

# 台南市立菁寮國中 112 學年度提供師生社區健康管理服務

Action speak louder than words. 行動勝於言語!

10- 親愛的家長及同學您好：  
本學期例行性檢查(身高、體重、視力及辨色力)將於 2 月 29 日(週四)健康課進行，有近視或散光之同學當日勿佩戴隱形眼鏡，並戴眼鏡至校受檢。感謝您的配合。  
敬祝 闔家健康平安  
健康中心  
註：現在執行散瞳治療(醫師處方點眼藥水降低度數)的同學請測量時一併告知護理師。

根據國健署營養調查，國人 9 成以上都有鈣質攝取不足現象，加上肥胖比例日漸升高，根據「我的餐盤」原則，我們可以依循這些口訣來達到均衡飲食，邀請家長和孩子一同健康吃，配合適量運動，足夠睡眠及飲水，幫孩子及全家儲蓄健康，未來受益無窮。

**我的餐盤**

本校育食堂每月額外提供學生營養點心，包含乳品、水果、營養食品，補充成長期學生營養及熱量，其中特別增加乳製品以補充學生鈣質及維生素攝取，亦請家長提供學生每天早晚一杯奶或天然鈣質食物，天然好吸收，健齒存骨本。  
(營養小提醒：若有乳糖不耐、喝牛奶容易脹氣者，也可以選擇其他補充鈣質的食物喔！)

COVID-19 確診個案 應該要注意甚麼？  
大部分的 COVID-19 感染者症狀輕微，休息後即可自行康復，為了將醫療資源留給重症患者，請您先留在家中不要離開，等候公衛人員通知。  
一、在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。  
二、在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人。  
三、請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)。  
四、若出現發燒症狀，可以使用退燒藥減輕不適症狀，盡量臥床休息和飲水。  
五、請家人準備食物和水，不要和家人共餐或共用物品。  
六、請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。  
七、電話連絡我的密切接觸者(在我開始有症狀發生的前兩天至隔離前，曾有共同用餐、共同居住或未佩戴口罩下面對面十五分鐘以上的接觸，請他們自我隔離並健康監測。

生活規範 ( )點 ( )分到校 ( )點 ( )分到家 秩序:優( )劣( ) 整潔:優( )劣( )

Double A 不亮文化用紙

衛教宣導+我的餐盤(親師聯絡簿)

**身高體重視力測量結果通知單**

依教育部訂健康指標：視力篩檢視力任一眼低於 0.9 者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查  
親愛的家長：貴子女八年1班4號石純密  
身高體重檢查結果為：體重超重 身高:155.0公分 體重:76.2公斤 建議體重53.8公斤  
視力檢查結果為：視力篩檢無異狀

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以 8521 做宣導，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：  
8:  天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食品及醬料)。  
5:  天天睡足 8 小時(每晚 10 點前入睡)。  
2:  天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。 避免吃零食宵夜。  
1:  用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。 定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。  
0:  四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。 在餐桌前專心用餐。 細嚼慢嚥。  
1:  一天累積 60 分鐘以上的運動。 下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。 飯後散步。  
0:  天天喝足 1500 c.c.(或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。 不喝含糖飲料。  
 必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。  
更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

**視力保健建議及注意事項：**  
一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加 75-100 度。  
二、近視如未加以控制，容易高度近視(度數>500 度)，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。  
三、戶外活動每天至少 2 小時可預防近視，**近距離**用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。  
四、依據衛福部健保署 105 年 12 月 7 日健保醫字第 1050014351 號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

臺南市立菁寮國民中學 健康中心敬啟 2024年3月01日

生活規範 ( )點 ( )分到校 ( )點 ( )分到家 秩序:優( )劣( ) 整潔:優( )劣( )

Double A 不亮文化用紙

不抱怨，你就贏了  
沒有誰的日子是永遠一帆風順的，失敗和挫折也是人生必經的路程。我們都必須要經過這樣的跌跌撞撞，才能為自己的人生鋪起坦途大道。  
寧可咬緊牙關去努力奮鬥，也別總想著做依附別人的菟絲花，與其抱怨，不如改變。這一場攀登，你得自己一步一步一個腳印踩實了，才能踏踏實實地走到最後。  
遇到了難過的事情，也不要忘記揚起個微笑為自己加油打氣。眼下的生活如果有一點難，保持好的心態，路總能走得順暢一些。  
願我們都能做不抱怨的自己，做個能夠控制情緒、平和心態的智者。  
請時刻記得：不抱怨，你就贏了。

目不轉睛:眼睛不轉動，很注意看的樣子。

衛教宣導+視力保健(親師聯絡簿)



# 台南市立菁寮國中 112 學年度提供師生社區健康管理服務



不定期更新衛教宣導(穿堂布告欄)供來校運動民眾參閱



不定期更新衛教宣導(穿堂布告欄)

# 台南市立菁寮國中 112 學年度提供師生社區健康管理服務

11:39

< 10 菁寮國中教...交流站 (20)

地方教育發展基金密碼變更

今天

以下為尚未閱讀的訊息

詹心怡

各位老師，因為學生尚有感冒未痊癒者，因此目前先不開放教室冷氣，請同學打開門窗，保持通風，戴好口罩。

上午 11:12

22:20

菁中國一

週三 16:16

親愛的同學們: 提供每日打菜份量圖，均衡飲食及運動可提供身體必須營養素及促進生長發育，想長高吃營養午餐就對了!遵守三餐吃飽，零食少，多喝水與運動，就能朝均衡體態邁進!

臺南市學校營養午餐 國中版 打菜份量圖

均衡打菜份量圖

每日午餐一包30~35元，晚餐35~40元  
每餐外食多買大，買多買好一點  
買六買多一點，買多買好一點

蔬菜類 1.2份  
肉類類 0.2份  
蛋類 1份  
全蛋類 0.5份  
豆類 1.5份  
麵食類 1.5份  
湯類 1.5份  
水果 1份  
點心類 1份  
飲料 1.5份  
點心類 1份  
點心類 1份  
點心類 1份

生食 熟食 清涼 鹹甜

+ 新增到限時動態

發送訊息

不定期更新衛教宣導(班群 line+message 與家長學生同步互動)



# 台南市立菁寮國中 112 學年度提供師生社區健康管理服務

健康中心

## 成就健康，最有價值

菁寮國中健康中心

## 學校網頁 健康中心首頁

健康中心

### 每天早晚一杯奶

根據國民營養調查顯示，九成以上國人乳品攝取不足的營養問題，適當的乳品攝取有助鈣質及維生素的補充，對於生長發展、牙齒骨骼發育及心臟皆有保護作用。

「喔!天啊!」打開冰箱看到滿滿鮮奶玉米杯，幸福來的這麼快，孩子們臉上的驚喜與開心的動作，就是為了這一杯鮮奶玉米麥片!乳製品對於某些家庭而言，仍是奢侈品；而有的孩子則是不喜歡乳製品，對乳製品有刻板印象。因此校方結合公所"幸福食堂"及教育局"菁食堂"，提供牛奶給校內同學作為營養補給，以真實健康食品作為營養教育教材，教導孩子健康食物如何選擇，及乳製品的重要性。即使是不愛喝牛奶的瘦小女同學，也禁不住同學對於鮮奶玉米杯的熱愛，打開包裝一同享用。

美好的健康飲食體驗，有助於同學選擇健康食物，攝取適當營養素，降低過多零食攝取，遠離疾病與身體失調。

## 學校網頁 健康中心首頁(營養教育)

# 台南市立菁寮國中 112 學年度提供師生社區健康管理服務

健康中心

## 菁寮國中餐前教育

透視營養  
超閃5分鐘

各班導師  
午餐執行秘書

Windows taskbar: 上午 10:42, 2023/5/12

## 學校網頁 (營養教育)校長與學生的午餐約會

健康中心

## 台積電惜食愛物

每月一次的台積電惜食愛物活動又來囉!感謝台積電慈善基金會每月提供小點心幫助校內孩子,讓孩子在家也能以自己的能力烹煮良食,培養獨立自我照顧。校長亦提醒孩子,“很多善心人士雖然你一輩子也見不到他,但你卻時時刻刻感受到他對我們的協助、幫忙與溫暖,同學們記得這份感受感動,把愛傳出去”。

本月點心有小餅乾,我們發現拿到餅乾的孩子也願意和同學一起分享,一同享受這份美好的滋味。

Windows taskbar: 上午 10:47, 2023/5/12

## 學校網頁 (營養教育)惜食愛物