

臺南市下營區賀建國小 112 學年度健康促進學校評選

指標 6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員工，協助進行其自主健康管理。

- 相關佐證資料
- ①主動聯繫學生-教導學生使用健康護照進行自主健康管理
 - ②主動聯繫學生-教導體位不良學生進行飲食控管方式
 - ③主動聯繫家長-告知學童健康體位及視力檢查結果，並以通知單方式告知相關自主健康管理方式並進行追蹤矯治
 - ④主動聯繫家長-告知家長協助體位不良學生進行飲食控管方式
 - ⑤主動聯繫教職員-提供教職員健康諮詢
 - ⑥主動聯繫教職員-提供相關醫療院所健檢資訊
 - ⑦主動聯繫教職員-提供導師班級學生相關體位或健康資訊，由導師平時於生活教育中教導學生進行自主健康管理



主動聯繫學生-教導學生使用健康護照進行自主健康管理(高年級健康護照)

主動聯繫學生-教導學生使用健康護照進行自主健康管理(高年級健康護照)



主動聯繫學生-教導學生使用健康護照進行自主健康管理(低年級健康護照上課情形)



主動聯繫學生-教導學生使用健康護照進行自主健康管理(低年級健康護照填寫情形)



主動聯繫學生-教導體位不良學生進行飲食控管方式



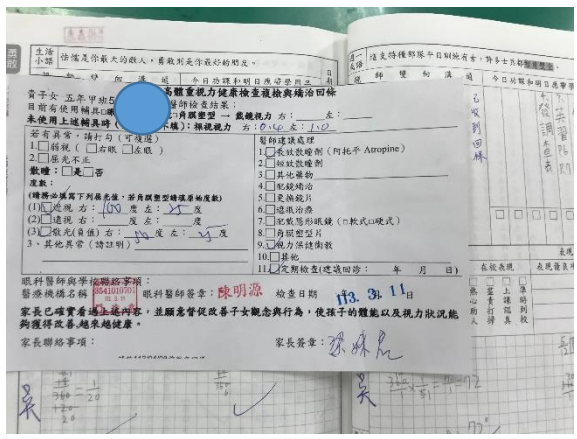
主動聯繫學生-教導體位不良學生進行飲食控管方式



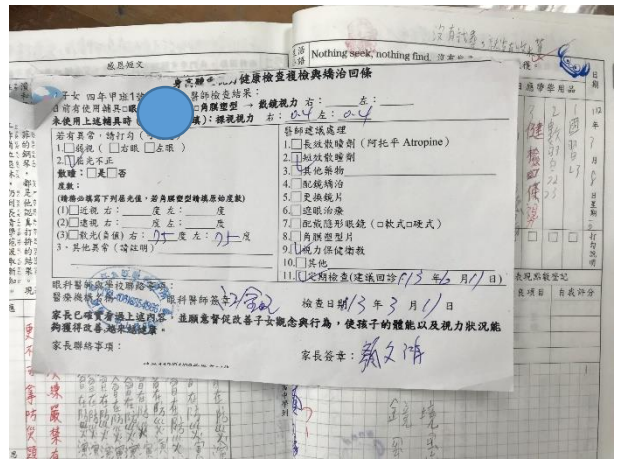
主動聯繫家長-告知家長協助體位不良學生進行飲食控管方式



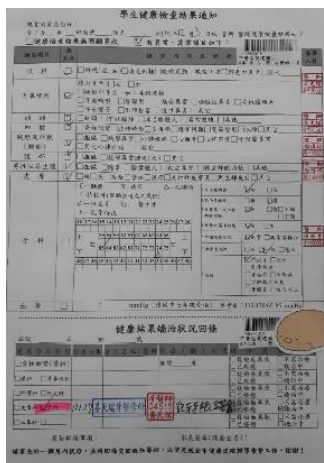
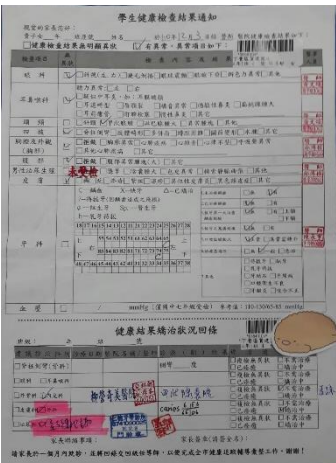
主動聯繫家長-發放家長相關健康飲食觀念通知單



主動聯繫家長-告知家長協助視力不良學生進行追蹤回診



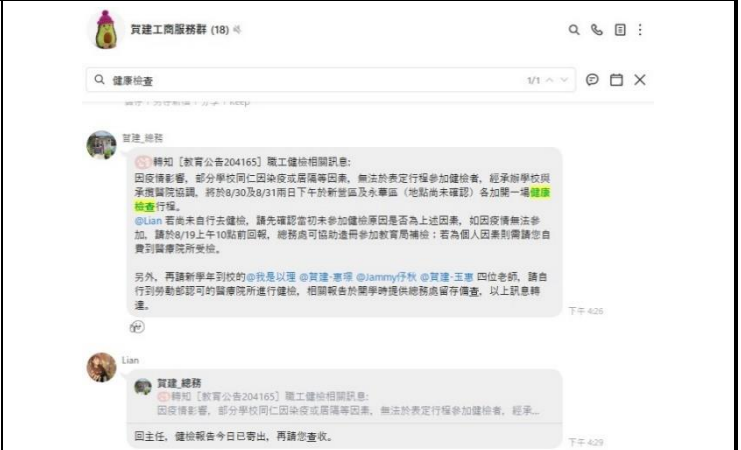
主動聯繫家長-告知家長協助視力不良學生進行追蹤回診



主動聯繫家長-告知家長學生健檢牙齒檢查結果並帶至診所進行齙齒矯治追蹤



主動聯繫教職員-提供教職員健康諮詢



主動聯繫教職員-提供相關醫療院所健檢資訊

主動聯繫教職員-提供相關醫療院所健檢資訊

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 五年甲班6號林 身高體重檢查結果為：身高:145.0公分 體重:54.5公斤 建議體重42公斤 經判讀結果為：體重超重

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以85210做宣導，請您一同協助孩子檢視，做到下列事項：

- 8: 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
- 8: 天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
- 5: 天天吃5個自己拳頭大小的蔬果(3份蔬菜2份水果)。
- 用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。
- 定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。
- 避免吃零食宵夜。
- 2: 回電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2小時。
- 在餐桌前專心用餐。
- 細嚼慢嚥。
- 1: 一天累積60分鐘以上的運動。
- 下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。
- 飯後散步。
- 0: 天天喝足1500 c.c. (或體重公斤數乘以30c.c.) 的白開水。
- 不喝含糖飲料。
- 必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」
<https://paec.cybers.tw/index2.htm>

年級	學期	身高	體重	BMI	建議體重
一	1	116.5	22.0	18.0	20.0
一	2	115.5	20.6	18.9	23.2
二	1	117.0	27.8	20.3	24.1
二	2	120.0	28.6	19.9	25.8
三	1	124.5	33.6	21.7	28.4
三	2	126.0	37.8	23.8	29.7
四	1	131.0	45.1	23.4	32.6
四	2	134.0	43.6	23.3	34.5
五	1	140.0	46.5	23.7	38.4
五	2	145.0	54.5	25.9	42.0

台南市下營區賀建國小 健康中心敬啟 2024年5月27日

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。

貴子女五年甲班6號林宛純

家長簽章： [Signature]

家長聯絡事項：
 學生基本資料若有誤請於家長聯絡事項回條

112學年第2學期全校體位判讀清單-體重過輕,體重過重,體重超重

年級	座號	學生	性別	體重	測量日	身高	BMI	體位判讀
一	4	李O黎	女	33	113/03/05	130.5	19.4	體重過重
三	1	賴O凱	男	35.2	113/03/07	131.5	20.4	體重過重
三	5	李O軒	女	63	113/03/07	151.5	27.4	體重超重
三	6	黃O璇	女	32.9	113/03/07	127.5	20.2	體重過重
四	2	賴O睿	男	41.7	113/04/02	138	21.9	體重過重
四	3	柯O宸	男	41.4	113/04/02	142.5	20.4	體重過重
四	4	陳O仲	男	54.9	113/04/02	149.5	24.6	體重超重
四	9	涂O惠	女	79	113/04/02	158	31.6	體重超重
五	2	陳O廷	男	26.7	113/03/07	135.5	14.5	體重過輕
五	3	姚O凱	男	47.4	113/03/07	149.5	21.2	體重過重
五	4	姜O舒	男	51.9	113/03/07	141	26.1	體重超重
五	6	林O緯	女	54.5	113/03/07	145	25.9	體重超重
六	2	石O騰	男	51.3	113/03/07	153.5	21.8	體重過重
六	3	柯O黎	女	72.2	113/03/07	163	27.2	體重超重

護理師： [Signature] 組長： [Signature] 主任： [Signature] 校長： [Signature]

主動聯繫教職員-提供導師班級學生相關體位或健康資訊，由導師平時於生活教育中教導學生進行自主健康管理(體位不良通知單)

主動聯繫教職員-提供導師班級學生相關體位或健康資訊，由導師平時於生活教育中教導學生進行自主健康管理(體位不良名單)

台南市下營區賀建國民小學 112 學年第二學期學期度數增加超過 50 度名冊

姓名	年級	性別	身高	體重	BMI	增加度數
柯一	六	女	100	125	12.5	125
吳	五	女	100	25	2.5	100
林	五	女	300	325	32.5	50
賴	四	男	175	50	2.5	175
柯	四	男	50	50	1.0	50
羅	四	女	150	100	4.4	150
張	三	女	25	50	2.0	50

護理師： [Signature] 組長： [Signature] 主任： [Signature] 校長： [Signature]

台南市下營區賀建國小112學年_全校個人疾病史清單

4: 7 葉資料

四年甲班

座號	姓名	疾病	備註
四	4	肺結核	曾患肺結核
四	5	心臟病	曾患心臟病
四	8	耳鳴	曾患耳鳴
四	10	心臟病	曾患心臟病

五年甲班

座號	姓名	疾病	備註
五	1	其他	曾患其他疾病
五	3	其他	曾患其他疾病

護理師： [Signature] 組長： [Signature] 主任： [Signature] 校長： [Signature]

主動聯繫教職員-提供導師班級學生相關體位或健康資訊，由導師平時於生活教育中教導學生進行自主健康管理(視力不良名單)

主動聯繫教職員-提供導師班級學生相關體位或健康資訊，由導師平時於生活教育中教導學生進行自主健康管理(學生特殊健康狀況名單)

