒塗氟及窩溝封填 您的孩子看牙了嗎?</p> <p>文章列表 / 口腔保健 / 蘇育因 於 2025-02-06 15:14:09 發布, 已有 152 人次閱讀</p>  <p><b>牙齒塗氟</b> 窩溝封填</p> <p>牙齒塗氟：牙齒不完全鈣化會影響齒質，容易造成蛀牙。 窩溝封填：將牙齒表面加上一層特殊牙科樹脂，可深入牙齒表面細小縫隙，與牙齒緊密結合，達到封填效果。 避免食物殘留，防止菌類滋生細菌，以降低蛀牙風險。</p> <p><b>牙齒塗氟操作規範</b></p> <p>1. 刷牙：早晚刷牙，每次刷牙時間至少2分鐘。 2. 漱口：刷牙後，用溫開水漱口，將牙膏殘渣沖淨。 3. 刷牙時，牙刷要刷到牙齒的每個角落，特別是牙齦線附近。 4. 刷牙時，牙刷要與牙齒呈45度角，輕輕刷牙齦線。 5. 刷牙時，牙刷要輕輕刷牙齦線，不要用力刷牙齦線。</p> <p><b>窩溝封填操作規範</b></p> <p>1. 窩溝封填：每半年或一年一次。 2. 窩溝封填：每半年或一年一次。 3. 窩溝封填：每半年或一年一次。 4. 窩溝封填：每半年或一年一次。 5. 窩溝封填：每半年或一年一次。</p>	<p>青春期的關鍵營養</p> <p>文章列表 / 健康體位 / 蘇育因 於 2024-11-01 14:26:06 發布, 已有 175 人次閱讀</p> <p><b>青春期的關鍵營養</b></p> <p>這個階段要求孩子實行健康飲食很困難，家長們需向和孩子溝通營養，並以身作則。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>三餐均衡有規律。</li> <li>多「雜」好顏色；多「鈣」骨強健。</li> <li>零食飲料少攝取。</li> <li>多豆多蔬果輕軟適。</li> </ol> <p>養成正確飲食觀念與運動習慣，擁有健康身心 擁有健康的體魄才能遠離疾病風險，健康觀念應從小養成，世界衛生組織 (WHO) 建議青少年身體活動量如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>每天累計至少60分鐘中等至強力身體活動。</li> <li>若每天大於60分鐘的身體活動則可以提供更多的健康效益。</li> <li>大多數日常身體活動應為有氧活動，同時，每週至少應進行3次力量身體活動，包括增強肌肉和骨骼的活動等。</li> </ol> <p>【健康小叮嚀】 想要保持青春活力，並且長高變漂亮，除了飲食中三大營養素均衡攝取外，別忘了補充關鍵微量營養素，如：鈣質、鐵質等，另外適當運動除了可增強心肺功能之外，還會分泌快樂因子「多巴胺」幫助放鬆，建議每週可選擇不同類型的運動模式，以增進持續運動的動力。</p>		
<p>說明：牙齒塗氟及窩溝封填 您的孩子看牙了嗎?</p>	<p>說明：青春期的關鍵營養</p>		
<p>搶救惡視力，下課關燈多戶外</p> <p>文章列表 / 視力保健 / 蘇育因 於 2025-12-23 15:24:45 發布, 已有 56 人次閱讀</p>  <p><b>搶救惡視力 下課關燈多戶外</b></p> <p>視力保健：眼睛是心灵的窗口，也是學習的利器。良好的視力是孩子們學習和生活的基礎。然而，由於長時間使用電子產品、戶外活動減少等原因，兒童近視的發病率逐年上升。為了保護孩子的視力，家長和老師應共同努力，採取以下措施：</p> <p><b>視力保健</b></p> <p>1. 減少電子產品使用時間：每天使用電子產品的時間不應超過1小時，且應避免長時間盯著屏幕。</p> <p>2. 增加戶外活動時間：每天應保證孩子有至少1小時的戶外活動時間，讓眼睛得到充分的休息和調節。</p> <p>3. 保持正確的姿勢：孩子學習時應保持正確的姿勢，頭、頸、肩、背應保持自然平直，避免彎腰、駝背。</p> <p>4. 注意用眼衛生：孩子學習時應注意用眼衛生，避免用臟手揉眼睛，避免長時間連續用眼。</p> <p>5. 定期進行視力檢查：家長應定期帶孩子去醫院進行視力檢查，及時發現並矯正視力問題。</p> <p><b>視力保健</b></p> <p>1. 減少電子產品使用時間：每天使用電子產品的時間不應超過1小時，且應避免長時間盯著屏幕。</p> <p>2. 增加戶外活動時間：每天應保證孩子有至少1小時的戶外活動時間，讓眼睛得到充分的休息和調節。</p> <p>3. 保持正確的姿勢：孩子學習時應保持正確的姿勢，頭、頸、肩、背應保持自然平直，避免彎腰、駝背。</p> <p>4. 注意用眼衛生：孩子學習時應注意用眼衛生，避免用臟手揉眼睛，避免長時間連續用眼。</p> <p>5. 定期進行視力檢查：家長應定期帶孩子去醫院進行視力檢查，及時發現並矯正視力問題。</p>	<p>正向心理五正四樂</p> <p>文章列表 / 正向心理 / 蘇育因 於 2025-12-23 15:26:27 發布, 已有 65 人次閱讀</p>  <p><b>幸福校園 快樂共學</b></p> <p>PERMA - 打造健康心生活 - 5正 + 4樂</p> <p><b>五正卡</b></p> <p>1. 正念 (Mindfulness)：專注當下，減少焦慮。 2. 正意 (Intention)：設定目標，堅定信念。 3. 正行 (Action)：積極行動，克服困難。 4. 正心 (Mindset)：保持樂觀，勇往直前。 5. 正身 (Body)：保持健康，精力充沛。</p> <p><b>四樂卡</b></p> <p>1. 樂於助人 (Helping others)：分享快樂，傳遞溫暖。 2. 樂於學習 (Learning)：不斷學習，增長才幹。 3. 樂於合作 (Cooperation)：團結合作，共創美好。 4. 樂於分享 (Sharing)：分享快樂，收穫幸福。</p>		
<p>說明：搶救惡視力，下課關燈多戶外</p>	<p>說明：正向心理五正四樂</p>		

臺南市七股區建功國民小學 114 學年度健康促進學校成果報告

6-3-1 配合社區健康需求，提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務

議題名稱	配合社區健康需求，提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務		
日期	114學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	推動口腔與菸檳防制教育，延伸健康關懷至社區 本校配合社區健康需求，邀請陽光基金會辦理菸檳危害防制宣導講座，並透過校網與聯絡簿張貼相關訊息，推廣正確口腔保健與防制觀念，讓家長與社區民眾能夠及時獲得健康資訊，共同守護孩子的健康成長。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



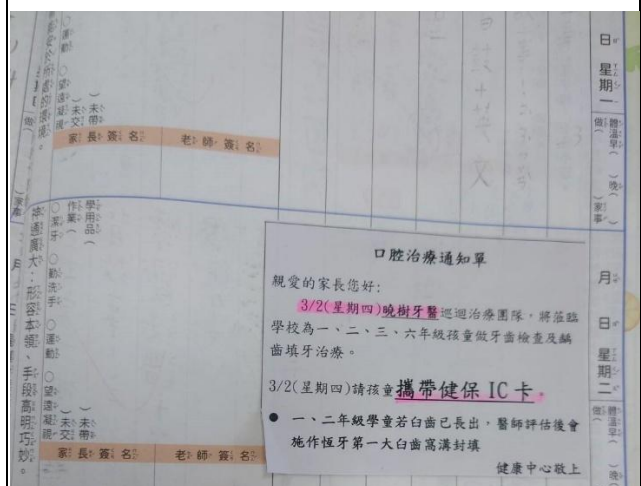
說明：陽光基金會菸檳危害防制宣導講座



說明：陽光基金會菸檳危害防制宣導講座



說明：防制學生藥物濫用網站



說明：聯絡簿張貼口腔治療通知單

臺南市七股區建功國民小學 114 學年度健康促進學校成果報告

6-3-1 配合社區健康需求，提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務

<p>議題名稱</p>	<p>配合社區健康需求，提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務</p>		
<p>日期</p>	<p>114學年</p>	<p>實施班級</p>	<p>一~六年級</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>本學期充分活化校內「數位電子看板設備」，於校門口與穿堂等社區民眾、接送家長頻繁出入之公共場域進行常態性輪播。宣導內容緊扣社區健康需求，包含近視防治（遠視儲備）、認識代謝症候群、全面禁菸菸害防制等公部門核心公衛資訊。</p> <p>同時，更將學生實作產出之「健康促進小手札與創意海報」（如：拒絕零食、多喝水、餐後潔牙）進行數位化上架策展。</p> <p>本計畫成功運用數位科技突破校園圍牆，將健康促進理念由學生輻射至家庭與社區民眾，暢通健康資訊管道，有效提升社區整體的健康素養。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			
<p>說明：數位電子看板衛教輪播</p>		<p>說明：數位電子看板衛教輪播</p>	
			
<p>說明：數位電子看板衛教輪播</p>		<p>說明：數位電子看板衛教輪播</p>	