

臺南市114學年度安平國民小學健康促進成果

一、 成果指標: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。

二、 佐證照片:

1. 成立安平國小網路社群，分享健康相關活動及資訊。



2. 在安平國小學校網站上，分享健康相關活動及資訊。

臺南市安平國小 網站導覽 學校簡介 校務行政 各領域教材平台 家長專區 登入



更多活動記錄

大 中 小

請由此登入

臺南市OpenID登入

主選單

- 附設幼兒園網站
- 新生入學 | 轉學
- 圖書室查詢系統
- 課後班及社團報名

安平校園健康直播

「EYE」護健康「視」在必行
維護兒童視力Eye健康!
小主播群專業又大方-快來按讚、分享嚕

站內搜尋

請輸入關鍵字

進階搜尋

安平國小 / 學務處 / 校園公告 / 防範校園流感疫情，加強流感等呼吸道感染疾病防疫工作

防範校園流感疫情，加強流感等呼吸道感染疾病防疫工作

標籤：教育宣導

為有效預防並降低校園傳播風險，辦理各項流感防疫工作：

(一)落實「生病不上課、不上班」原則：請感染流感或佩戴口罩，指導其適當休息、補充水分及依醫師指示接受治療，並儘量與家長溝通讓學生在家休養，避免前往公共場所、安親班或補習班。

(二)強化教職員工生及家長衛教宣導：

- 1、建立良好的衛生習慣：養成勤洗手、注意手部與呼吸道衛生及咳嗽禮節等習慣，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通之公共場所，如有呼吸道症狀時佩戴口罩；打噴嚏時應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替；與他人交談時，儘可能保持1公尺以上。
- 2、維持健康生活型態：適度運動、充分睡眠及均衡飲食。
- 3、注意危險傳染，儘速就醫：曾患過流感者如出現呼吸困難、急促、發熱（發熱、喉嚨發炎等症狀）、血痰或痰液變色、胸痛、音

臺南市安平國小 網站導覽 學校簡介 校務行政 各領域教材平台 家長專區 登入



更多活動記錄

大 中 小

請由此登入

臺南市OpenID登入

主選單

- 附設幼兒園網站
- 新生入學 | 轉學
- 圖書室查詢系統
- 課後班及社團報名

安平校園健康直播

「EYE」護健康「視」在必行
維護兒童視力Eye健康!
小主播群專業又大方-快來按讚、分享嚕

站內搜尋

請輸入關鍵字

進階搜尋

安平國小 / 校園公告 / 加強防鼠三原則宣導與落實

加強防鼠三原則宣導與落實

標籤：教育宣導

(一)加強防鼠三原則宣導與落實：

- 1、不讓鼠穴：封閉鼠道。修補紗窗、紗門、排水管與牆角孔洞。
- 2、不讓鼠住：整理環境。定期清理室內外雜物，保持環境明亮清潔。
- 3、不讓鼠吃：斷絕糧食。妥善封存食物與廚餘，加強宣導師生避免餵食流浪動物，減少吸引鼠類聚集情形。

(二)本市防鼠策略以物理防治為主，如捕鼠籠、黏鼠板、孔洞封閉等。請各校落實校園環境整潔，包含垃圾桶加蓋、廚餘密封及每日清理，以降低鼠類孳生風險。

(三)校園鼠患通報機制：如發現異常情形，應即時辦理環境清理並進行校安通報。
相關資訊可參考衛生局網頁連結，進行防鼠與害鼠管理。

3. 學生聯絡簿上呈現健康相關知識。

珍愛眼睛，從小做起

- 看書寫字時，姿勢要端正，照明要平均，眼睛和書本的距離約三十~四十公分。
- 每半年做一次定期視力檢查，眼睛不舒服或視力有問題時，記得馬上找眼科醫生檢查。
- 天天5蔬果，每天喝白開水1500cc，睡眠要充足，注意營養不偏食，多吃新鮮水果、蔬菜，補充維他命A、C、E，都可以保護眼睛喔！

眼睛保健的方法

- 看電視時應保持足夠的光線與適當的距離，且每看三十分鐘記得讓眼睛休息十分鐘。(規律用眼3010)
- 操作電腦時，眼睛與螢幕平行距離為70-90公分，操作電腦三十分鐘，向遠處凝視十分鐘。
- 到戶外走走，多與大自然接觸，青山綠水讓眼睛更健康。(天天戶外活動120分鐘)

口腔保健-貝氏刷牙法

刷牙的順序

- 貼、刺、刷
- 兩顆、兩顆來回震動刷
- 右邊開始，右邊結束
- 頰側面用同側手，舌側面用對側手，咬合面用同側手刷。

操作步驟

- 正確握法，拇指前伸，比「讚」的手勢。
- 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方(刷上面牙齒，刷毛朝上；刷下面牙齒，刷毛朝下)，刷毛與牙齒呈45°-60°角，刷毛端蓋一點牙齦並向牙齒輕壓。
- 牙齦定位後，開始作水平短距離的震盪，兩顆、兩顆牙來回刷10-15次。

刷牙的順序：由右後方頰側刷到左後方頰側；然後左邊咬合面、左邊舌側再刷到右邊舌側、然後右邊咬合面、口訣：「右邊開始，右邊結束」

由右上頰側開始(右手) 刷上頰側牙(右手) 刷左上頰側(左手) 刷左上咬合面(左手)

刷左上舌側(右手) 刷上頰側牙舌側(右手) 刷右上舌側(左手) 刷右上咬合面(右手)

刷後牙的頰側用同側手，即刷右邊頰側用右手；左邊頰側用左手。刷完上面的牙齒，再用同樣的順序與方法，刷下面的牙齒，由右下頰側開始。

疼惜生命 錦囊妙計

五大評量每週自我檢測 健康從「關心」開始

人生總有遇到困難時，有時一時想不開的憂鬱心情，困在心裡，讓好心情遠度計時(學問)的五個部份，幫助自己找出一步：世界開始重新感受的家人、朋友、表兄弟姊妹或同學，認識自己愛理人，就是「關心」開始！

「心情溫度」

請你仔細地在最近一星期中(包括今天)，這幾個問題你感到困擾或痛苦的程度，然後將第一至五題的總分代表你整體的解答。

問題	經常	常常	偶爾	很少	從來沒有
1. 睡醒困難，難於入睡、或醒得太早	0	1	2	3	4
2. 抓緊東西不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易發怒或動怒	0	1	2	3	4
4. 抓緊東西、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
* 有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分：0-5分身心健康狀況良好。
 得分：6-9分程度性健康，建議給予情感支持。
 1至5題之總分得分：10-14分建議尋求心理諮詢或尋求專業諮詢。
 得分：15分嚴重性健康，建議尋求心理諮詢或尋求專業諮詢。
 第六題(有自殺想法)單獨得分，本題為附加題，當前五題總分小於6分，在本題得分為7分以上(中度程度)時，宜考慮尋求專業諮詢。

求助專線

警察局110 消防局119 社會福利諮詢專線1957
 生命線1995 張老師1980 婦幼保護專線113
 法律扶助專線 06-2285550
 宜蘭南就業服務中心 06-2371218
 24小時安心專線 0800-788-995 (0800-請幫幫-救救我)
 衛生局心理諮詢預約專線 3352982/6377232
 天使專線*台灣兒童少年自殺防治專線
 1800-555-911 (16:00-22:00全年無休)

大人小孩勤洗手 腸病毒重症不上身

防疫小辭典

腸病毒傳染特性?

- 糞口或飛沫傳染，接觸口鼻等。
- 潛伏期約2-10天，平均約3-5天。
- 傳染期為發病前幾天至發病後一週等，約10天均能傳播，少數患者發病後仍可排出之病毒所導致之感染，可持續6-8週。

感染腸病毒的症狀?

多數人感染後無症狀或症狀輕微，常見症狀有手足口症、疱疹性咽峽炎等，約10天均能痊癒，少數患者會出現嚴重併發症。

家中有感染腸病毒的人怎麼辦?

- 儘速就醫、接受治療，在家休息，暫不上學。
- 處理糞便及口鼻分泌物後，應徹底洗手。
- 應儘量給予清涼柔軟的食物及水份，若有小便減少、口腔黏膜乾燥等脫水徵候，則應送醫院診治。
- 有疑似重症徵兆，不可遲疑，儘速轉送至重症轉診醫院。

4大腸病毒重症前兆病徵

重症患者約100%均為5歲以下兒童，重症患者感染腸病毒後有以下症狀，請立即送大醫院(ER)診治：

- 嗜睡：意識不清、翻轉呆滯或反應無力
- 肌躍型抽動：無故驚厥或突然完全身軀的肌肉收縮
- 持續嘔吐：為痲瘋上升表現之一，次數多要緊注意
- 呼吸急促或心跳加快：安靜時體溫正常下，心跳每分鐘120次以上

把握洗手5時機

吃飯前、如廁後、遊戲後、回家後、抱(摸)小孩的

落實洗手5步驟

濕、搓(20秒)、沖、捧、擦

4. 每季發行校刊「安平曉風」，傳遞健康資訊。

第九十三期

發行單位：臺南市安平區安平國民小學

發行人：張世昌

編輯：龔竣玉、劉夢萍、張雅萍
黃文婉、何佳穎、林淑卿
蘇惠瑛、郭政君

校址：臺南市怡平路392號

電話：06-2996735

傳真：06-2993734

出版日：2024.6.15

www.apps.tn.edu.tw

健康促進——好習慣成就好健康

健體領域 / 鄭欽峰

「健康」二字與我們的生活息息相關，那什麼是「健康」？在日常生活中我們常認為沒有病痛就是健康，這樣的定義其實並不完整，沒有病痛只是健康當中的一環，根據世界衛生組織（1984）對健康的定義：「是生理、心理及社會適應三個方面全部良好的一種狀況，而不僅僅是指沒有生病或者體質健壯」。1990年世界衛生組織又加上一項內容改為「健康是身體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康四方面皆需健全」。

依照世界衛生組織對健康的定義，表示我們不只要達成個人的身心健康，還要能與他人或環境處於互動良好的健康狀態，這正好呼應健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面不同的學習重點與實踐方式，在「自發」層面著重於培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣；在「互動」層面培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動；「共好」層面是以行動力進行健康宣導，促進生活品質，進而實踐全人健康。

「健康」可以透過文字清楚的被定義，但要能在生活中實際達成健康的狀態才是學校持續努力為師生推動的目標，為此學校長期推動的健康促進學校計畫，要讓學校成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所，透過明確的策略或活動來引導。舉例來說：眾所皆知飲食、運動、生活型態都與健康有關，但要如何做才是有益健康呢？除了透過學習建立正確的健康觀念，將有益健康的行為變成生活中的習慣更是重點。例如在飲食教育推動「我的餐盤六口訣：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」；視力保健則以「規律用眼3010」來強調用眼30分鐘休息10分鐘；在規律運動方面則以SH150 (Sport & Health 150) 來養成學生每日在學運動時間可以達30分鐘、每周可以達150分鐘以上；健康體位的自主管理可以依循85210健康密碼「睡滿8小時、天天5蔬果、四電少於2小時、1天天運動30分、0含糖飲料」。許許多多的健康口訣與數字，並不是要用來記憶或測驗，也不是要束縛生活，而是讓有益健康的行為有依循的標準，久而久之當這些習慣逐漸已經成為生活的一部份，即使不再刻意為之，自然也能在生活中展現出應有的健康態度。



