

# 112 學年度文正國小健康護照推廣成果 (上學期)

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	完成度	學校見證人	家庭見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場1圈。 2.每天午餐蔬菜吃光光(不倒掉) 3.不採購零食、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4.辦理親師座談及宣導活動重要性。 5.每週施行餐前五分鐘3次。	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2.每天喝足1000C.C.白開水 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及水果。 5.每天睡足8小時。	1	△	陳志偉	陳志偉
		2	△	陳志偉	陳志偉
		3	△	陳志偉	陳志偉
		4	△	陳志偉	陳志偉
		5	△	陳志偉	陳志偉
		6	△	陳志偉	陳志偉
		7	△	陳志偉	陳志偉
		8	△	陳志偉	陳志偉
		9	△	陳志偉	陳志偉
		10	△	陳志偉	陳志偉
		11	△	陳志偉	陳志偉
		12	△	陳志偉	陳志偉
		13	△	陳志偉	陳志偉
		14	△	陳志偉	陳志偉
		15	△	陳志偉	陳志偉
		16	△	陳志偉	陳志偉
		17	△	陳志偉	陳志偉

一年級:班級公約紀錄表

目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況分析	現在我每週有 6 天會吃到大顆食物	現在我每週有 5 天可以喝足白開水	現在我每週會喝 0 杯含糖飲料	現在我每週有 2 天會吃零食	現在我每週有 5 天會吃油炸食品
表格說明	「每週有幾天」吃到大顆食物	「每週有幾天」喝足1500C.C.白開水	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表	「每週吃幾天」零食紀錄於下表	「每週吃幾天」油炸食品紀錄於下表
範例	5	5	1	3	2
1	6	6	2	2	3
2	6	6	2	2	3
3	6	6	1	2	4
4	6	6	1	2	4
5	6	6	1	2	4
6	5	6	2	2	4
7	6	6	2	2	3
8	6	6	1	3	4
9	5	6	2	3	3
10	5	6	2	2	2
11	6	4	2	3	2
12	6	5	1	3	3
13	5	6	1	3	3
14	5	6	2	2	3
15	5	5	1	3	4
16	6	6	2	2	3
17	6	6	1	2	3
18					

一年級:健康行動紀錄

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	完成度	學校見證人	家庭見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場1圈。 2.每天午餐蔬菜吃光光(不倒掉) 3.不採購零食、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4.辦理親師座談及宣導活動重要性。 5.每週施行餐前五分鐘3次。	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2.每天喝足1000C.C.白開水 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及水果。 5.每天睡足8小時。	1	✓	陳志偉	陳志偉
		2	✓	陳志偉	陳志偉
		3	✓	陳志偉	陳志偉
		4	✓	陳志偉	陳志偉
		5	✓	陳志偉	陳志偉
		6	✓	陳志偉	陳志偉
		7	✓	陳志偉	陳志偉
		8	✓	陳志偉	陳志偉
		9	✓	陳志偉	陳志偉
		10	✓	陳志偉	陳志偉
		11	✓	陳志偉	陳志偉
		12	✓	陳志偉	陳志偉
		13	✓	陳志偉	陳志偉
		14	✓	陳志偉	陳志偉
		15	✓	陳志偉	陳志偉
		16	✓	陳志偉	陳志偉

二年級:班級公約紀錄表

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	完成度	學校見證人	家庭見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場1圈。 2.每天午餐蔬菜吃光光(不倒掉) 3.不採購零食、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4.辦理親師座談及宣導活動重要性。 5.每週施行餐前五分鐘3次。	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2.每天喝足1000C.C.白開水 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及水果。 5.每天睡足8小時。	1	✓	陳志偉	陳志偉
		2	✓	陳志偉	陳志偉
		3	✓	陳志偉	陳志偉
		4	✓	陳志偉	陳志偉
		5	✓	陳志偉	陳志偉
		6	✓	陳志偉	陳志偉
		7	✓	陳志偉	陳志偉
		8	✓	陳志偉	陳志偉
		9	✓	陳志偉	陳志偉
		10	✓	陳志偉	陳志偉
		11	✓	陳志偉	陳志偉
		12	✓	陳志偉	陳志偉
		13	✓	陳志偉	陳志偉
		14	✓	陳志偉	陳志偉
		15	✓	陳志偉	陳志偉
		16	✓	陳志偉	陳志偉

二年級:健康行動紀錄

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	完成度	學校見證人	家庭見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場1圈。 2.每天午餐蔬菜吃光光(不倒掉) 3.不採購零食、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4.辦理親師座談及宣導活動重要性。 5.每週施行餐前五分鐘3次。	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2.每天喝足1000C.C.白開水 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及水果。 5.每天睡足8小時。	1	△	陳志偉	陳志偉
		2	△	陳志偉	陳志偉
		3	△	陳志偉	陳志偉
		4	△	陳志偉	陳志偉
		5	△	陳志偉	陳志偉
		6	△	陳志偉	陳志偉
		7	△	陳志偉	陳志偉
		8	△	陳志偉	陳志偉
		9	△	陳志偉	陳志偉
		10	△	陳志偉	陳志偉
		11	△	陳志偉	陳志偉
		12	△	陳志偉	陳志偉
		13	△	陳志偉	陳志偉
		14	△	陳志偉	陳志偉
		15	△	陳志偉	陳志偉
		16	△	陳志偉	陳志偉
		17	△	陳志偉	陳志偉

三年級:班級公約紀錄表

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	完成度	學校見證人	家庭見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場1圈。 2.每天午餐蔬菜吃光光(不倒掉) 3.不採購零食、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4.辦理親師座談及宣導活動重要性。 5.每週施行餐前五分鐘3次。	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2.每天喝足1000C.C.白開水 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及水果。 5.每天睡足8小時。	1	△	陳志偉	陳志偉
		2	△	陳志偉	陳志偉
		3	△	陳志偉	陳志偉
		4	△	陳志偉	陳志偉
		5	△	陳志偉	陳志偉
		6	△	陳志偉	陳志偉
		7	△	陳志偉	陳志偉
		8	△	陳志偉	陳志偉
		9	△	陳志偉	陳志偉
		10	△	陳志偉	陳志偉
		11	△	陳志偉	陳志偉
		12	△	陳志偉	陳志偉
		13	△	陳志偉	陳志偉
		14	△	陳志偉	陳志偉
		15	△	陳志偉	陳志偉
		16	△	陳志偉	陳志偉
		17	△	陳志偉	陳志偉

三年級:健康行動紀錄

112學年度第一學期

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	完成度	學校見證人	家庭見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場1圈。	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間)	1	△	教師鍾岳峰	徐嘉源
2.每天午餐蔬菜吃光光(不倒掉)	2.每天喝足1000C.C.白開水	2	△	教師鍾岳峰	徐嘉源
3.不採購零食、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長)	3.每天4電不超過2小時。	3	△	教師鍾岳峰	張仰堃
4.辦理親師座談及宣導活動重要性。	4.天天吃5份蔬菜及水果。	4	△	教師鍾岳峰	徐嘉源
5.每週施行餐前五分鐘3次。	5.每天睡足8小時。	5	△	教師鍾岳峰	張仰堃
		6	△	教師鍾岳峰	徐嘉源
		7	△	教師鍾岳峰	張仰堃
		8	△	教師鍾岳峰	徐嘉源
		9	△	教師鍾岳峰	張仰堃
		10	△	教師鍾岳峰	徐嘉源
		11	△	教師鍾岳峰	張仰堃
		12	△	教師鍾岳峰	徐嘉源
		13	△	教師鍾岳峰	張仰堃
		14	△	教師鍾岳峰	徐嘉源
		15	△	教師鍾岳峰	張仰堃
		16	△	教師鍾岳峰	徐嘉源
		17	△	教師鍾岳峰	張仰堃

四年級:班級公約紀錄表

【班級公約紀錄表】  
112學年度第一學期

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	完成度	學校見證人	家庭見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場1圈。	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間)	1	△	陳嘉恩	陳宇也
2.每天午餐蔬菜吃光光(不倒掉)	2.每天喝足1000C.C.白開水	2	△	陳嘉恩	陳宇也
3.不採購零食、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長)	3.每天4電不超過2小時。	3	△	陳嘉恩	陳宇也
4.辦理親師座談及宣導活動重要性。	4.天天吃5份蔬菜及水果。	4	△	陳嘉恩	陳宇也
5.每週施行餐前五分鐘3次。	5.每天睡足8小時。	5	△	陳嘉恩	陳宇也
		6	△	陳嘉恩	陳宇也
		7	△	陳嘉恩	陳宇也
		8	△	陳嘉恩	陳宇也
		9	△	陳嘉恩	陳宇也
		10	△	陳嘉恩	陳宇也
		11	△	陳嘉恩	陳宇也
		12	△	陳嘉恩	陳宇也
		13	△	陳嘉恩	陳宇也
		14	△	陳嘉恩	陳宇也
		15	△	陳嘉恩	陳宇也
		16	△	陳嘉恩	陳宇也
		17	△	陳嘉恩	陳宇也
		18	△	陳嘉恩	陳宇也
		19	△	陳嘉恩	陳宇也
		20	△	陳嘉恩	陳宇也
		21	△	陳嘉恩	陳宇也

目標記: 完全做到 ✓; 部分做到 △; 沒有做到 ✕

五年級:班級公約紀錄表

【班級公約紀錄表】  
112學年度第一學期

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	完成度	學校見證人	家庭見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場1圈。	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間)	1	△	教師楊士慧	沈世琦
2.每天午餐蔬菜吃光光(不倒掉)	2.每天喝足1000C.C.白開水	2	△	教師楊士慧	沈世琦
3.不採購零食、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長)	3.每天4電不超過2小時。	3	△	教師楊士慧	沈世琦
4.辦理親師座談及宣導活動重要性。	4.天天吃5份蔬菜及水果。	4	△	教師楊士慧	沈世琦
5.每週施行餐前五分鐘3次。	5.每天睡足8小時。	5	△	教師楊士慧	沈世琦
		6	△	教師楊士慧	沈世琦
		7	△	教師楊士慧	沈世琦
		8	△	教師楊士慧	沈世琦
		9	△	教師楊士慧	沈世琦
		10	△	教師楊士慧	沈世琦
		11	△	教師楊士慧	沈世琦
		12	△	教師楊士慧	沈世琦
		13	△	教師楊士慧	沈世琦
		14	△	教師楊士慧	沈世琦
		15	△	教師楊士慧	沈世琦
		16	△	教師楊士慧	沈世琦
		17	△	教師楊士慧	沈世琦
		18	△	教師楊士慧	沈世琦

六年級:班級公約紀錄表

徐嘉恩的健康行動紀錄

現況分析	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現在我每週有幾天會吃到大類食物	現在我每週有幾天可以喝足白開水	現在我每週會喝幾杯含糖飲料	現在我每週會吃幾次零食	現在我每週會吃幾次油炸食品	現在我每週有幾次運動滿30分鐘	
表格說明	「每週有幾天」能吃到六大類食物	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	「每週吃幾次」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾次」運動滿30分鐘紀錄於下表中
範例	5	5	1	3	2	5
1	5	5	0	2	2	5
2	5	5	1	2	2	5
3	5	5	0	0	1	5
4	5	5	0	1	0	5
5	5	4	0	0	0	5
6	5	4	0	1	1	5
7	4	4	0	0	1	4
8	4	4	0	2	3	4
9	4	3	2	3	2	4
10	4	3	2	1	2	4
11	4	3	1	3	1	4
12	4	5	2	1	2	5
13	3	4	2	1	2	4
14	4	3	2	1	2	5
15	5	3	1	0	2	5
16	5	3	2	1	1	5
17	4	3	2	3	2	4

四年級:健康行動紀錄

陳宇也的健康行動紀錄

現況分析	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現在我每週有幾天會吃到大類食物	現在我每週有幾天可以喝足白開水	現在我每週會喝幾杯含糖飲料	現在我每週會吃幾次零食	現在我每週會吃幾次油炸食品	現在我每週有幾次運動滿30分鐘	
表格說明	「每週有幾天」能吃到六大類食物	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	「每週吃幾次」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾次」運動滿30分鐘紀錄於下表中
範例	5	5	1	3	2	5
1	5	5	2	3	1	4
2	5	4	1	2	2	5
3	5	5	3	1	1	5
4	5	5	3	3	1	4
5	5	4	4	3	1	4
6	5	4	3	3	1	4
7	4	5	3	3	1	5
8	4	4	2	3	2	5
9	5	4	1	1	2	5
10	4	4	1	3	1	5
11	4	5	1	3	1	5
12	5	5	3	3	1	5
13	5	5	3	3	1	5
14	5	5	3	3	1	5
15	4	3	2	3	0	5
16	2	2	2	2	1	4
17	3	2	1	2	1	5
18	5	2	1	2	2	5
19						
20						
21						

五年級:健康行動紀錄

沈世琦的健康行動紀錄

現況分析	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現在我每週有幾天會吃到大類食物	現在我每週有幾天可以喝足白開水	現在我每週會喝幾杯含糖飲料	現在我每週會吃幾次零食	現在我每週會吃幾次油炸食品	現在我每週有幾次運動滿30分鐘	
表格說明	「每週有幾天」能吃到六大類食物	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	「每週吃幾次」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾次」運動滿30分鐘紀錄於下表中
範例	5	5	1	3	2	5
1	5	4	0	0	3	0
2	5	4	0	0	4	1
3	5	1	3	0	2	0
4	5	2	4	0	1	0
5	5	0	4	1	2	3
6	5	1	5	1	1	0
7	5	2	4	0	1	0
8	5	0	5	1	1	0
9	5	3	2	1	1	0
10	5	0	7	1	0	0
11	5	0	7	0	2	0
12	5	3	6	1	1	1
13	5	6	7	1	2	1
14	5	7	2	2	3	0
15	5	7	3	0	1	1

六年級:健康行動紀錄

# 112 學年度文正國小健康護照推廣成果 (下學期)

週次	完成度	學校見證人	家庭見證人
1	✓	鍾宛庭	張育浩
2	✓	鍾宛庭	張育浩
3	✓	鍾宛庭	張育浩
4	✓	鍾宛庭	張育浩
5	✓	鍾宛庭	張育浩
6	✓	鍾宛庭	張育浩

陳泳睿的健康行動紀錄

目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘	
現在我每週有_____天會吃到六大類食物	現在我每週有_____天可以喝足白開水	現在我每週會喝_____杯含糖飲料	現在我每週會吃_____次零食	現在我每週會吃_____次油炸食品	現在我每週有_____天運動達30分鐘	
「每週有幾天」能吃到六大類食物	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表	「每週吃幾天」零食紀錄於下表	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表	「每週有幾天」運動達30分鐘紀錄於下表	
範例	5	5	1	3	2	5
1	5	5	1	2	2	4
2	5	6	2	2	1	3
3	6	4	2	2	1	4
4	6	4	1	1	1	3
5	6	3	1	2	2	4
6	5	5	2	2	1	3

一年級:班級公約紀錄表

一年級:健康行動紀錄

【班級公約紀錄表】  
112學年度第二學期

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	完成度	學校見證人	家庭見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場1圈。 2.每天午餐蔬菜吃光光(不倒掉) 3.不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4.辦理親師座談	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2.每天喝足1000C.C.白開水 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及水果。 5.每天睡足8小時。	1	✓	陳淑芬	洪
		2	✓	陳淑芬	洪
		3	✓	陳淑芬	洪
		4	✓	陳淑芬	洪
		5	✓	陳淑芬	洪
		6	✓	陳淑芬	洪
		7	✓	陳淑芬	洪
		8	✓	陳淑芬	洪
		9	✓	陳淑芬	洪
		10	✓	陳淑芬	洪

洪羽妃的健康行動紀錄

目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘	
現在我每週有_____天會吃到六大類食物	現在我每週有_____天可以喝足白開水	現在我每週會喝_____杯含糖飲料	現在我每週會吃_____次零食	現在我每週會吃_____次油炸食品	現在我每週有_____天運動達30分鐘	
「每週有幾天」能吃到六大類食物	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表	「每週吃幾天」零食紀錄於下表	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表	「每週有幾天」運動達30分鐘紀錄於下表	
範例	5	5	1	3	2	5
1	4	4	1	2	2	4
2	2	3	0	1	2	3
3	5	2	0	0	1	5
4	3	3	0	0	0	5
5	5	5	0	0	0	5
6	5	5	0	0	0	5

二年級:班級公約紀錄表

二年級:健康行動紀錄

【班級公約紀錄表】  
112學年度第二學期

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	完成度	學校見證人	家庭見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場1圈。 2.每天午餐蔬菜吃光光(不倒掉) 3.不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4.辦理親師座談及宣導活動	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2.每天喝足1000C.C.白開水 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及水果。 5.每天睡足8小時。	1	✓	陳淑芬	柯佳琦
		2	✓	陳淑芬	柯佳琦
		3	✓	陳淑芬	柯佳琦
		4	✓	陳淑芬	柯佳琦
		5	✓	陳淑芬	柯佳琦
		6	✓	陳淑芬	柯佳琦
		7	✓	陳淑芬	柯佳琦
		8	✓	陳淑芬	柯佳琦
		9	✓	陳淑芬	柯佳琦
		10	✓	陳淑芬	柯佳琦
		11	✓	陳淑芬	柯佳琦

柯佳琦的健康行動紀錄

目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘	
現在我每週有_____天會吃到六大類食物	現在我每週有_____天可以喝足白開水	現在我每週會喝_____杯含糖飲料	現在我每週會吃_____次零食	現在我每週會吃_____次油炸食品	現在我每週有_____天運動達30分鐘	
「每週有幾天」能吃到六大類食物	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表	「每週吃幾天」零食紀錄於下表	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表	「每週有幾天」運動達30分鐘紀錄於下表	
範例	5	5	1	3	2	5
1	5	5	2	2	1	5
2	5	5	4	1	0	5
3	5	5	3	2	0	5
4	5	5	2	3	1	5
5	5	5	2	4	2	5
6	5	5	5	0	2	5

三年級:班級公約紀錄表

三年級:健康行動紀錄

### 【班級公約紀錄表】

112學年度第二學期

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	完成度	學校見證人	家庭見證人
1.每堂體育課上課前要先跑操場1圈。 2.每天午餐蔬菜吃光光(不倒掉) 3.不採購非校園食品、飲料來	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2.每天喝足1000C.C.白開水 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及	1	△	教師鐘岳峰	張淑芬
		2	△	教師鐘岳峰	張淑芬
		3	△	教師鐘岳峰	張淑芬
		4	△	教師鐘岳峰	張淑芬
		5	△	教師鐘岳峰	張淑芬
		6	△	教師鐘岳峰	張淑芬
		7	△	教師鐘岳峰	張淑芬

### 徐文恩的健康行動紀錄

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況分析	現在我每週有幾天會吃到六大類食物	現在我每週有幾天可以喝足白開水	現在我每週會喝幾杯含糖飲料	現在我每週會吃幾天零食	現在我每週會吃幾次油炸食品	現在我每週有幾天運動達30分鐘
表格說明	「每週有幾天」能吃到六大類食物	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾天」運動達30分鐘紀錄於下表中
範例	5	5	1	3	2	5
1	4	4	1	2	1	4
2	4	5	2	1	1	3
3	5	4	2	1	0	5
4	5	4	1	2	1	3
5	5	4	2	1	0	3
6	4	3	1	1	2	3
7	4	1	2	1	0	2

### 四年級:班級公約紀錄表

### 四年級:健康行動紀錄

112學年度第二學期

班級學生生活公約	週次	完成度	學校見證人	家庭見證人
1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2.每天喝足1000C.C.白開水 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及	1	✓	楊欣潔	陳明慧
	2	✓	楊欣潔	陳明慧
	3	✓	楊欣潔	陳明慧
	4	✓	楊欣潔	陳明慧
	5	✓	楊欣潔	陳明慧
	6	✓	楊欣潔	陳明慧
	7	✓	楊欣潔	陳明慧

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況分析	現在我每週有幾天會吃到六大類食物	現在我每週有幾天可以喝足白開水	現在我每週會喝幾杯含糖飲料	現在我每週會吃幾天零食	現在我每週會吃幾次油炸食品	現在我每週有幾天運動達30分鐘
表格說明	「每週有幾天」能吃到六大類食物	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾天」運動達30分鐘紀錄於下表中
範例	5	5	1	3	2	5
1	5	5	1	2	2	4
2	5	5	2	3	1	5
3	5	5	2	3	1	5
4	4	4	3	2	1	5
5	5	4	3	3	2	4
6	4	5	2	2	2	5

### 五年級:班級公約紀錄表

### 五年級:健康行動紀錄

### 【班級公約紀錄表】

112學年度第二學期

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	完成度	學校見證人	家庭見證人	
1.每堂體育課上課前要先跑操場1圈。 2.每天午餐蔬菜吃光光(不倒掉) 3.不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4.辦理親師座談	1.每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2.每天喝足1000C.C.白開水 3.每天4電不超過2小時。 4.天天吃5份蔬菜及水果。 5.每天睡足8小時。	1	△	教師楊士慧	陳靜怡	
		2	△	教師楊士慧	陳靜怡	
		3	△	教師楊士慧	陳靜怡	
		4	△	教師楊士慧	陳靜怡	
		5	△	教師楊士慧	陳靜怡	
		6	△	教師楊士慧	陳靜怡	
		7	△	教師楊士慧	陳靜怡	
		8				
		9				

### 陳靜怡的健康行動紀錄

	目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況分析	現在我每週有幾天會吃到六大類食物	現在我每週有幾天可以喝足白開水	現在我每週會喝幾杯含糖飲料	現在我每週會吃幾天零食	現在我每週會吃幾次油炸食品	現在我每週有幾天運動達30分鐘
表格說明	「每週有幾天」能吃到六大類食物	「每週有幾天」能喝1500C.C.的白開水	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾天」運動達30分鐘紀錄於下表中
範例	5	5	1	3	2	5
1	7	4	2	2	0	3
2	6	6	3	0	0	2
3	7	7	2	0	0	4
4	7	7	3	0	0	5
5	7	7	2	2	0	4
6	7	7	4	0	0	3
7	6	7	0	0	0	4
8						
9						

### 六年級:班級公約紀錄表

### 六年級:健康行動紀錄

文正國小

教職員工及社區家長保健諮詢服務記錄單

112 學年上/下學期

日期	對象	姓名	諮詢內容	提供意見/處理方式	追蹤
112.08.28	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	陳 0 修	閃到腰，疼痛彎不下去	給予沙隆巴斯噴劑及痠痛藥布建議給骨外科或復健科看診	已有改善
112.09.15	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	羅 0 孝	腳踝受傷，告知自己擦藥 1 天，但發現傷口周圍紅腫、化膿，走路會痛，是否須看醫生。	給予傷口換藥及衛教，傷口已有紅腫熱痛，建議給醫生看，開藥治療，防止感染加重。	隔天詢問，有至診所讓醫生看過，現會每天至診所換藥。
112.09.18	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	羅 0 孝	傷口周圍仍紅腫、化膿，衛教保持乾燥，勿弄濕。	給予傷口換藥及衛教。	改善
112.09.20	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	羅 0 孝	乾燥結痂	給予傷口換藥及衛教。	改善
112.09.25	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	張 0 郎	左手臂多處被叮咬腫包，很癢，已經多天了	協助止癢藥擦拭，及小盒裝藥膏提供回家使用。	2 天後詢問，腫包處已消腫，且不癢了。
112.09.27	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	割草工友	右手都會麻、酸，現雖治療過，但還是會不適。	建議需回診醫師再次檢查，在家中先執行冰敷。	告知醫師建議復健，所以現都會去復健，症狀有改善一點。
112.10.16	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工	蔡 00	左手臂多處被叮咬	防蚊液使用，擦蚊蟲咬傷藥膏	改善

	<input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長		腫包，很癢，已經多天了		
112.10.25	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	楊 0 慧	右手打電腦導至現食指上的筋會痠痛	給予外用消炎貼布使用，衛教須讓手休息，不然症狀加劇之後會導致需服藥，症狀才會改善。	改善
112.11.10	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	羅 0 孝	下肢靜脈曲張厲害有求診醫師建議穿彈性襪	評估曲張情形，聯絡彈性襪廠商購買，廠商建議穿 300 丹小腿襪，衛教抬腿後再穿及使用方式	穿 1 周後表示有改善，持續穿

## 文正國小

### 教職員工及社區家長保健諮詢服務記錄單

112 學年上/下學期

日期	對象	姓名	諮詢內容	提供意見/處理方式	追蹤
112.11.15	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	蔡 0 倫	醫生檢查頸椎長骨刺，導致右手會麻，早上起床都不能舉手	建議尋找復健科治療及衛教姿勢須正確。	在一家復健科復健治療，現會注意自己姿勢，所以症狀有教改善。
112.11.24	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	蔡 0 倫	因整理校園樹枝草地，被刺傷	給予傷口處理	
112.12.01	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	李 0 玲	因整理校園運動場草地，被刺傷	給予傷口處理	
112.12.07	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師	李 0 玲	最近更年期，所以容易盜汗及情緒低落	給予心理支持關懷，聊天，衛教若盜汗嚴重須尋求藥物治療。	開學後，與個案聊天，個案告知聊天後會覺心情開朗些，告知隨

	<input type="checkbox"/> 社區家長				時都可過來健康中心
112.12.15	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	蔡 0 倫	女兒腳底長雞眼，但已經做過多次冷凍治療，但傷口癒合差，會痛	教導如何在家自行換藥及衛教，建議可換一家皮膚科，提供診所資料。	告知現換一家皮膚科診所後現治療過程中很好，也不會有之前的不舒服症狀。
112.12.18	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	學生媽媽	詢問可至哪裡找尋一些跟健康議題有關係的課，想去上	提供相關網址，請不定時上網查詢，均有課程。	已學會查詢網站資訊
112.12.22	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	李 0 方	在家中切菜，切到自己的手指頭	給予傷口換藥，但發現傷口周圍有紅腫，告知請每天至健康中心換藥，順便評估傷口是否有感染徵狀，另衛教煮飯時請患指戴手套，預防因沾水導致傷口浸潤而感染	換藥第 3 天傷口已無紅腫現象
112.12.25	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	曲 00	詢問生完孩子後一直餵母乳，為什麼月經來	衛教並告知雖餵母乳仍然會來月經，而且一樣有受孕可能若暫未要再生，仍需避孕。	結案

## 文正國小

### 教職員工及社區家長保健諮詢服務記錄單

112 學年上/下學期

日期	對象	姓名	諮詢內容	提供意見/處理方式	追蹤
112.12.29	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	羅 00	吃完優格可否直接吃抗生素	找尋相關醫療衛生知識文章給予參考，告知應有間隔時間，以免影響藥效。	結案
113.01.04	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	美術老師 徐 00	美勞課時割傷左手中指	加壓止血，傷口處理，衛教保持乾燥	傷口癒合中

113.01.05	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	美術老師 徐 00		傷口處理	傷口無感染
113.01.12	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	羅 0 孝	發燒、感冒、鼻塞、無力	測得體溫 38 度，衛教多喝溫水、休息	請假休息
113.01.18	<input type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input checked="" type="checkbox"/> 社區家長	4 甲黃 00 之父親	長期頭痛，血壓高有求醫過但不規則服藥	家中有血壓計 2/19 早上學生拿著父親昨晚 7:30 測得血壓 144/87mmHg 衛教戒菸、按時求醫追蹤、不吃太鹹食物、勿熬夜維持血壓物超過 140/80mmHg。	近日因身體不舒服暫停賣章魚燒，在家休息。 3/3F/U 血壓 130/74 mmHg，仍偶有頭痛持續治療中。

## 文正國小

### 教職員工及社區家長保健諮詢服務記錄單

112 學年上/下學期

日期	對象	姓名	諮詢內容	提供意見/處理方式	追蹤
113.02.23	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	羅 00	閃到腰	熱敷筋露藥物噴用	2/25 改善
113.02.27	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	羅 00	感冒藥扁桃腺發炎的藥有改善就停藥可以嗎？	告知凡是抗生素消炎類用藥醫訂藥處方才能根治而且不易復發而造成抗藥性	6/2 已改善
113.02.29	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	羅 00	益生菌哪種好？有親戚大腸癌開完刀一個月，解便不順，想買一生菌給	聯絡成大醫院藥師介紹益生菌並提供相關衛教資訊。	該老師已買好想要的益生菌。



			親戚吃！		
113.03.01	<input type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input checked="" type="checkbox"/> 社區家長	孫 00	父親是洗腎病人一直有肺發炎反覆住院治療而且常常自拔鼻胃管	案父已 80 歲，洗腎多年，身體虛弱，但意識清醒，建議適度使用乒乓球手套避免自拔，並教導外勞於餵食後仍需維持坐姿至少 30-60 分鐘，預防食物逆流嗆到，教導使用背部叩擊器拍背以利咳痰。	病情不穩 給予家長心理支持
113.03.22	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	王 00	小孩 4 歲得腸病毒該如何？家中還又一個 2 歲的小孩，很擔心。	請老師帶至醫療院所求診後確診是腸病毒輕症，教導隔離須知與消毒方法及幼兒照顧注意事項，需在家休息 7 天勿至學校，給予相關衛教資訊，追蹤 2 歲弟弟的健康情形。	大兒子已改善，小的有輕微感冒沒得到感染。
113.04.01	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	王 0 齊	乳腺炎怎辦？要看哪一科？	許老師剛生第二胎完四個月，目前哺餵母乳中，這幾天乳房脹痛厲害，昨天甚至發燒到 39 度，建議母乳暫時擠丟掉，勿餵小孩，先去生產的婦產科求診。	3/14F/U 已回生產醫院求診 確診為乳腺炎，治療後改善。
113.04.11	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	蔡 0 得	打掃校園時下巴被竹掃把刺傷	清洗傷口並擦藥膏	113.04.15 結痂
113.04.15	<input type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input checked="" type="checkbox"/> 社區家長	6 甲學生 梁 00 之母	重感冒、咳嗽厲害、咳到吐睡不好	案母重感冒每日一直咳，建議以耳鼻喉科為主的診所求醫，咳嗽藥水於吃完藥丸後喝，且暫藥水	113.04.18 咳嗽現象已有改善

				勿配開水效果較好，睡前可含兩瓢龍角散讓喉嚨涼爽舒緩咳嗽，可試古老偏方橘子洗乾淨戳洞抹鹽巴蒸過後吃可有效改善咳嗽。	
113.04.25	<input checked="" type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input type="checkbox"/> 社區家長	陳 00	經前症候群嚴重除了吃越見油外還可以吃別的含高鈣高鎂高鐵食品嗎？	經詢問成大藥師及奇美婦產科主任建議可補充「新寶納多」含高鈣鎂鐵，如果症狀嚴重仍無改善，建議看婦產科調整用藥治療。	追蹤中
113.05.02	<input type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input checked="" type="checkbox"/> 社區家長	孫 00	案父肺炎住院成大醫院	洗腎、虛弱、高燒，目前住院病危，因父親清醒且求生意志很強，不知如何是好，又捨不得受折磨，情緒低落很擔心，	給予傾聽、陪伴，安慰盡人事，聽天命，醫院會給予最好的照顧。
113.05.6	<input type="checkbox"/> 教職員工 <input type="checkbox"/> 退休教師 <input checked="" type="checkbox"/> 社區家長	馮媽媽	多年有多囊性卵巢瘤情形，去年8月至成大婦科鄭雅敏醫師做腹腔鏡開刀，線一直有後遺症常常腹痛不舒服，偶有睡不著、心悸、情緒不穩定，很困擾。	個案40歲，告知腸沾黏情形常出現在腹腔開刀的病患，開完刀局部組織的恢復會需要一段時間，須好好調養體質，需依照預約日回診將形緒問題告知婦科主治醫師，看是否為賀爾蒙不足或更年期症頭，希望個案調整好身體狀況，有睡眠足夠提高生活品質，才能照顧好一雙兒女。	使用賀爾蒙製劑治療已有改善。

## 臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康服務-提供師生及家長健康諮詢與服務				
活動日期	112 學期一整年	活動地點	健康中心	參加人數	36 人
活動說明	針對教職員工及學生家長健康問題諮詢與回覆				
					
學生家長常有頭痛測血壓正常給予相關衛教		協助教師測量血壓			
					
有高血壓問題長期服藥協助測量血壓變化		113/75mmhg 血壓正常			
					
針對家族性糖尿病給予相關衛教與說明		服藥後血壓皆可維持穩定			

## 臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	一、四年級健康檢查行前說明會			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 10 月 5 日	參加人數	24	0	5
簡述活動內容	本校由營新醫院執行一年一度學童健康檢查，於檢查前向學生說明檢查流程與目的以利檢查順暢			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：於圖書館辦理學生健檢行前說明會		說明：說明檢查的流程		
				
說明：說明健檢的目的與健檢的意義		說明：總站交回檢查單張即可回教室		

## 臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	一、四年級健康檢查			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 10 月 06 日	參加人數	24	0	5
簡述活動內容	本校由營新醫院執行一年一度學童健康檢查,112 學年改至大山國小活動中心執行			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：四肢檢查有無脊柱側彎		說明：聽力檢查		
				
說明：家醫科檢查		說明：內兒科檢查		

## 台南市麻豆區文正國小 112 學年度特殊疾病學童照護實施計畫

### 壹、依據：

- 一、學校衛生法第8至12條規定辦理
- 二、實施細則第6條規定辦理

### 貳、實施目的：

- 一、加強學校相關教職員及家長了解本校學童的健康狀況，以共同建立照護學童模式及緊急救護措施。
- 二、加強家長及學童對正確醫療的重視及增進學童自我照顧的能力。
- 三、發揮學校護理人員獨特的專業能力及知識，執行個案管理，以達持續性，完整性的「全人」照護。
- 四、協助學童早日回歸正常的健康生活，以順利完成學業。

參、主辦單位：教導處

肆、協辦單位：健康中心

伍、實施對象：本校全體教職員工生

陸、實施日期：112年08月30日至113年7月31日。

柒、實施內容及期程

項次	實施項目	實施時間	實施對象	實施內容	備註
1	擬訂特殊疾病學童照護計畫	112.8.30 至 112.9.10.	全校學生	1. 依據學校衛生法第8至12條 2. 實施細則第6條辦理。	
2	準備各項表單	112.08.25 至 112.08.31	全校學生	1. 新生學生健康檢查紀錄卡(男生白色、女生綠色)，建立基本資料 2. 舊生學生健康檢查紀錄卡(男生白色、女生綠色)更新班級、座號及檢視資本資料是否更動	
3	健康狀況調查	112.08.31 至 112.09.10	一年級新生	1. 開學時分發『健康狀況調查暨緊急事件聯絡表』，請家長詳填簽章，繳交導師後，轉交健康中心。 2. 開學10天內將所有資料繳交回健康中心。	
4	宿疾及新增疾病調查	112.09.01 至 112.09.10	全校舊生	1. 2~6年級學生開學後由各班導師發回『健康狀況調查暨緊急事件聯絡表』給家長檢視是否有需修改填寫並簽章。 2. 一周內收回，並將健康紀錄卡從新填寫修正，交回健康中心。	
5	製作特殊疾病學生名冊	112.09.05 至 112.09.10	全校學生	1. 依據各班更正後繳回之健康紀錄卡，從收集資料中重新核對、更正。 2. 將資料以班級分類並製作特殊疾病學生名冊(含班級、座號、姓名、疾	

				病名稱)。	
6	簽會學校相關人員	112.09.10	相關人員	1. 簽會機關首長、各處室主任、處室相關組長導師及各科任任老師……等。 2. 簽會時附上學生名冊(含班級、座號、姓名及疾病名稱)以密件方式供參考。	各簽會人員請確實保密注意學生隱私權
7	健康管理系統建檔	112.09.10 至 112.09.20	特殊疾病學生	1. 『學生健康資訊管理系統』Web登錄建檔。 2. 謄入新生、更正舊生資料，在學生健康紀錄卡個人疾病史及特殊疾病現況或應注意事項中加以註記。	
8	建立個案管理	全學期	特殊個案	發現特殊個案， <u>依據個案管理原則予收案</u>	
9	擬定護理計劃並執行	全學期	特殊個案	1. 依據個案需要以擬訂各項護理計畫及執行，並隨時評價護理效果及修正護理計畫內容	
10	進行個案輔導	全學期	特殊個案	1. 發現個案有特殊問題隨時予做個別輔導及衛教	
11	分發衛教宣導資料	全學期	家長、學生及老師	1. 收集或製作相關衛教資料提供家長、老師或學生參考	
12	張貼宣導海報及衛教單張	全學期	全校師生	1. 利用健康中心衛教專欄張貼相關海報及衛教資料	
13	個案追蹤矯治及輔導	全學期及寒假	個案	1. 利用各種方式，追蹤學生矯治情況及輔導	

捌、本計畫陳請 校長核准後實施，修正時亦同。

護理師：

護理師 **李秀芳**

學務組長

教師兼學務組長 **王郁欣**

教導主任：

教師兼代教導主任 **楊詠翔**

教務組長：

教師兼教務組長 **蔡惠先**

總務主任：

教師兼總務主任 **張毓郎**

校長：

臺南市麻豆區文正國民小學校長 **陳建宏**

## 台南市文正國小會談紀錄單

班級	三年甲班	姓名	陳 00
會談原因	蠶豆症 結果：擬收案管理		
就醫情形	就醫地點		
	主治醫師		
	診斷	蠶豆症	
	多久複診一次	目前無追蹤	
服藥情形	是否按時服藥	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>不需服藥</u>	
	藥物名稱		
日常應注意事項	日常活動是否限制	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 其他 _____	
	注意事項	禁止吃蠶豆禁接觸含樟腦丸物質、臭丸、紅紫藥水，但家長仍來表示薄荷油也不行、面速力達母也不行，家長禁忌多，健康中心的所有藥品含防蚊液皆不能用，向家長影印一份禁忌物明細放於健康資料夾參酌。	

訪談日期：112.09.10

訪談對象：案父    訪談人員：護理師 李秀芳



## 台南市文正國小會談紀錄單

班級	3 年甲班		姓名	林 00			
會談原因	年度	110 上 學年	110 下 學年	111 上 學年	111 下學 年	112 上 學年	112 下學 年
	身高	113  公分	112.8  公分	115.9  公分	118.7  公分	123.4  公分	126.3  公分
	體重	14.7  公斤	1 公斤  6.1	16.6  公斤	18.2  公斤	19  公斤	20.5  公斤
	BMI	11.5	12.7	12.5	12.4	12.9	12.9
<p>結果：體中過輕一個案為早產兒自小即瘦弱體重過輕，恐有發展遲緩之虞予以收案追蹤管理，持續追蹤飲食、生活作息、身高體重之變化。家長表示會注意飲食及其他照顧追衝身高體重有慢慢增長趨勢，鼓勵少量多餐進食。</p>							
就醫情形	就醫地點	無					
	主治醫師						
	診斷						
	多久複診一次						
服藥情形	是否 按時服藥	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>不需服藥</u>					
	藥物名稱						

日常應注意事項	日常活動是否限制	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 其他_____
	注意事項	*因為過於瘦弱暫時避免劇烈及競賽性運動 *85210 健康體位宣導，建議少量多餐、增加高蛋白飲食早晚各一杯奶，增加一餐宵夜。

訪談日期 113.3.01 訪談對象：案父 訪談人員：護理師 李秀芳

### 台南市文正國小會談紀錄單

班級	五年甲班	姓名	王 00
會談原因	有關癲癇症-目前狀況及照護注意事項衛教 結果：學童幼兒期曾經輕微癲癇症在麻豆新樓就醫，目前已未再發作也未再去醫院追蹤，但左腳常無力跌倒，因有意外危險之虞擬收案管理		
就醫情形	就醫地點	麻豆新樓醫院	
	主治醫師		
	診斷	癲癇症	
	多久複診一次	無	
服藥情形	是否按時服藥	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 其他_____	

	藥物名稱	
日常應注意事項	日常活動是否限制	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 其他 _____
	注意事項	1. 避免發作時身體碰撞傷害, 保持呼吸道通暢, 必要時送醫。 2. 規律生活、避免跳躍、快跑, 走路注意安全並於上下樓梯時扶著扶把走路避免跌倒摔落的危險。

訪談對象：案母    訪談人員：護理師 李秀芳    112.9.12

### 台南市文正國小會談紀錄單

班級	五年甲班	姓名	陳 00
會談原因	有關-氣喘目前狀況及照護注意事項衛教 結果：擬收案管理，並於健康中心備一瓶支氣管擴張劑，緊急時使用。		
就醫情形	就醫地點	麻豆陳信宏小兒科	
	主治醫師	陳信宏	
	診斷	氣喘	
	多久複診一次	發作不適時再就醫即可	
情 藥	是否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

	按時服藥	<input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>不需服藥</u>
	藥物名稱	自備氣喘藥噴劑 名稱：Berotecr-N100
日常應注意事項	日常活動是否限制	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 其他_____
	注意事項	避免過敏原接觸及劇烈運動,防疾病發作或休克。 (塵蹣、灰塵、季節交換時) 感冒時易引起氣喘

訪談對象：案母 訪談人員：護理師 李秀芳 112.10 25

### 台南市文正國小會談紀錄單

班級	五年甲班	姓名	洪 00
會談原因	有關-氣喘目前狀況及照護注意事項衛教 結果：擬收案管理		
就醫情形	就醫地點		
	主治醫師		
	診斷	氣喘	
	多久複診一次	發作不適時再就醫即可	

服藥情形	是否 按時服藥	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>不需服藥</u>
	藥物名稱	自備氣喘藥噴劑 名稱：
日常應注意事項	日常活動是否 限制	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 其他 _____
	注意事項	避免過敏原接觸及劇烈運動, 防疾病發作或休克。 (塵蹣、灰塵、季節交換時)

訪談對象：案父 訪談人員：護理師 李秀芳 112.10.27

### 台南市文正國小會談紀錄單

班級	四年甲班	姓名	陳 00
會談原因	有關健康檢查報告異常-目前狀況及照護注意事項衛教 肝功能異常----GOT：64 GPT：201 膽固醇：273 衛教內容：飲食衛教、正常作息，宣導 85210 對身體的重要性		
就醫情形	就醫地點	佳里奇美醫院	
	主治醫師	劉萬雄	
	診斷	心雜音、心律不整	
	多久複診一次	1 年	

服藥情形	是否 按時服藥	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>不需服藥</u>
	藥物名稱	
日常應注意事項	日常活動是否 限制	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 其他 _____
	注意事項	避免劇烈及競賽性運動。 均衡飲食，避免油炸食物，多天然少加工食材。 避免熬夜睡眠不足，請家長注意 3C 使用情形。 一年後回醫院追蹤檢查。

訪談日期：112.12.02

訪談對象：案母 訪談人員：護理師 李秀芳

## ~ ~健康中心給家長的一封信~ ~

親愛的家長：

歡迎貴子弟就讀本校，為讓孩子求學期間能夠平安、健康成長，以下是貴子弟就學後注意事項，請家長配合，謝謝您的合作！

- 1、入學時學校會進行「**學生健康紀錄卡**」**身體疾病史調查**，請家長**誠實填寫**，勿隱瞞病情，提供校方疾病名稱、目前治療情形、服藥狀況、就醫地點、醫生交代特別注意生活照顧事項，學校會保護貴子弟隱私，協助獲得最妥善的照顧。
- 2、本校每學期初，均會為學生做身高體重及視力檢查，視力篩檢有缺點者校方會發給**矯正通知單**，為維護貴子弟健康，請家長於兩週內帶貴子弟至合格醫療院所複檢，並將診治單送回健康中心。
- 3、護理人員法規定，護理人員未經醫師指導不得給予任何**口服藥**或**侵入性醫療行為**，因此；貴子弟(1)在家身體不適時，請務必先就醫診治，再視身體情況到校學習。  
(2)若在校期間身體不適，需由家長或親友帶回就醫，不可讓學生自行離校以免發生意外。
- 4、學生在學期間因疾病住院或意外傷害時，可於身體或傷勢完全痊癒後至健康中心申請學生團體保險理賠。

如果孩子有任何健康問題請告知老師及健康中心或撥打電話至健康中心諮詢

(06-5722168\*73)

臺南市立文正國小健康中心敬啟

## 文正國小健康中心會談紀錄

一、基本資料：

班級：5年甲班                      姓名：胡 ○○

二、會談日期：112年10月24日      上午10:10

三、會談地點：健康中心

四、會談方式：面談

五、案件原因：昨天發現月經來了，很害怕、很擔心，不知道該如何是好，總覺得怪怪的有些沒睡好。

六、會談紀錄：

會 談 內 容	客 觀 資 料	護 理 指 導
<p>1、首先恭喜個案已經長大！值得慶賀並詢問案母是否已經知道，個案表示媽媽已經知道了，並讓導師知道。</p> <p>2、關於高年級的性教育已於112年10月20日完成，本校每年皆會舉辦性教育，於之前該生意有來表示下腹部怪怪的，已初步衛教該生如何使用衛生棉。</p> <p>3、班上的同學沒有人經來潮，可以詢問六年級同學做經驗分享，減少恐懼害怕。</p> <p>4、讓個案自己講出現在身體的感覺有無腹痛不適，級現在對身體的感覺，和先前有無不同。</p> <p>5、再次衛教個案月經來潮的意義，從今開始更要愛自己、保護自己，隨時注意周遭的安全。</p> <p>6、教導不同的衛生棉功能、生理褲使用，日夜間使用的產品不同，依據量多寡使用不同型號。</p> <p>7、強調現在是最佳生長期，一定要早睡多運動注意營養攝取以利身高增長。</p>	<p>1、神情有些喜悅，能自若談論事件經過及目前的心境。</p> <p>2、個案今日能穿暗色褲子。</p> <p>3、多位女同學陪伴給予個案很多心理支持。</p>	<p>1、教導正確使用衛生棉的方法並一月經血量至少四小時更換以防感染。</p> <p>2、給予心理支持及可以抒發心情的管道，傾聽陪伴。</p> <p>3、衛教月經期間勿吃生冷食物以免腹痛不適及經期不順，期間暫勿做激烈運動。</p> <p>4、現市生長期高峰，告知個案至少10點前一定要入睡，促進長高。</p> <p>5、告知每晚睡前能喝一杯溫牛奶，以利長高。</p> <p>6、因初期月經/周期不穩定，須隨時準備衛生棉在書包以應需要時使用</p>

紀錄者：護理師 李秀芳



## 文正國小健康中心會談紀錄

一、基本資料：

班級：6年甲班                      姓名：蔡 ○○

二、會談日期：112年11月23日      上午10:10

三、會談地點：健康中心

四、會談方式：面談

五、案件原因：月經來了，因為同學也有好幾個有，所以不會害怕但總覺得怪怪的想要問為何有時隔30天，有時45天才來，很亂、而且有黏膜狀物，看起來很噁心肚子有時會痛不舒服。

六、會談紀錄：

會 談 內 容	客 觀 資 料	護 理 指 導
<p>1、個案期待長大而月經從上學期期末就來，已經知道如何處理。</p> <p>2、衛教個案月經來潮的意義，以及子宮內膜變化情形、告知經血涵內模式正常狀況。</p> <p>3、教導不同的衛生棉功能、生理褲使用，日夜間使用的產品不同，依據量多寡使用不同型號。</p> <p>4、強調現在是最佳生長期，一定要早睡多運動注意營養攝取以利身高增長。</p> <p>5、台南市政府登月計畫學校備有足夠的衛生用品可隨時來健康中心領取。</p>	<p>1、神情自若談論事件。</p> <p>2、個案今日能穿暗色褲子。</p> <p>3、由另一名五年級就來月經的女同學陪伴在側。</p>	<p>1、教導正確使用衛生棉的方法並一月經血量至少四小時更換以防感染。</p> <p>2、衛教月經期間勿吃生冷食物以免腹痛不適及經期不順，期間暫勿做激烈運動。</p> <p>3、現在為生長期高峰，告知個案至少10點前一定要入睡，促進長高。</p> <p>4、告知每晚睡前能喝一杯溫牛奶，以利長高。</p> <p>5、因初期月經周期不穩定，須隨時準備衛生棉在書包以應需要時使用</p>

紀錄者：護理師 李秀芳

## 文正國小健康中心會談紀錄

一、基本資料：

班級：6年甲班                      姓名：胡○○

二、會談日期：113年03月09日      上午10:00

三、會談地點：健康中心

四、會談方式：面談

五、案件原因：爸爸是B型肝炎的帶原者，已經很多年了近日因身體不適到麻豆新樓醫院檢查後醫師叫他要去做追蹤治療，爸爸要工作很忙，我很擔心爸爸的身體。

六、會談紀錄：

會 談 內 容	客 觀 資 料	護 理 指 導
<p>◎你是不是擔心爸爸很辛苦？ 「我爸爸好辛苦要工作到很晚常聽爸爸講很累，很擔心他的健康問題」</p> <p>◎詢問個案對B型肝炎的了解與認知。 「我不清楚」</p> <p>◎你希望爸爸永遠健健康康嗎？ 「對啊！只是聽爸爸講說每個月要去醫院追蹤一次，不曉得發生什麼事，所以很擔心」 爸爸最近還有提到他那裡不舒服嗎？</p> <p>◎「沒有」</p>	<p>神情穩定,能自己主動談論擔心的事件及目前的心境,亦希望自己能為家人多盡一份心力。</p>	<p>1、說明何謂B、C型肝炎，如何。</p> <p>2、給予心理支持及可以抒發心情的管道。</p> <p>3、告知一定要定時回診，抽血追蹤報告變化。</p> <p>4、告知務必至少4-6個月檢查一次超音波。</p> <p>5、交到勿吃刺激性食物，務必戒菸、戒酒以減少肝臟負荷。</p> <p>6、教導一定要有足夠睡眠、勿熬夜以免增加肝臟負荷。</p>

紀錄者：護理師 李秀芳

## 臺南市 112 學年度文正國民小學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	班親會—登革熱傳染病防治宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112年9月22日	參加人數	178	35	17
簡述活動內容	利用班親會向家長宣導登革熱防治重要性與居家環境清潔積水容器清除家長需配合的事項			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
<p>說明：校長宣導防治登革熱需巡、清、倒、刷，沒有積水容器就沒有病媒蚊防治登</p>		<p>說明：告知家長仍須注意新冠肺炎的危險性</p>		
				
<p>說明：告知家長腸病毒的危險症狀</p>		<p>說明：家長注意聽講</p>		