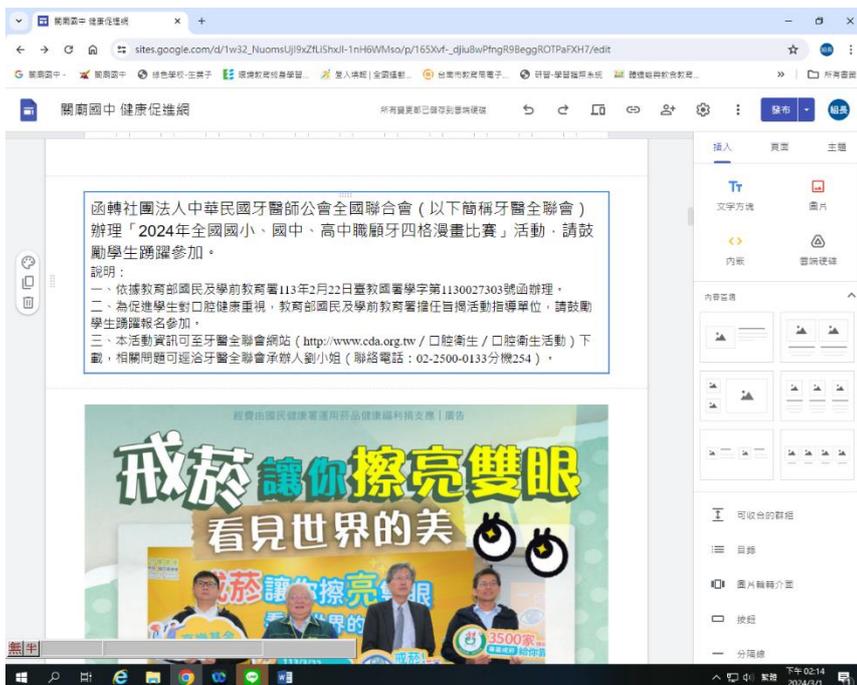
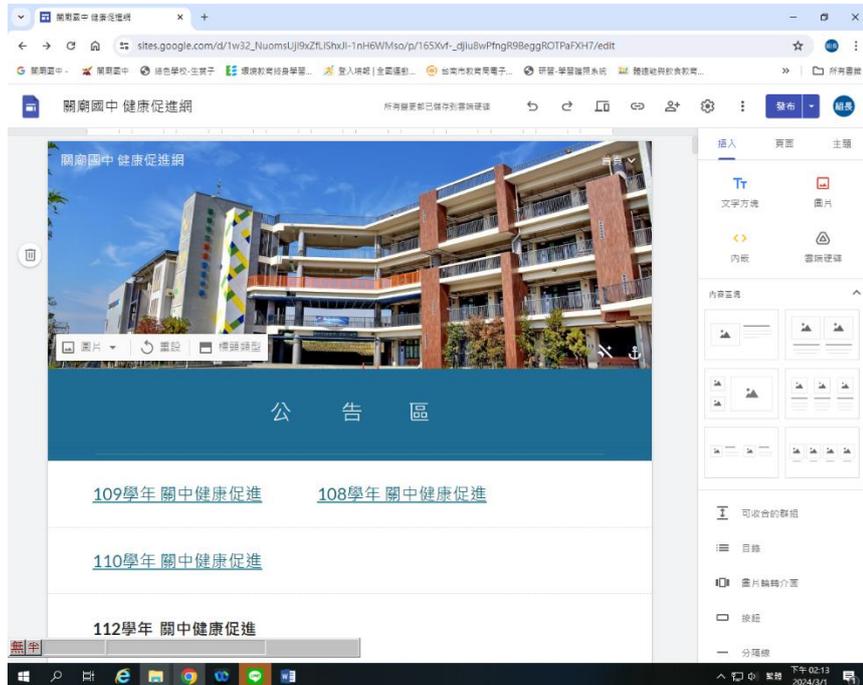


4-3-1佐證資料參考

關廟國中健康促進網站-不定時的轉貼國民健康署之網站健康資料

<https://sites.google.com/gmjh.tn.edu.tw/heath/%E9%A6%96%E9%A0%81>



關廟國中 健康促進網

戒菸讓你擦亮雙眼，看見世界的美⇒<https://health99.hpa.gov.tw/n19476>
 全國近3,500家戒菸服務合約警事機構⇒<https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx>
 歡迎加入國民健康署官方@N@掌握健康資訊> <https://lin.ee/NoF7SVE>
 歡迎加入國民健康署官方@X@X@X@X@X@X@掌握健康資訊> https://www.instagram.com/hpa_tw/

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告

龍年行大運  **無菸** 女子清新

請勿在禁菸場所吸菸，若違規吸菸
將處新臺幣2千元~1萬元罰鍰！

NO

下午 02:15
2024/3/1

關廟國中 健康促進網

健康5招 讓你的龍年健康 營養好運到

我的餐盤

- 1 多元烹調 增變化
- 2 優質蛋白 聰明吃
- 3 全穀雜糧 選原態
- 4 繽紛蔬菜 巧搭配
- 5 湯品油脂 勿忽視

轉貼 國民健康署
 #國民健康署關心您
 2024龍年，#龍代表著尊嚴和智慧，更代表著好運和吉祥
 如何「健康煮 均衡吃」，國民健康署教您招，讓您健康營養好運到

下午 02:16
2024/3/1

關廟國中 健康促進網

sites.google.com/d/1w32_NuomsUj9xZfLShxJl-1nH6WMso/p/165Xvf-dju8wPfgR9BeggROTPaFXH7/edit

關廟國中 關廟國中 綠色學校-生菓子 環境教育終身學習... 登入帳號 | 全區運動... 台南市教育局電子... 研習-學習進修系統 體適能與飲食教育...

關廟國中 健康促進網 所有變更都已儲存到雲端硬碟

改善代謝症候群
關鍵在健康管理的實踐

符合其中3項則代表有代謝症候群

血壓偏高 血脂偏高 血糖偏高

腰圍過粗 好的膽固醇不足

HPA 衛生福利部 國民健康署

經費由國民健康署選用藥品健康福利捐支應 | 廣告

插入 頁面 主題

文字方塊 圖片

內嵌 雲端硬碟

內容區塊

可收合的群組

目錄

圖片輪轉介面

按鈕

分隔線

下午 02:17
2024/3/1

關廟國中 健康促進網

sites.google.com/d/1w32_NuomsUj9xZfLShxJl-1nH6WMso/p/165Xvf-dju8wPfgR9BeggROTPaFXH7/edit

關廟國中 關廟國中 綠色學校-生菓子 環境教育終身學習... 登入帳號 | 全區運動... 台南市教育局電子... 研習-學習進修系統 體適能與飲食教育...

關廟國中 健康促進網 所有變更都已儲存到雲端硬碟

你還在走路卡卡
腰痠背痛

阿公阿嬤一起
動茲動

HPA 衛生福利部 國民健康署

轉貼 國民健康署

#國民健康署關心您
阿公阿嬤醒過來！年紀大了行動總是卡卡頓頓
除了環境可以預防改善之外，今天還要教你 #簡單的居家運動
易學好上手，不怕身體大不如前！

插入 頁面 主題

文字方塊 圖片

內嵌 雲端硬碟

內容區塊

可收合的群組

目錄

圖片輪轉介面

按鈕

分隔線

下午 02:18
2024/3/1

注意 M 痘

你該這樣做 Mpxv

若前往M痘流行地區，避免與不特定人士親密接觸，如有疑似症狀請配戴口罩並立即就醫。

+ 症狀好發部位

臉頰、生殖器、四肢

+ M痘症狀

在臉部、四肢、肛門及生殖器附近，出現不同型態的皮膚病灶，如：皮疹、水泡、膿疱

1 2 3
 1. 皮疹 2. 水泡 3. 膿疱

+ 可能伴隨症狀

1 2 3 4
 1. 發燒 2. 喉嚨痛 3. 腺腫大 4. 頭痛

NO AIDS 定期愛滋篩檢 掌握自身健康

珍愛自身 有「篩」真好!

有性行為：建議至少進行1次檢驗

有無套性行為：建議每年至少進行1次檢驗

有感染風險行為：建議每3至6個月檢驗1次

感染性病、多重性伴侶、共用針具並使用或濫用藥物

下午 01:34 2024/3/14

潔身性愛 SAFE SEX 淋病不來 Don't Gonorrhea

傳染途徑及症狀大不同

性行為傳染
 傷口接觸患者分泌物、血液
 新生兒經由母親感染

男性症狀 2-7天出現症狀
 尿道化膿、排尿刺痛、睪丸疼痛，偶爾可見於直腸感染合併，肛門會有搔癢感及分泌物流出。

女性症狀
 出現尿道炎、膀胱炎或子宮頸炎的症狀。
 頻尿、排尿灼痛、或分泌物異味增加、腹痛。

如有懷疑自己感染淋病，勿自行至藥局買藥或誤信偏方。請儘速就醫，早期診斷，早期接受治療!

臺南市政府衛生局 關心您

單純性福 遠離梅毒 Syphilis Out

避免多重性伴侶或與性生活史不明之對象發生性行為!

+ 第一期 梅毒螺旋體侵入人體約2-3週後

硬性下疳發生於梅毒螺旋體的接觸部位。
 如：陰莖、女性私密處及口腔

+ 第二期 出現硬性下疳的4-10週後

皮疹分佈於手掌與腳掌為二期梅毒之特色，若侵犯毛髮則會造成局部毛髮脫落。

+ 第三期 5-30年後走向晚期

陰囊與肛門口無痛性扁平濕疣。又稱梅毒腫；亦可能產生心臟血管性梅毒侵犯主動脈。

梅毒與愛滋病毒感染的傳播途徑類似，利用HIV篩檢以確認是否合併感染。

電子螢幕(如LED)、學校網站、學校Facebook粉絲團、校內跑馬燈等資訊平台或其

下午 01:34 2024/3/14

關廟國中 健康促進網

加強宣導菸害防制法新法。

說明：

- 一、依據本府衛生局113年3月7日南市衛企字第1130047410號函辦理。
- 二、依據菸害防制法新法規定，菸品容器最大正面及反面明顯位置處，應以中文標示吸菸有害健康之警示圖文及戒菸相關資訊，標示不得低於該面積百分之五十，113年3月22日起違者全面開罰。本次宣導主題為「菸盒警示圖文面積加大至50%，3月22日上路強制執行!!」，請協助刊登宣導，宣導期間為即日起至113年12月31日止。
- 三、檢附「菸盒警示圖文面積加大至50%，3月22日上路強制執行」宣導圖乙式，請於透過宣傳管道宣導時，一併協助推廣。

檢送113年度「臺灣『能』-永續能源創意實作競賽」國中組競賽辦法與電子海報，敬請公告並鼓勵貴校師生踴躍報名參加。

說明：

- 一、本競賽係由教育部指導之全國性競賽，邀請全國各校國中生以永續能源應用、淨零排放、能源有效化利用、節能等與「永續能源」相關為作品主題，實際提案並參與設計，透過實作創造出新穎且具創意性的作品。
- 二、參賽隊伍可跨校組隊報名，每隊最多4名學生，指導老師至多2位，優勝隊伍將獲頒教育部獎狀及最高獎金3萬元。
- 三、本競賽列為教育部十二年國民基本教育免試入學超額比序全國性競賽參考項目，適用自113學年度入學高級中等學校之學生，敬請鼓勵師生參賽並輔導學生多元發展。
- 四、本競賽採網路報名，報名方式：
 - 1、請依競賽組別(國中組)報名，每隊須選定一名隊長。
 - 2、限網路報名，報名時間自即日起至113年4月30日(二)下午5點截止。
 - 3、報名網址：<https://energy.nstm.gov.tw>
 - 4、洽詢專線：07-3800089 分機 5116、5121、5170。(時間：週一至週五 9:00-12:00; 14:00-17:00)。

函轉為加強宣導本市登革熱防治政策，請協助刊登跑馬燈訊息(或Facebook、Instagram)，以利強化市民登革熱防治意識。

無半

下午 01:35
2024/3/14

關廟國中 健康促進網

HPV疫苗接種後 注意事項?

建議不要馬上離開接種地點
應原地停留觀察30分鐘

撥打全國HPV疫苗專線
0800-88-3513

寶貝，守護一生

下午 01:36
2024/3/14

關廟國中 健康促進網

食在要注意

儘早戒菸酒檳

食道癌4大致癌因子

- 不健康飲食
- 菸酒檳
- 醃漬食物
- 過熱飲食

下午 01:36
2024/3/14

關廟國中 健康促進網

乍暖還寒 溫差大

護心防寒 保平安

宜

- 均衡飲食
- 規律運動
- 充足睡眠

下午 01:36
2024/3/14

主旨：函轉台灣基層糖尿病協會為響應終止糖尿病污名活動，誠摯邀請貴單位惠予轉知所屬及大眾參與連署活動，倡導糖尿病友善與包容的環境，遠離糖尿病人的污名化和不平等，請查照。

說明：

一、依據台灣基層糖尿病協會113年3月12日(113)台基糖協字第2024033號函辦理。

二、根據國際糖尿病聯盟(下稱IDF)顯示，全球罹患糖尿病大約有5.37億人且逐年遽增，預計到2045年將有7億人罹患此疾病，並且每年將導致400萬人死亡，對個人、社會以及國家或地區造成嚴重性的影響。糖尿病『人』在日常生活中，為了維持健康和避免、延遲或管理短期和長期的併發症，需要面對一連串挑戰，而造成生理及心理沉重的負擔，這種負擔可能會因為負面的社會評判、刻板印象和偏見污名而加劇，甚至在校學、就醫及就業面臨不公平或帶有偏見的歧視也會加重這種負擔。

三、從過去的研究指出約有五分之四的糖尿病成人經歷過糖尿病污名，五分之一的人因糖尿病而遭受歧視，例如在醫療保健、教育和就業方面。糖尿病污名和歧視是有毒的、不可接受的、不道德的和適得其反的，要透過社會大眾集體力量來積極挑戰並終止糖尿病污名和歧視。

四、2010年IDF發出號召，呼籲『終止歧視糖尿病患者』信諾活動，IDF表示『使糖尿病患者能夠主張自己的權利和責任、提高公眾對糖尿病的認識，減少糖尿病的污名化、支持糖尿病個人成為糖尿病照護的核心』，台灣基層糖尿病協會為響應此活動，建置終止糖尿病污名連署網頁，連署格式與國際同步接軌，期望未來能在國際發聲。(連署網頁網址：<https://www.tacd.org.tw/ehc-tacd/s/endlstigma>、官網路徑：台灣基層糖尿病協會官網<https://www.tacd.org.tw>→終止糖尿病污名連署活動)。



潔身性愛 SAFE SEX 淋病不來 Don't Gonorrhea

傳染途徑及症狀大不同

- ① 性行為傳染
- ② 傷口接觸患者分泌物、血液
- ③ 新生兒經由母親感染

男性症狀 2-7天出現症狀

尿道化膿、排尿刺痛、睪丸疼痛，偶爾可見於直腸感染合併，肛門會有搔癢感及分泌物流出。

女性症狀

出現尿道炎、膀胱炎或子宮頸炎的症狀。

頻尿、排尿灼痛、或分泌物異味增加、腹痛。

如有懷疑自己感染淋病，勿自行至藥局買藥或誤信偏方。請儘速就醫，早期診斷、早期接受治療！

臺南市政府衛生局 關心您

單純性福 遠離梅毒 Syphilis Out

避免多重性伴侶或與性生活史不明之對象發生性行為！

+ 第一期 梅毒螺旋體侵入人體約2~3週後

硬性下疳發生於梅毒螺旋體的接觸部位。
如：陰莖、女性私密處及口腔

+ 第二期 出現硬性下疳的4~10週後

皮疹分佈於手掌與腳掌為二期梅毒之特色，若侵犯毛囊則會造成局部毛髮脫落。

+ 第三期 5-30年後走向晚期

陰囊與肛門口無痛性扁平濕疣。又稱梅毒腫；亦可能產生心臟血管性梅毒侵犯主動脈。

梅毒與愛滋病毒感染的傳播途徑類似，利用HIV篩檢以確認是否合併感染。

為加強宣導安全性行為及愛滋、性病篩檢，請貴校安排電子螢幕(如LED)、學校網站、學校Facebook粉絲團、校內跑馬燈等資訊平台或其他(如講座、融入課程、集會宣導、大型活動宣導等)方式協助宣導。

說明：

