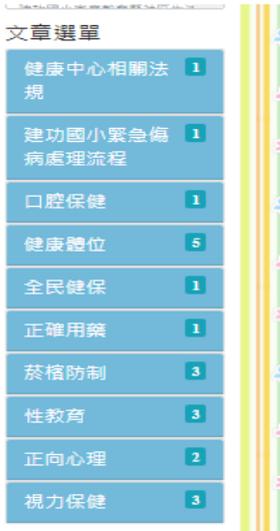


4-3-1 建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁，資料能隨時更新，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念

| | | |
|---|---|--|
| 活動名稱 | 建置學校健康促進網站 | |
| 日期 | 112學年 | |
| 簡述內容 | 建置健康促進學校網站提供學生及家長健康訊息 | |
| 佐證資料(教案、教學過程紀錄等) | | |
|  |  | |
| 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>活動剪影</p>  <p>1130418南瀛故事人協會-好想吃飯囉 健齒牙醫巡檢 60週年親子運動會 體適能300公尺跑跳走 陽光基金會體校宣導</p>  <p>藥物濫用宣導 高雄醫藥大學-藥物濫用宣導 1121107消防隊防災宣導 111.10.06~111.10.07 山野教育 日常運動紀錄</p> | <p>2024-05-14 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 五大絕招要做到</p> <p>第1招 聰明選、健康吃：運用「三低一高」健康飲食口訣(低油、低糖、低鹽、高纖)。</p> <p>第2招 站起來，動30：減少久坐；一天至少運動30分鐘。</p> <p>第3招 不吸菸、少喝酒</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。如果前面的方法您都嘗試過了，還是沒有用的話，建議您勇於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 預防牙胃病</p> <p>2024-05-06 口腔衛生保健宣導</p> <p>2023-05-05 健康體位宣導</p> <p>2023-03-03 視力保健宣導</p> | |
| 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 | |