

3-3-1 學校透過生活指導強化學生的健康生活模式

- 下課教室淨空
- 餐前五分鐘
- 海洋教育暨安全教育
- 辦理交通安全講座
- 晨會中宣導營養教育
- 口腔衛生講座，並邀請護理師進班指導使用漱口水
- 勤洗手，洗手五步驟教學建立學生正確的習慣與行為

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



每天一節 20 分鐘的大下課時間，實施下課教室淨空，增加學生活動機會，營造健康促進校園的氛圍。



海洋教育暨安全教育，學生運用常見器材援救溺水人員：學生學會使用救生器材如救生圈、浮標、繩索等來援救溺水人員，增強了他們的安全意識，還提高了自救和互救的能力。



學期中辦理交通安全講座，提高學生的交通安全意識和自我保護能力，促進家庭和社區的參與，改善校園環境，並增強整體健康教育的效果





平時晨會宣導營養教育，並舉辦營養講座介紹五大類食物的選擇。透過這些活動，學生得以增進對營養的認識，學習選擇均衡的飲食，培養健康的飲食習慣。進而，這些舉措有助於提升整個校園的健康氛圍，促進學生的身心健康發展。



通過宣導食品安全知識，學生學習如何選擇安全、健康的食物，養成

良好的飲食習慣。這對於預防食品相關疾病和維持長期健康非常重要。



舉辦口腔衛生講座，並邀請護理師進班指導使用漱口水。這活動旨在提高學生對口腔衛生的認識，教導正確的口腔清潔方法。透過護理師的指導，學生學會使用漱口水，進一步保護口腔健康。這些舉措有助於預防口腔疾病，提升整體健康水平，促進學生健康成長。



國小部與幼兒園指導勤洗手，洗手五步驟教學以建立正確的衛生習慣。透過這項活動，學生學習如何適當地洗手，從而減少病毒和細菌的傳播，提升身體健康水平。這項活動有助於預防疾病的傳播，

促進學生的健康和 safety。



透過教導學生如何正確地使用漂白水來消毒，可以有效地防止細菌和病毒的傳播，提升環境衛生水平，保障孩子們的健康。這項活動有助於培養孩子們的衛生意識和自我保護能力，從而促進他們的健康成長。