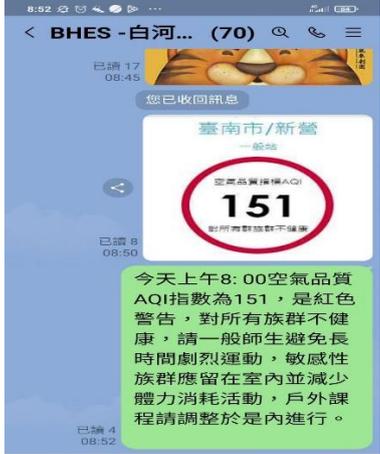


臺南市112學年度白河國民小學 運用多元管道，倡議健康促進學校的重要性成果表

<p>內容敘述</p>	<p>透過數位平台及家庭聯絡簿等多元方式，喚起社區民眾共同關注健康促進議題。</p>
<p>佐證資料</p>	
 <p>請勿購買 來路不明藥品！</p> <p>提醒市民朋友安全用藥五原則： 1.不聽別人推薦。 2.不信神奇藥效。 3.不買地攤夜市或來源不明的。 4.不吃別人送的。</p>	 <p>白河國小</p> <p>即時空品資訊</p> <p>新營 即時空氣品質資訊 2023/04/14 08:00</p> <p>AQI 指標污染物：PM_{2.5} 157 對所有族群都不健康</p>
<p>說明：透過臉書宣導正確用藥</p>	<p>說明：學校網頁及時空氣品質資訊</p>
 <p>您已收回訊息</p> <p>臺南市/新營</p> <p>空氣品質指標(AQI)</p> <p>151</p> <p>對所有族群都不健康</p> <p>今天上午8:00空氣品質AQI指數為151，是紅色警告，對所有族群不健康，請一般師生避免長時間劇烈運動，敏感性族群應留在室內並減少體力消耗活動，戶外課程請調整於是內進行。</p>	<p>目標一：均衡飲食好習慣</p> <p>均衡飲食的優點： 1. 維持理想體重 2. 促進身體生長及發展 3. 促進心血管健康 4. 預防疾病，增加免疫力</p> <p>我的餐盤 聰明吃、營養均衡</p> <p>目標二：喝足白開水(1500CC或6杯馬克杯)</p> <p>喝足白開水好處： 1. 加速新陳代謝，維持正常的肌膚 2. 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題 3. 避免身體缺水，降低中暑或暈車機會</p> <p>目標三：不喝含糖飲料</p> <p>(不包括無糖不加糖茶包，但不包括茶包替代茶葉供應)</p> <p>喝含糖飲料的缺點： 1. 增加肥胖機會。 2. 導致肥胖。 3. 精神不振、注意力不集中。 4. 增加蛀牙、止痛效果不好。</p> <p>目標四：不吃零食</p> <p>零食是煎油、高糖、高脂、低營養價值的食物，多為油炸、乾煎、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等點心是除了提供熱量外，仍具有其他營養價值，如添加糖、優酪乳、小魚乾、堅果種子等。</p> <p>吃零食的缺點： 1. 影響正餐正常進食，進而造成營養不均衡 2. 飲食無口味的養成，增加身體負擔 3. 影響生活品質</p> <p>目標五：不吃油炸食品</p> <p>少吃油炸的好處： 1. 降低肥胖的機會 2. 減少高膽固醇，改善皮膚光澤 3. 保護心血管</p> <p>目標六：天天運動30分鐘</p> <p>天天運動30分鐘，並包含學校體育課哦！運動的好處 1. 穩定情緒、降低壓力 2. 促進心肺功能 3. 儲存健康、保持體力</p>
<p>說明：line 校內群組公告提醒</p>	<p>說明：家庭聯絡簿黏貼衛教訊息</p>

【個人健康紀錄】

姓名: _____ 性別: 男 女 年齡: _____ 歲

健康紀錄表 期初(____年____月____日) 期末(____年____月____日)

身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數(BMI)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
我的身體質量指數屬於(含包含)	公分	公分
視力	左 右	左 右

【體適能紀錄】

期初(____年____月____日) 期末(____年____月____日)

800/1000公尺長跑	分	分
立定跳遠	公分	公分
60秒仰臥起坐	下	下
坐墊體前彎	公分	公分

【健康小知識】

BMI(公斤/公尺²) 體重(公斤) 身高(公尺) 身高(公尺)

▼兒童及青少年BMI計算公式: BMI = 體重(公斤) ÷ 身高(公尺)²

▼兒童及青少年BMI標準與成人不同，以下為7-15歲的BMI對照表

年齡	過輕		正常		過重		肥胖	
	BMI <	BMI 介於	BMI <	BMI 介於	BMI <	BMI 介於	BMI >	BMI >
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	14.1	14.1-19	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.5	14.5-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.5
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2

(資料來源: 國家編譯館國民健康署, 2018/12)



說明：家庭聯絡簿提醒家長關心健促議題

說明：與民間劇團合作透過戲劇方式宣導健促



說明：以戲劇表演方式讓孩子了解健促議題內容

說明：透過家長座談會進行健促議題宣導