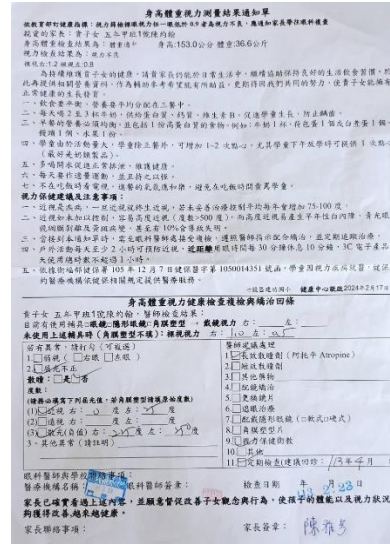


2-1-1 學校領導者與行政團隊運用多元管道(如：line、臉書、活動、會議、標語、家長座談等)，倡議健康促進學校的重要性

活動名稱	運用多元管道倡議健康促進學校的重要性		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	成立數位平台傳達健康訊息;透過聯絡簿黏貼衛教訊息,提醒家長關心健促議題;透過地方新聞		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
 <p>臺南市建功國小健康促進網站</p> <p>腰圍超過八、九十小心代謝症候群找上身</p> <p>預防代謝症候群 五大招拍案</p> <p>第1招 聰明選、健康吃：選用「三低一高」健康飲食(低油、低糖、低鹽、高纖)。</p> <p>第2招 动起来，動30：減少久坐；一天至少運動30分鐘。</p> <p>第3招 不羨慕、少喝糖</p> <p>第4招 壓力去，活力來：轉移憂慮，適當發洩，如運動、聊天、閱讀、唱歌、寫日記、運用幽默感。改變對於事件的看法，正向思考，尋求家人朋友協助。如果前面的方法都嘗試過了，還是沒有用的話，建議您尋求醫師或臨床心理師的諮詢協助。</p> <p>第5招 做檢查，早發現：善用成人預防保健檢查。</p>	 <p>2024-05-06 預防牙周病</p> <p>【簡語】 牙周病是成年人常見的口腔疾病！根據研究顯示，我國牙周病盛行率高達8成，其中有5成處於嚴重的狀態，而且牙周病會隨著年齡增長漸漸惡化。</p> <p>一刷牙就見血？8成國人有牙周病？ 一般人牙疼時會去看牙醫，卻常忽略刷牙時的牙齦出血...</p> <ul style="list-style-type: none"> • 牙周病成因：口腔清潔不良造成牙菌斑產生、牙結石形成，沒有定期洗牙，逐漸形成牙周病 • 牙周病預防： <ul style="list-style-type: none"> ◦ 餐後睡前要刷牙，每次至少2分鐘 ◦ 使用含氟量超過1000ppm以上的牙膏 ◦ 定期口腔檢查，全民健保給付滿12歲民眾每6個月洗牙一次 		
說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息	說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息		
 <p>臺南市建功國小 3月12日</p> <p>各位建功喝冰又，阿公阿婆媽媽叔叔阿姨舅舅姑姑哥哥姐姐...左右鄰居們，小姪今天要發的是「勸世文」阿！</p> <p>有關孩子每天拿手機玩手遊、亂看抖音、YT、亂玩社交平台軟體的FB、IG...的這件事...</p> <p>關於孩子，我們可以給孩子吃飯、吃麵、吃水餃吃小吃、吃大餐、喝湯、喝水、吃茶！吃糕！甚至吃鹹...但是...我們儘量不要讓給孩子手機、平板、電玩...</p> <p>以前大人很愛說：「愛看書的孩子不會變壞」或是「愛音樂的孩子不會變壞」在現實生活中，孩子不會發現這件事跟以上看書或學音樂應該沒有直接關聯性，但，培養一個有益身心的好習慣，確實能讓孩子成長走在穩定正向的軌道上！</p> <p>當當 AI世代，大人的責任是講孩子如何正確使用科技成為工具！正確使用手機平板讓生活更便利、學習更有效率，我們控制工具，而不是讓手機平板控制我們！</p> <p>孩子長大的速度比我們想像的快很多！不久這輩著爹娘不放的小孩，眨眼睛孩子長大有自己的世界，爸媽想要跟孩子聊幾句話都難！</p> <p>手機影響孩子的嚴重性比我們想像的嚴重！</p> <p>有關網路成癮的研究與報導很多，請各位冰又有時間看一下囉！</p> <p>網路成癮-從好奇到習慣 https://hoho.com.tw/archives/275131</p> <p>台灣青少年網路成癮率 https://i.win.org.tw/addiction-intro.php</p> <p>過度依賴手機 https://www.ch.com.tw/index.aspx?sva=ch_fitness&chapter=ABD050601</p> <p>你的成癮不是你的成癮 https://chrc.nhri.edu.tw/forparents/3C/class-s1-01.html</p> <p>請勿拿手機平板</p>	 <p>臺南市建功國小 3月11日</p> <p>愛滋病宣傳 M 痘疫苗ing,不打破苗你 NG!性行為全程正確使用保險套，並搭配水性潤滑液，定期接受篩檢，愛滋及性病不會來</p> <p>注意：預防M痘、珍愛自身、淋病不來、遠離性病</p> <p>預防M痘：M痘是由人類免疫缺陷病毒(HIV)引起，目前尚無有效疫苗。預防M痘，應採取安全性行為，如使用保險套、避免共用針具等。</p> <p>珍愛自身：有鑒於性行為，應採取安全性行為，如使用保險套、避免共用針具等。</p> <p>淋病不來：淋病是由淋菌引起，目前尚無有效疫苗。預防淋病，應採取安全性行為，如使用保險套、避免共用針具等。</p> <p>遠離性病：性病是由多種病原體引起，目前尚無有效疫苗。預防性病，應採取安全性行為，如使用保險套、避免共用針具等。</p>		
說明：利用 FB，提供學生及家長健康訊息	說明：利用 FB，提供學生及家長健康訊息		

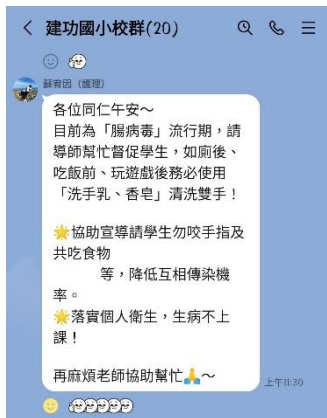
活動名稱	運用多元管道倡議健康促進學校的重要性		
日期	112學年	實施班級	一~六年級
簡述課程內容	成立數位平台傳達健康訊息;透過聯絡簿黏貼衛教訊息,提醒家長關心健促議題;透過地方新聞		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：家庭聯絡簿進行健康促進活動相關回條

說明：家庭聯絡簿進行健康促進活動相關回條



說明：利用 LINE，提供學生及家長健康訊息

說明：利用 FB，提醒家長關心健促議題