

臺南市鹽水區歡雅國民小學 112 學年度健康促進學校評選說明

	項目	指標/佐證資料參考
	第六項 社區連結與合作	3. 配合社區健康需求，提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務(3%)。
<u>自評:4%</u>	健康服務	6-3-1佐證資料參考： ➤ 提供如戒菸服務、慢性病照護等醫療資訊;提供簡易傷病處理;各項健康資訊諮詢服務等。 ➤ 行事曆、學校網站、聯絡簿、網路社群或宣導用品等。

學校執行狀況

1. 每年與鹽水區衛生所合作進行行動醫院，提供社區家長及民眾健康篩檢與服務。
2. 利用廣泛性進行宣導與推廣例如:學校網站、聯絡簿、FB 與宣導品等。

佐證資料:

◎行動醫院

6-3-1-1:113 年行動醫院成果

◎聯絡簿與衛教單

6-3-1-2:家庭聯絡簿-健康保健宣導成果

6-3-1-3:家庭聯絡簿-3 蔬 2 果衛教單

6-3-1-4:家庭聯絡簿-諾羅病毒衛教單

6-3-1-5:家庭聯絡簿-健康飲食衛教單

◎網站與 FB

6-3-1-6:學校網站與健康促進專區

6-3-1-7:學校國小部 FB-健康飲食融入英語樂遊課程宣導

6-3-1-8:學校幼兒園 FB-麻疹預防與寒假健康生活須知

◎海報與宣導用品

6-3-1-9:海報與宣導品運用成果

◎其他

6-3-1-10:親子共讀-蔬果579台灣癌症基金會



臺南市112學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 社區連結與合作提供健康服務實施成果表

活動名稱	113年行動醫院			
活動日期	參加對象	學生	家長民眾	教職員工
113年04月21日	參加人數	0人	0人	18人
簡述活動內容	每年與鹽水區衛生所及衛生局合作進行行動醫院全民健檢活動， 檢查項目:涵蓋血液、骨密、理學及乳攝等檢查，提供健康可近性。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄等)

八	31																		
八		1	2	3	4	5	6												
九		7	8	9	10	11	12	13											
四	十	14	15	16	17	18	19	20	4/17-18期中定期評量	4/19千字稿發表 4/20行動醫院布置 4/21行動醫院									
十一	21	22	23	24	25	26	27	4/25雲水書車、4/23獨木舟戶外教育、4/24長輩高年級10:30-12:00											
十二	28	29	30						4/30競社抽查	5/1母親節成果發表活動									
十二				1	2	3	4												
十三	5	6	7	8	9	10	11												



說明：於行事曆上訂4/21行動醫院時間

說明：說明檢查流程與衛教宣導



說明：抽血檢查



說明：骨質密度與身高體重量測



說明：醫師理學檢查



說明：血壓量測



臺南市112學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 社區連結與合作提供健康服務實施成果表

臺南 回首頁 市府首頁 輸入關鍵字


臺南市鹽水區衛生所
Tainan City
Yanshui District Health Station

首頁 > 熱門活動

熱門活動

113年度行動醫院場次日期時間~

第一場：113年03月31日(星期日)-下林保生宮 (台南市鹽水區竹林里下林57號)
掛號時間：早上7：00-9：30

第二場：113年04月21日(星期日)-歡雅國小 (鹽水區歡雅里歡雅37號)
掛號時間：早上7：00-9：30

第三場：113年05月19日(星期日)-鹽水國小 (鹽水區朝琴路137號)
掛號時間：早上6：30-9：30

為減少現場等候時間，歡迎先幫自己或長輩上網報名及線上填寫問卷喔!(請按下面)
台南市行動醫院全民健檢暨各項癌症篩檢預約服務

檢查項目：
肝功能、B、C型肝炎、膽固醇、血糖、腎功能、一般血液、尿液常規檢查、X光檢查(肺結核篩檢)、血壓、體脂肪、骨質密度、肝癌、大腸癌、口腔癌、子宮頸癌、乳癌等五大癌症篩檢。

注意事項：
1.請務必攜帶身分證、健保卡、自備口罩攜帶
2.篩檢對象需設籍於台南市者且65歲以上者在113年度 未接受成人健康檢查者;40-64歲者:111、112、113年度 未接受成人健康檢查者。(未在 各醫院 / 診所 做過成人健康檢查者才可)
6.~不確定者，活動日前可於週一至週五08:00-11:00帶健保卡到衛生所查詢~
7.參加篩檢前，請禁食8小時。

說明:相關資訊鹽水區衛生所公布於網站

113年 鹽水區 行動醫院全民健檢

03月31日
下林保生宮
7:00-9:30

04月21日
歡雅國小
7:00-9:30

05月19日
鹽水國小
6:30-9:30

請攜帶健保卡 並空腹8小時

篩檢對象
需設籍於台南市者且
65歲以上者：在113
年度未接受成人健康
檢查者或
40-64歲者:111、112、
113年度 未接受成人
健康檢查者。

檢查項目:一般血液、尿
液常規檢查、肝功能檢查、
膽固醇、血糖、腎功能、
肺結核篩檢、血壓、體脂
肪、骨質密度檢測、B、
C型肝炎篩檢、大腸癌篩
檢、口腔癌檢查、乳癌篩
檢、子宮頸癌篩檢..等。

鹽水區 衛生所 誠摯邀請您
6521041
請帶口罩 😊

說明:運用宣導單張發放讓社區民眾與家長知道



臺南市112學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 112學年度家庭聯絡簿成果

<div style="text-align: center; background-color: #f0f0f0; padding: 5px;"> <p>臺南市歡雅國小附設幼兒園</p> <p>112 學年度第二學期親師聯絡簿</p>  <p>班級:微笑班</p> <p>姓名: </p> <p>幼兒園電話:6552225</p> </div>	<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px;"> <p>呢?</p> <p>★近期紅眼症好發率上升,請留意自身健康情形,個人衛生物品請勿共用,定期更換及清潔消毒。</p> <p>★發回防震頭套(已防震演練使用過),請清洗後於下週一帶回學校。</p> <p>★大班即將開始練習寫姓名本,請家長在家中協助教導孩子正確的姓名筆順並引導書寫於「姓名學習單」中、坐姿及握筆姿勢要正確喔。</p> <p>△棉襪、牙刷、漱口杯帶回清洗</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="5">本週有做到的部份請打√</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 15%;">每天8點前到校</td> <td style="width: 15%;">自己整理書包</td> <td style="width: 15%;">主動完成作業</td> <td style="width: 15%;">幫忙做家事(請寫上種類)</td> <td style="width: 40%;">姓名第一個字+注音(書寫於姓名學習單上)大班</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓下週垃圾</td> <td>✓</td> </tr> </tbody> </table> <p>分享:</p> <p style="text-align: right;">家長簽章: </p> </div>	本週有做到的部份請打√					每天8點前到校	自己整理書包	主動完成作業	幫忙做家事(請寫上種類)	姓名第一個字+注音(書寫於姓名學習單上)大班			✓	✓下週垃圾	✓
本週有做到的部份請打√																
每天8點前到校	自己整理書包	主動完成作業	幫忙做家事(請寫上種類)	姓名第一個字+注音(書寫於姓名學習單上)大班												
		✓	✓下週垃圾	✓												
<p>說明:將資訊張貼於聯絡簿上</p>	<p>112.09.04-112.09.08:紅眼症宣導</p> <p>紅眼症好發季節提醒家長與學童做好手部衛生,避免共用毛巾等物品宣導。</p>															
<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px;"> <p>四、近期疾管署統計發現腸病毒感有上升趨勢,校方每日皆環境消毒,家長亦可多加利用500ppm濃度之漂白水擦拭家中環境。(酒精無法使腸病毒失去活性)</p> <p>★大班每週五會發回姓名練習本,請家長在家中協助教導孩子正確的姓名筆順、坐姿、握筆姿勢。</p> <p>姓名練習本請完成老師指定的頁數,4/15(一)交回。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="4">本週有做到的部份請打√</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 15%;">每天8點前到校</td> <td style="width: 15%;">自己整理書包</td> <td style="width: 15%;">主動完成作業</td> <td style="width: 55%;">幫忙做家事(請寫上種類)</td> </tr> <tr> <td>✓</td> <td>加油!</td> <td>✓</td> <td>✓下週垃圾</td> </tr> </tbody> </table> <p>分享:</p> </div>	本週有做到的部份請打√				每天8點前到校	自己整理書包	主動完成作業	幫忙做家事(請寫上種類)	✓	加油!	✓	✓下週垃圾	<div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px;"> <p>★疾管署新聞稿表示近期腸病毒疫情升溫,請留意健康狀況,注意個人手部衛生,並落實正確洗手步驟,於流行期避免出入公共場所等。此外,嬰幼兒如經醫師診斷感染腸病毒時,應落實生病在家休息,應避免與其他幼兒接觸,以降低交叉感染的風險,且酒精無法使腸病毒失去活性,請多加利用稀釋漂白水清潔環境,一般的環境消毒,使用500ppm濃度的漂白水,可將100cc漂白水加入10公升清水泡製。</p> <p>★大班發回姓名練習本,請家長在家中協助教導孩子正確的姓名筆順、坐姿、握筆姿勢及前一頁的訂正。</p> </div>			
本週有做到的部份請打√																
每天8點前到校	自己整理書包	主動完成作業	幫忙做家事(請寫上種類)													
✓	加油!	✓	✓下週垃圾													
<p>113.04.08-113.04.12:腸病毒宣導</p> <p>腸病毒疫情上升趨勢提醒家長居家環境消毒,請以漂白水非酒精方式消毒宣導</p>	<p>113.05.20-113.05.24腸病毒宣導</p> <p>校內有腸病毒案例,提醒家長共同做好衛生,減少至公共場所等宣導。</p>															



臺南市112學年度歡雅國民小學健康促進增能活動-
112學年度家庭聯絡簿成果

112 學年度第一學期健康飲食宣導-家長

天天5蔬果

3蔬+2果

健康學活

均衡攝取多元營養素
抗癌預防慢性病
促進腸道蠕動

蔬果份量說明

- 選當季在地
- 挑色彩多樣
- 吃原態水果

每人每日蔬果建議量:
3份蔬菜+2份水果

容積240毫升的飯碗

蔬菜1份 = 生的重量100公克 或 煮熟的半碗

容積240毫升的飯碗

水果1份 = 約一個拳頭大小 或 碗裝八分滿

臺南市政府衛生局 關心您 經費由衛生福利部長照服務發展基金支應

家長簽名: 游 [Redacted] 112.10.12

說明:112.10.12- 3蔬2果衛教單宣導



臺南市112學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 112學年度家庭聯絡簿成果

預防食品中毒5要原則

- 1.要洗手**
調理時配戴手套，傷口要包紮
- 2.要新鮮**
買材料新鮮，再次要衛生
- 3.要生熟要分開**
生熟食器具應分開，避免交叉污染
- 4.要做底加熱**
食品中心溫度應超過70°C
- 5.要注意保存溫度**
保存低於7°C，高溫下不宜久置

FDA 衛生福利部食品藥物管理署
115-61台北市南港區昆陽街161-2號
電話：(02)2787-8000
(02)2787-8099
諮詢服務專線：(02)2787-8200

腹瀉
 發燒

修剪指甲，謝謝您的配合。

家長簽章：謝 [Redacted] 老師簽章：[Signature]

日期：112年12月6日 星期三

活動力	交代事項
<input checked="" type="checkbox"/> 有活力 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 其他()	<input type="checkbox"/> 附上通知單或資料，請家長詳閱， ____月____日前交回，謝謝！ <input type="checkbox"/> 明天請攜帶衣服、褲子、襪子、 <input type="checkbox"/> 其他
健康情形	親師互動小語



臺南市112學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 112學年度家庭聯絡簿成果

112 學年度第二學期健康飲食宣導-家長

我的餐盤

- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙

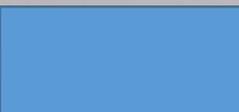
聰明吃·營養跟著來

每週運動至少150分鐘

多喝水取代含糖飲料

衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration
Ministry of Health and Welfare

我的餐盤
經費由國民健康署補助該區健康福利課支應 廣告

家長簽名:  

113.3.12



臺南市112學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 112學年度網站與FB 成果

發佈時間	文章標題	發佈者	文章分類	點閱數
2024-05-27	公告 轉知台南市「全民國防手冊」及「獲帶型獲獎指南」更新資料	楊品翔	人事室	7
2024-05-22	公告 國立雲林科技大學推廣教育「易經羅盤研究班」(雲林週六班)	楊品翔	人事室	11
2024-05-22	公告 臺南市政府辦理「113年社區形象紀錄人才培訓班」活動	楊品翔	人事室	7
2024-05-13	公告 113年公務人員特種考試外交領事人員及外交行政人員、國際經濟商務人員、民航人員及原住民民族考試	楊品翔	人事室	12
2024-05-08	公告 臺南市政府教育局與組高職轉學受託單位簽約	楊品翔	人事室	14
2024-05-08	公告 有關教師解聘且終身或一定期間不得聘任為教師之核動作業程序一案	楊品翔	人事室	15
2024-05-08	公告 臺南市政府衛生局公開徵求「113年『健康職場GOOD』推動計畫委託辦理作業計畫」案	楊品翔	人事室	12
2024-05-08	公告 為振興花蓮縣觀光，放寬公務人員國民旅遊卡休假補助費措施規定	楊品翔	人事室	12
2024-05-08	公告 內政部113年「產權、來得真好」單身聯誼活動	楊品翔	人事室	13
2024-05-08	公告 後備軍人及補充兵「114年續召第4、5款」自113年4月1日起至4月30日止暨「續後召集第4款」自113年4月1	楊品翔	人事室	13

歡雅國小網站 <https://www.hyps.tn.edu.tw/>

臺南市健康促進小叮嚀：在家“EYE”休息！健康動起來

親愛的家長與孩子們，大家好： 新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)疫情日益嚴峻，對於我們的安全造成嚴重威脅，為了降低群聚感染的風險，維護師生健康及學習權益，教育部宣布到6月14日前全國各級學校停止到校上課，啟動停課不停學的應變措施，透過線上同步與非同步教學活動，由親師生共同運用線上學習資源規劃在家自學的課程進度與內容，確保學習不中斷。在家進行線上自主學習期間，教育局提醒大家留意「規律用眼3010原則」，使用電腦、閱讀或近距離用眼每30分鐘應休息10分鐘，適時中斷近距離用眼，並起身活動，維持正確與良好的用眼習慣，預防及延緩近視發生，所以為了讓每位親師生在家進行線上學習期間，可以繼續保持健康體位與守護視力，特別蒐集許多關於護眼及健康操的教學影片，鼓勵大家適時讓眼睛休息，動動身體，維持抗疫好體力！感謝大家共體時艱配合防疫政策，齊心克服許多學習與生活上的不方便，這段時間大家辛苦了！敬祝健康平安！

▲健康促進網站



臺南市112學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 112學年度學校 FB 成果



說明:百年生態學校-歡雅國小 FB

說明: 112.09.14 BBQ party-1



說明: 112.09.18 BBQ party-2

說明:112.11.16 萬聖節飲食文化-1

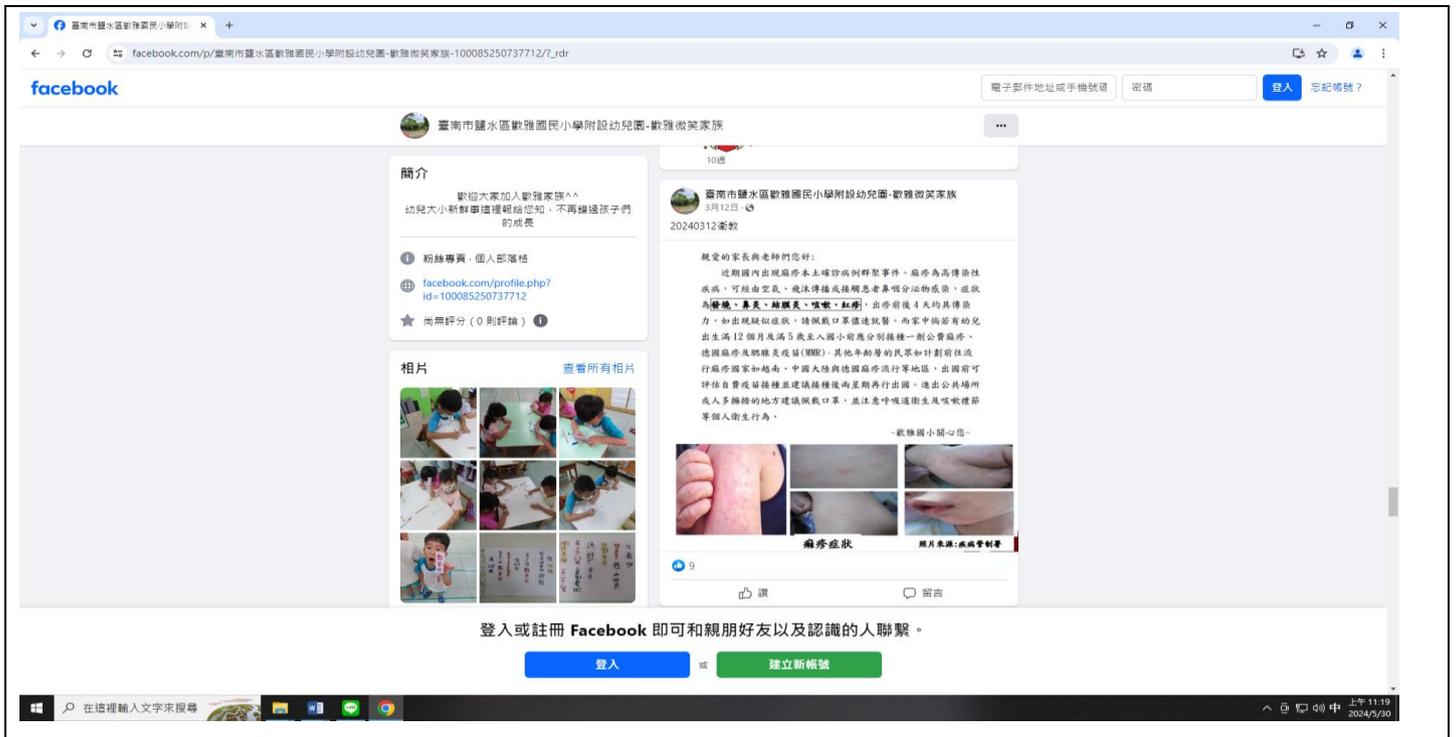


說明:112.11.22萬聖節飲食文化-2

說明: 113.01.24過年飲食文化



臺南市112學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 112學年度學校 FB 成果



說明:國小附設幼兒園 FB- 麻疹預防宣導20240312



說明: 國小附設幼兒園 FB-寒假健康生活須知20240119

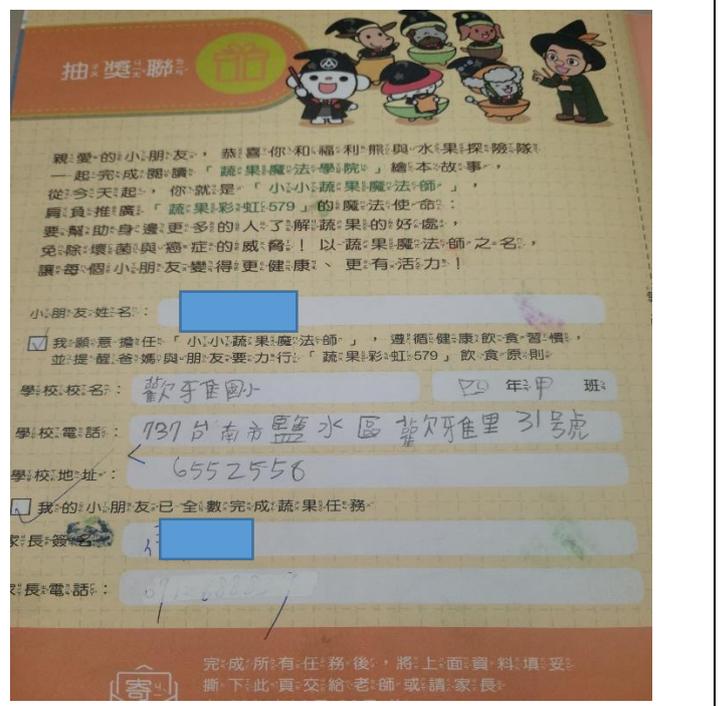
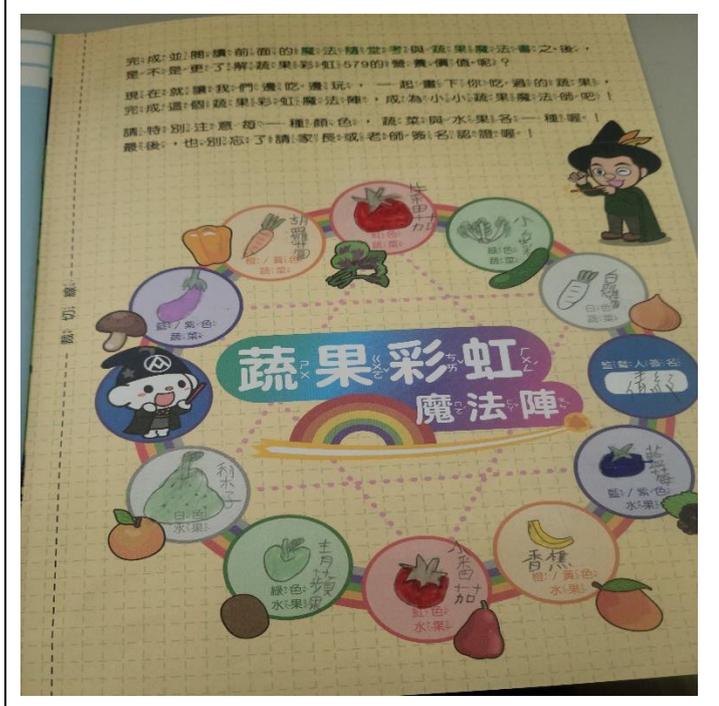


臺南市112學年度歡雅國民小學健康促進增能活動- 112學年度親子共讀成果



說明:運用蔬果579學習本

說明:採親子共同閱讀，每天5分鐘小挑戰



說明:最後一頁將學習到不同顏色蔬果畫上

說明:家長認證，學校寄出抽獎。