

臺南市112學年度龍崎國民中學 健康促進

2-1-1 學校領導者與行政團隊運用多元管道(如:line、臉書、活動、會議、標語、家長座談等)，倡議健康促進學校的重要性

佐證資料	
	
<p>說明：校內 Line 群組</p>	<p>說明：校內網站-健康促進新知</p>
	
<p>說明：FB 官方臉書</p>	<p>說明：FB 官方臉書</p>

臺南市立龍崎國中112學年度第一學期
班親會暨親職教育講座手冊目錄

班親會暨親職教育講座實施計畫	2
龍崎國中 112 學年度行政團隊介紹	3
龍崎國中 111 學年度特色教學活動	4
一週作息時間表	5
家長宣導事項：成績評量及畢業條件	6
校園交通安全宣導	10
反詐騙、性別平等、反霸凌、反毒、防災宣導	11
校園水域安全災害急救宣導	15
綜合健康促進衛教宣導(視力、口腔、健康體位、發芽熱...等)	16
校園愛滋防治宣導	18

綜合健康促進衛教宣導資料

宣導主題	宣導注意事項
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 睡眠充足、作息有規律，有益眼睛的健康。 2. 注意營養、均衡地攝取食物、不偏食，有益眼睛的健康。 3. 多做戶外運動並常眺望遠處，能放鬆眼肌防止近視。 4. 不要趴在桌上閱讀或寫字。 5. 落實「3010 原則」，閱讀或使用電腦時，每 30 分鐘應休息 10 分鐘。 6. 戴眼鏡的人，要記住別人的眼鏡絕對不適合你戴，切不可用別人的眼鏡。
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正確的刷牙方法(牙刷需選軟毛、刷頭小的，採貝氏刷牙法)。 2. 健康飲食習慣(控制易蛀牙食物，如：糖類、餅乾的攝取量，鼓勵餐後刷牙)。 3. 定期的口腔檢查，至少每 6 個月一次。 4. 使用適量的氟化物(如牙膏、飲用水加氟、含氟漱口水等)。
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每天睡滿 8 小時。 2. 天天五蔬果。 3. 四電少於二(看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時)。 4. 天天運動 30 分。 5. 喝足白開水(每天喝白開水 1500cc 以上)。
用藥安全	<p>五不原則：1. 不聽信別人推薦的藥。 2. 不信有神奇療效的藥。 3. 不吃別人贈送的藥。 4. 不買地攤、夜市、遊覽車上所販賣的藥。 5. 不要推薦藥品給其他人。</p> <p>用藥五問步驟： 1. 問藥名 - 2. 問藥效 - 3. 問用法 - 4. 問用多久 - 5. 問注意事項。</p>
全民健保	<p>減少使用健保 IC 卡的次數，把醫療資源留給真正需要的人，平時就要多運動，做好個人的健康管理，注重均衡飲食與適量運動，絕對不要有像喝酒、抽菸、嚼檳榔等不良的生活習慣。記得平時在家要多跟長輩宣導「正確就醫，減少醫療資源浪費」的觀念。</p>

說明：班親會-目錄

說明：班親會-衛教宣導

臺南市龍崎國中 112 學年度親職講座簽到表

日期：112 年 09 月 15 日(星期五) 七年忠班 2-5-0

座號	學生姓名	家長簽名	座號	學生姓名	家長簽名
1	唐軒瑋	林麗萍			
2	張中允				
3	陳佑嘉				
4	林佳瑩	邱明香			
5	許瑞庭				
6	盧怡璇				
7	羅雅君				

臺南市龍崎國中 112 學年度親職講座簽到表

日期：112 年 09 月 15 日(星期五) 八年忠班 8-6-0

座號	學生姓名	家長簽名	座號	學生姓名	家長簽名
1	何家恩		12	陳維濤	
3	林值鑫	楊淑芬	13	吳俊翰	
4	陳禹任	林朝輝	14	張建忠	潘惠君
5	陳震豪	傅島門	15	林宛翎	
6	戴盛廷	戴安華			
7	林紫瑄	黃存云			
8	陳好柔				
9	鄭昶晏	鄭家			
10	林思竹				
11	陳曉鈴				

說明：班親會-簽到表

說明：班親會-簽到表



說明：班親會-健康加油站

說明：班親會-健康加油站



說明：班親會-健康宣導-家長座談



說明：社區健康宣導

防疫不鬆懈 校園無蚊最安心

- 1 召開防疫會議 擬定校園熱區地圖，劃分孳清責任分區。
- 2 備妥防疫物資 整備乳塊、防蚊液、漂白水等物資，隨時補充。
- 3 校園全面孳清 開學前全面完成校園環境整理，落實孳清消毒。
- 4 管控師生健康 掌握確診案例並通報，鼓勵生病在家休息，提供線上學習資源。
- 5 自我健康管理 親師生入校前自主量體溫、健康管理，並做好防蚊措施。
- 6 有症狀速就醫 有疑似登革熱症狀，立即就醫並回報學校。
- 7 加強親師宣導 防疫從社區做起，提醒親師生每週定期家戶孳清。
- 8 維持校園整潔 開學後持續落實環境管理，定期回報孳清成果。

臺南市政府教育局

說明：登革熱防疫宣導