

## 2-1-1 佐證資料-班親會手冊提醒家長關心健促議題

台南市崇明國中健康促進學校議題宣導(班親會宣導)

### 一、無菸崇明 Yes We Can!

請與我們一同支持校園全面禁菸，讓您的孩子擁有最健康安全的學習環境；戒菸英雄就是您！

### 二、關心孩子的視力，您可以做的有：

(1)天天 120:協助增加孩子自然光線的暴露及遠視的機會，每天達到 120 分鐘。

(2)提醒孩子規律用眼 3010:看書 30 分鐘記得休息 10 分鐘，以保護眼睛不近視。

定期帶孩子視力檢查，建議每學期 1 次。

### 三、二要二不；從齒保健康

◎一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。

◎二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。

◎一不：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，減少使用糖果或含糖飲料獎勵孩子。

◎二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。



### 四、性教育(愛滋病防治)

為了防治數位性別暴力，請家長督促孩子一定要遵守五不(不違反意願、不聽從自拍、不倉促傳訊、不轉寄私照、不取笑被害)、四要(要告訴師長、要截圖存證、要記得報警、要檢舉對方)，保護自己避免觸法。

## 五、全民健保

珍惜健保資源，讓我們的孩子能永續享有健全的健康制度，您可以這樣做：

(1)善用社區診所厝邊好醫生為家庭醫生，為全家人的健康守護第一關(落實醫療分級)

(2)不重複拿藥，不囤積藥品

## 六、健康密碼 85210(健康體位)

『8』-- 每天睡滿 8 小時：9 點以前上床睡覺，培養良好且規律的睡眠習慣。

『5』-- 天天 5 蔬果：儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果，要有自己

一拳半大小的量，用餐時間要滿

20 分鐘。



『2』-- 四電少於 2：看電視、玩電動、打電腦、用電話

每天少於 2 小時。

『1』- 1 天運動 30 分鐘：一週累積 210 分鐘的運動量。

『0』-- 喝 0 熱量的白開水：每天喝白開水 1500 cc 以上，少喝含糖飲料。

## 七、愛惜健康；遠離檳榔(檳榔防制)

十個口腔癌，九個嚼檳榔，檳榔俗稱「菁仔」，其成分中的檳榔素具有致癌性，添加的石灰則是助癌劑，可見檳榔對口腔黏膜的破壞力是相當的恐怖，愛惜自己的健康，還是遠離檳榔。

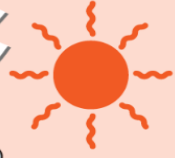
### 【登革熱】你該知道的事

同學們一定要知道的登革熱

## 對付病媒蚊 4 招報你知



# 天氣炎熱蚊蟲多 遠離登革熱



衛生福利部疾病管制署 廣  
TAIWAN CDC 告

## NO! 不讓蚊生



巡視花器、水溝



澈底清潔  
戶內外容器



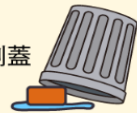
刷除蟲卵  
容器要收好



倒除  
積水容器



容器倒蓋



## NO! 不讓蚊叮



儘量避免在  
戶外樹蔭逗留



穿著淺色  
的長袖衣褲



使用核准  
含有DEET  
防蚊液

## NO! 不讓蚊進



蚊香驅蚊  
或噴灑殺蟲劑

家中設置  
紗窗、紗門





# 止不住的登革熱！ 一圖看懂病媒蚊及防治妙招

Heho



## 一般症狀

- 高燒
- 劇烈頭痛
- 後眼窩痛
- 肌肉和關節疼痛
- 皮疹



## 重症症狀

- 血壓下降
- 呼吸困難
- 出血
- 意識模糊
- 嗜睡



### 分佈

台南、高雄、屏東、  
台東、澎湖

埃及斑蚊

### 分佈

全台灣1500公尺以下  
的平地 and 山區

白線斑蚊

## 清除孳生源



四步驟確實清潔

## 自身防護

戶外活動時，防蚊  
液就要擦好擦滿



LINE Heho健康 | 搜尋

## 登革病毒四型介紹

資料來源：衛福部疾管署

製表：記者林惠琴



	第一型	第二型	第三型	第四型
常見症狀	發燒、紅疹、 骨頭疼痛、頭 痛、後眼窩痛	發燒、紅疹、 骨頭疼痛、頭 痛、後眼窩痛 ；另有嘔吐、 腹瀉	發燒、紅疹、 骨頭疼痛、頭 痛、後眼窩痛	發燒、紅疹、 骨頭疼痛、頭 痛、後眼窩痛
發生大流行	較常見	較常見	較少見	較少見
交叉感染引 發重症機率	較高	最高	較低	較低

※台南市登革熱防治中心影片網址：<http://bit.ly/41Bh160>

※台南市政府登革熱防治中心：<https://health.tainan.gov.tw/dengue>

# 【流感遠離好習慣】

## 養成衛生好習慣 預防流感 / 新型A型流感

如何保護自己不被感染？預防小秘訣教給你

 生病戴口罩	 肥皂勤洗手	 保持手部清潔
 均衡健康的飲食	 運動增強抵抗力	 生病在家休息
 避免手部接觸口鼻	<h3>就醫分流</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>● 有類流感症狀，請至鄰近診所就醫。</li><li>● 如有呼吸困難、發紺、意識改變等流感危險徵兆，儘速至大醫院就醫！</li></ul>	

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC  
www.cdc.gov.tw  
1922防疫達人  
Taiwan CDC LINE@  
疫情通報及諮詢專線：1922

## 咳嗽禮節與手部衛生

### 防範流感，請落實咳嗽禮節與手部衛生

- 1 咳嗽時用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶。
- 2 如果可以忍受，咳嗽時應戴口罩。
- 3 手部接觸到呼吸道分泌物之後務必要洗手（使用酒精性乾洗手劑或肥皂及清水洗手）。
- 4 儘可能與別人距離保持1公尺(3英尺)以上。

**手部衛生：**

- ✓ 拱手取代握手
- ✓ 用肥皂勤洗手
- ✓ 咳嗽用手帕掩口鼻
- ✓ 雙手不碰觸眼口鼻



# 原來是流感惹的禍！一圖秒懂 流感、新冠、感冒症狀差異

	新冠肺炎	流感	一般感冒
症狀範圍	全身性	全身性	呼吸道局部為主
疫苗	有	有	無
多久痊癒	約 1-2 週	約 1-2 週	約 2-5 天
傳染性	高傳染性	高傳染性	傳染性不一
症狀	咳嗽、胸口不適感 肌肉痠痛 發燒、發冷 頭痛 疲勞、四肢無力 鼻塞、打噴嚏 喉嚨痛 腸胃不舒服 容易腹瀉 噁心 喪失味覺及嗅覺	咳嗽 肌肉痠痛 發燒 疲勞、四肢無力 喉嚨痛 腸胃不舒服(B型流感) 容易腹瀉(B型流感)	咳嗽 肌肉痠痛 (輕微) 頭痛、發燒、發冷 (較少) 疲勞、虛弱 (有時) 鼻塞、打噴嚏 喉嚨痛



早安  
健康

儘管症狀有所差異，最終診斷仍須靠醫師採檢，並由專業試劑篩檢確認。

【HPV 疫苗宣導】



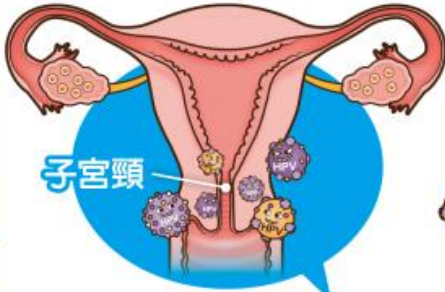
女性  
婦科疾病

# HPV與子宮頸癌的關係?



圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：王立文婦產科診所  
施俊宇醫師

若子宮頸長期受HPV刺激恐致細胞異常增生，而惡化成子宮頸癌



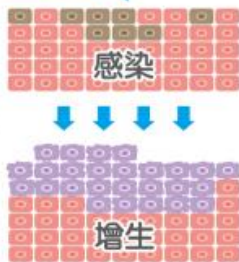
子宮頸

若陰道黏膜感染HPV，亦有可能惡化成陰道癌



陰道

- 正常細胞
- HPV感染
- 異常增生



HPV主要藉由性接觸傳染，因此有性行為後應定期接受抹片檢查為佳

HPV與子宮頸癌相關問題，建議諮詢「婦產科」

更多資訊請上 健談 havemary.com

## HPV知多少



### 1 什麼是HPV?

人類乳突病毒(Human Papillomavirus, 簡稱HPV)是一種DNA病毒，會感染人體的表皮與黏膜組織。HPV共有100多型別，其中高危險型(如:16、18)與子宮頸癌前病變、子宮頸癌以及男女外生殖器癌的發生有關。

### 2 HPV和我有關係嗎?

人類乳突病毒(簡稱HPV)主要傳染途徑為性行為，也可能藉由接觸傳染(如:病毒透過皮膚傷口、黏膜或體液而感染他人)。人的一生中感染HPV的機率可高達七、八成，且男生和女生一樣都有機會被感染。

### 3 感染到HPV會怎麼樣嗎?

若持續感染HPV，女性未來罹患子宮頸癌的機會較高，男性亦有可能感染菜花或生殖器病變。

### 4 要如何預防感染HPV呢?

1. 接種HPV疫苗
2. 安全性行為
3. 女性定期做子宮頸抹片檢查



### 5 HPV疫苗男生可以打嗎?

目前臺灣核可的HPV疫苗有二價、四價及九價，其中四價和九價HPV疫苗也適用於男生，男性可藉由接種疫苗達到預防菜花及其他HPV相關疾病。

### 6 接種小叮嚀

為了保障注射安全，先請醫師評估後再接種。如身體有特殊狀況或疾病，請告知接種醫師，醫師評估適合接種再進行疫苗接種。

更多疫苗資訊請掃QR code。



## HPV小教室

做好3大防護  
可以預防子宮頸癌和菜花喔!



HPA 衛生福利部 國民健康署 嘉義市政府衛生局

經費來自菸品健康福利捐 廣告