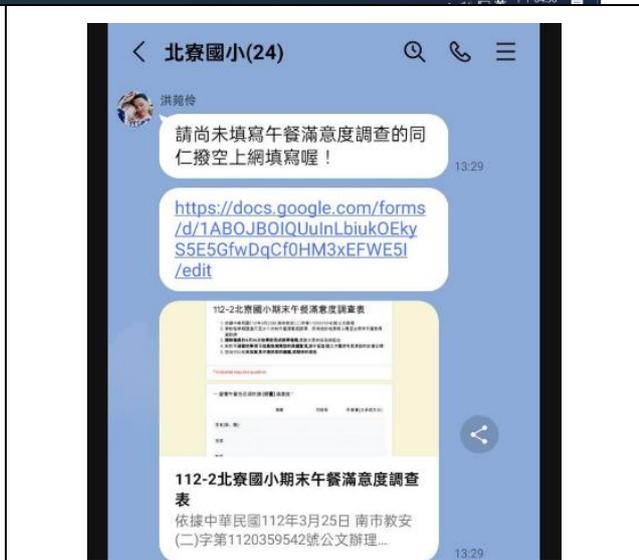
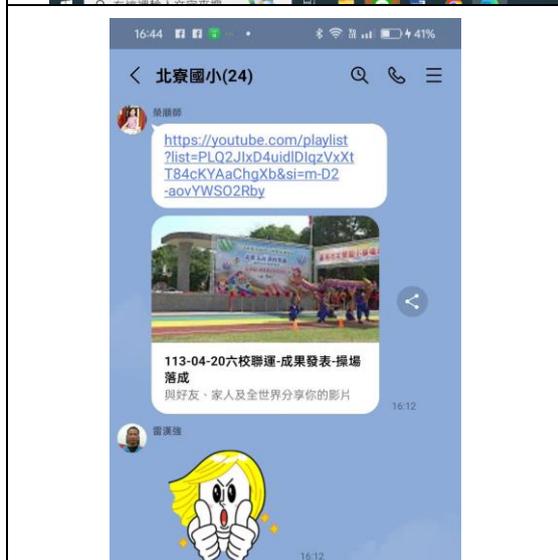
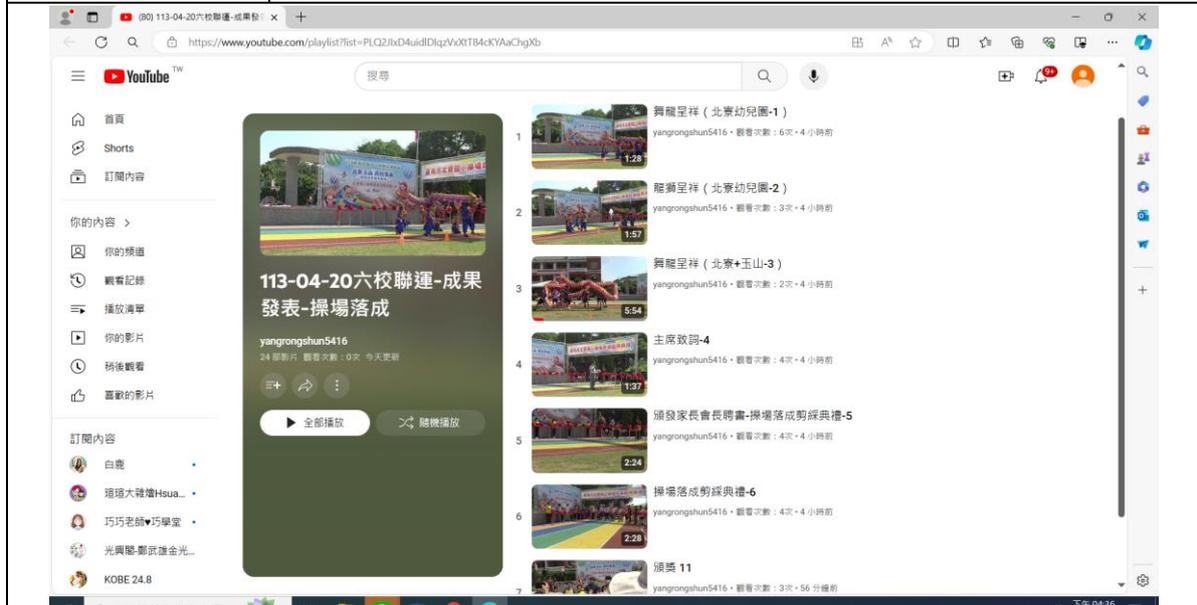


臺南市112學年度北寮國民小學六校聯運-成果發表 操場跑道啟用典禮

活動名稱	Youtube 網站、學校家長會群組，提供家長參與學校健促活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年度	參加人數	57	124	19
簡述活動內容	<ol style="list-style-type: none"> 六校聯運-成果發表-操場落成。 針對全校職員進行學校午餐滿意度調查。 			



活動名稱	建置健康促進學校網站，並置於學校網站			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年度	參加人數	57	124	19
簡述活動內容	1. 學校網頁宣導:口腔健康打卡保衛戰活動。 2. 學校網頁宣導:登革熱、腸病毒、新冠肺炎…防疫總複習。			

2023-08-28 口腔健康打卡保衛戰活動

北寧國小健康促進專區

牙醫師公會辦理2023年口腔健康打卡保衛戰活動

結合每日刷牙打卡及不定期隱藏遊戲,結合富有趣味及教育意義的數位互動平台,養成潔牙好習慣

活動辦法詳見附件

另可連結下方網站,點選口腔衛生/口腔衛生活動,下載活動資訊

說明：口腔健康打卡保衛戰活動

2023-08-28 開學在即 各項防疫措施總複習(登革熱 腸病毒 新冠肺炎等)

北寧國小健康促進專區

維護校園師生健康

各項防疫工作加強複習熟悉

- 1.正確洗手5+2:瀉、搓、沖、捧、擦+內、外、夾、攻、大、力、腕。
- 2.登革熱防制:巡、倒、清、刷。
- 3.腸病毒重症:嗜睡、活動力下降、手腳無力、肌躍型抽搐、持續嘔吐、呼吸急促、無發燒時心跳加快。
- 4.出現呼吸道症狀、發燒等情形須配戴口罩並盡早就醫。
- 5.出現確診或疑似症狀,請落實生病不上課原則,並告知學校老師。

詳細資訊請參考下列資料

說明：登革熱、腸病毒、新冠肺炎…防疫總複習。

活動名稱	建置健康促進學校網站，並置於學校網站			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年度	參加人數	57	124	19
簡述活動內容	1. 推動性別平等及月經教育，教學資源教師可教學宣導運用。 2. 長不高？常生病？瘦巴巴？～ 兒科醫生教你0-8歲健康育兒對策			



2023-09-08 為推動性別平等及月經教育，附件為相關教學資源，請各教師作為教學宣導運用 📄✍️

北寮國小健康促進專區

教育部針對各級學校不利處境學生發放多元生理用品，設置定點，以供急需取用，並結合健康促進、多元文化、性別平等之跨領域議題，融入之性別平等、月經教育教學與校園活動，建置性別平等、月經健康促進環境，以營造關懷與友善校園氣氛。

說明：推動性別平等及月經教育，相關教學資源請教師作為教學宣導運用。



北寮國民小學 - 北寮國小健康促進專區 - 班級

bles.tn.edu.tw/modules/tad_web/news.php?WebID=8&CatelD=12

空氣品質監測網 教育部特殊教育通... 臺南市政府教育局 北寮國民小學 臺南電子菜單系統 體適能網站 體適能與飲食教育

作品圖文分享 線上影片 文章列表 最新消息 好站連結 檔案下載 活動剪影 設定 連結

2023-09-15 「長不高？常生病？瘦巴巴？～兒科醫師教你0-8歲健康育兒對策」免費線上講座來咯~ 📄✍️

北寮國小健康促進專區

活動說明:

一、孩子平安與健康是父母與老師的最大心願。但是，孩子入學後經常生病，我們該如何預防並提高自癒力？秋冬正值各種病毒蔓延，【信誼專家講座】特別邀請小兒醫學專家-周怡宏醫師進行專題演講，周醫師將以30年的醫學知識與臨床經驗，傳授父母健康育兒的對策。

二、演講大綱如下：

(一)掌握兒童生長發育的關鍵：怎麼做才能讓孩子長高、長壯又聰明？認識影響生長發育的重要因子。

(二)病毒升溫！如何上學不怕生病？：哪些疫苗必打？口罩還需要戴嗎？校園常見疾病預防，提升孩子的自癒力！

(三)令人擔憂的食安問題：核汙染還能吃魚嗎？小孩就愛糖果、巧克力怎麼辦？雞蛋如何挑選不踩雷？醫師教你食安把握大原則。

三、本講座為線上課程，免費參加，即日起開放報名！

(一)演講時間：2023/10/14星期六14:00～16:00

(二)報名網址：https://bit.ly/3regAmA

(三)演講平台：YouTube直播(報名取得直播連結)

這裡輸入文字來搜

說明：長不高？常生病？瘦巴巴？～兒科醫生教你0-8歲健康育兒對策

活動名稱	建置健康促進學校網站，並置於學校網站			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年度	參加人數	57	124	19
簡述活動內容	1、牙齒塗氟、窩溝封填、貝氏潔牙法。 2、112年代謝症候群防治有獎徵答活動。			

2023-11-29 口腔保健:從貝式潔牙法及定期塗氟與窩溝封填開始

牙齒塗氟 & 窩溝封填

牙齒塗氟施作規範

時機
兒童萌出第一期牙齒時即可施作。

條件

1. 未滿6歲兒童，每6個月補助一次。
2. 未滿12歲之低收入戶、身心障礙、肢體原住民族地區、偏遠及最偏地區兒童，每3個月補助一次。
3. 滿6歲兒童或12歲弱勢兒童，生日當月最後一日前，皆可享有塗氟服務。
4. 自111年9月1日起，0-6歲兒童牙齒塗氟，塗後必

窩溝封填施作規範

時機
窩溝封填服務須等第一次白齒完全萌出才可施作，最多四顆(上下左右各一)。

條件
施作補助對象為已滿6歲且未滿12歲的國小學童。

窩溝封填防蝕施作說明

施作前 施作後

從齒健康 貝氏潔牙法

口訣 3 2 1
3面都要刷、2顆一起刷、來回刷10下

使用牙線小撇步

1. 雙手握緊牙線15至20公分牙線，兩端分別纏繞於雙手中指。
2. 調節牙線操作高度。
3. 雙手食指從指縫將牙線，中間拉出一段。
4. 將牙線繞入牙縫，將牙線輕柔的滑入牙齒間隙，切勿用力猛拉，容易造成牙齒損傷。
5. 將牙線拉緊，貼著牙齒表面，從牙齒處往上下拉動數次。
6. 完成一齒後，緊貼牙縫牙線的另一邊，重複相同動作。
7. 每次潔完一齒，移動一小段牙線，如此反覆至清潔完成。

2023-12-07 112年代謝症候群防治有獎徵答活動

【本家國小健康促進專區】

- 一、依據 112 年綜合保健工作計畫—子計畫三—推動慢性病照護網計畫辦理。
- 二、依據衛生福利部國民健康署調查結果顯示，20-64 歲國人每 4 人就有 1 人罹患代謝症候群，未來罹患糖尿病、腦中風及心臟病等慢性病的風險是健康族群的 2-6 倍，為提升市民代謝症候群防治健康識能，並提醒代謝症候群指標 5 中 3 或糖尿病前期者，可就近至本市代謝症候群防治計畫診所，與醫療團隊一起改善健康狀態，特辦理宣揚活動。
- 三、宣揚活動資訊簡述如下：
 - (一)活動期間：自 112 年 11 月 29 日起至 12 月 31 日止。
 - (二)活動對象：居住於臺南市 18 歲以上民眾。
 - (三)活動辦法：填寫問卷總分達 70 分，即可獲得 LINE POINTS 50 點抽獎資格。
 - (四)抽獎名額：280 名。
 - (五)抽獎方式：符合抽獎資格者，每人每一身分證字號僅可被抽到 1 次，預計 113 年 1 月 15 日(一)前於衛生局官網公告得獎名單。
 - (六)活動網址：<https://p.tainan.gov.tw/2GbVt>。
- 四、檢附活動海報如附件，另提供雲端下載連結：<https://p.tainan.gov.tw/MA8ZM3>。

活動名稱	建置健康促進學校網站，並置於學校網站			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年度	參加人數	57	124	19
簡述活動內容	1、好好聊一聊，世界更美好。 2、健康促進-常用網站連結。			

教育部特殊教育通... 臺南市政府教育局 北寮國民小學 差動電子表單系統 體適能網站 體適能與飲食教育

最新消息 好站連結 檔案下載 活動剪影 設定 連結

北寮國小健康促進專區

北寮國小健康促進專區

北寮國小健康促進專區

分類管理 + 新增消息

文章選單

搜尋

Search for...

搜尋

手機掃碼連到此頁



2024-01-09 好好聊一聊~世界更美好

北寮國小健康促進專區

(一)「當您心情鬱卒，想有人陪伴談心事，請撥打24小時免費安心專線1925（依舊愛我）或心理諮詢專線（06）3352982 您還好嗎？讓我們一起談談臺南市政府衛生局關心您」。

(二)「喝酒不過量、健康最重要」酒癮戒治諮詢專線（06）6357716轉195，「拒絕酒癮、健康就贏 臺南市政府衛生局關心您」。

(三)「關心孕產婦，支持與陪伴，產後不憂鬱，若有情緒困擾請撥打1925安心專線 臺南市政府衛生局關心您」。

常用網站

網站名稱

北寮國小健康促進專區 衛生福利部

<https://www.mohw.gov.tw/mp-1.html>

北寮國小健康促進專區 臺灣健康促進學校

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>

健康促進學校網站

北寮國小健康促進專區 教育部體育署體適能網站

<https://www.fitness.org.tw/>

北寮國小健康促進專區 教育部_健康體育護照

<https://passport.fitness.org.tw/>

體適能網站

北寮國小健康促進專區 康健雜誌

<https://www.gammashealth.com.tw/>

活動名稱	建置健康促進學校網站，並置於學校網站			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 學年度	參加人數	57	124	19
簡述活動內容	<p>1、愛滋、梅毒、淋病、M 痘四合一防治宣導海報。</p> <p>2、年輕族群3不政策[不推薦、不嘗試、不購買]加熱菸無助於戒菸。</p> <p>3、學校透過 line 群組提供正向心理學測驗、介紹紓壓方式</p>			



您今天心情好嗎？利用下列APP或網頁來測量一下今天是否壓力報表了呢？
 檢測完畢後，不要忘了閱讀一下APP及網頁提供的減壓 / 舒壓的各種方式，來幫助自己放鬆喔！

- 心情溫度計APP
 Android : <https://reurl.cc/LWMeEe>
 iOS : <https://reurl.cc/p357ml>
- 心理美德促進量表
<https://wellbeing.mohw.gov.tw/pro/elearn/10>
<https://wellbeing.mohw.gov.tw/pro/elearn/10>

