

# 大竹國小健康促進官網

一、 官網 QR code:



## 二、健康促進官網相關資訊資料佐證

### 臺南市大竹國小健康促進成果照

凡 走 過 必 留 下 痕 跡



我們的用心您看得見

照片說明：學校設置健康促進主題網站

## 112大竹國小健康促進網站



[視力保健](#)



[全民健保\(含正確用藥\)](#)



[口腔保健](#)



[性教育\(含愛滋病防治\)](#)



[健康體位](#)



[正向心理健康](#)



[菸癮防制](#)



[安全及急救教育](#)



[最新消息~~~](#)

照片說明：網站涵蓋健康促進計畫各項議題及宣導海報和標語。

# 視力保健



## 打造幼兒好視力小撇步

- 每天戶外活動120分鐘以上。
- 2歲以下避免看螢幕，大於2歲每日不要超過1小時。
- 用眼30分鐘，休息10分鐘。
- 早睡早起充份休息。
- 均衡飲食，天天五蔬果。
- 每年定期1~2次檢查視力。

## 多戶外活動 遠離惡視力

打造視力 護眼 6 招！

每日戶外活動2-3小時以上，能顯著改善視力，預防近視。  
減少使用螢幕時間，才課上每日不要超過1小時。  
均衡飲食，天天五蔬果。  
用眼30分鐘，休息10分鐘，能避免視力過度疲勞，有效改善視力。

### 3010

30分鐘戶外活動  
10分鐘休息  
1小時螢幕時間

教育部國民教育發展司 教育部國民教育司 教育部國民教育司 教育部國民教育司  
教育部國民教育司 教育部國民教育司 教育部國民教育司 教育部國民教育司

我們的用心您看得見

照片說明：視力保健議題

## 口腔保健

### 從齒健康 貝氏潔牙法

口訣 3 2 1

3 刷牙時間 - 2 刷牙距離 - 1 刷牙次數

3 刷牙時間：每次刷牙至少2分鐘，早晚各一次。  
2 刷牙距離：刷牙時牙刷與牙齒呈45度角，牙刷毛應輕輕接觸牙齒。  
1 刷牙次數：每天刷牙至少兩次，每次刷牙至少2分鐘。

善用牙膏小撇步

牙膏是口腔清潔的重要工具，應選擇含氟牙膏，並注意牙膏的品質與衛生。  
刷牙時應將牙膏塗抹在牙刷上，並均勻塗抹在牙齒上。  
刷牙時應將牙膏塗抹在牙刷上，並均勻塗抹在牙齒上。  
刷牙時應將牙膏塗抹在牙刷上，並均勻塗抹在牙齒上。



## 口腔保健有妙招

### 從齒健康有好幫

牙齒定期塗藥

每半年定期牙科檢查及結石清除

預防蛀牙小撇步

選用加氟食鹽作為日常食用鹽

相關資訊請上 - 臺中市政府衛生局網站查詢  
[www.health.taichung.gov.tw](http://www.health.taichung.gov.tw)

臺中市政府衛生局 關心您

使用含氟漱口水 含氟牙膏

照片說明：口腔保健



## 健康體位



我們的用心您看得見

照片說明：健康體位議題



## 菸檳防制



**菸害防制法新法施行  
保護你我健康**

菸害防制法，推動超過25年，  
邁向無菸環境，我們每天都在進步

- ✓ 禁菸年齡從18歲提高至20歲
- ✓ 禁菸公共場所再擴大：水庫貯水、幼兒園、幼兒園、托嬰中心、圖書館、博物館、體育、康、全場禁菸！
- ✓ 校園周邊步徑及體育場、已公告超過1萬處禁菸場所。

免費戒菸專線 0800-636363

衛生福利部國民健康署

**檳榔防制**

檳榔是一級致癌物  
有害他人 切勿嚼食

癌 癌

照片說明：菸檳防制







# 正向心理健康



## 心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

### 得分與說明

前5題的總分：

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

我們的用心您看得見

照片說明：正向心理健康



# 安全與急救



## 心肺復甦術程序 (叫叫CD)

確認患者無意識

**叫**

你還好嗎?

1

打電話通報119，取出AED

**叫**

請問是119嗎?

2

確認患者無呼吸或沒有正常呼吸

**C**

每分鐘100-120次  
心臟按摩

3

AED簡單操作四步驟，人人都可以當救命英雄

聽從AED指示，進行急救

**D**

與患者保持距離!

4

1 打開電源

2 貼上電擊片

3 分析心律

4 電擊

## 哈姆立克法(大眾版)

適用1歲以上之一般民眾，力道可視對象減少

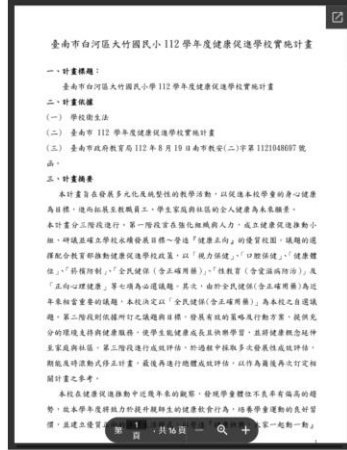
- 1 站到患者後方，雙腳成弓箭步，前腳膝蓋置於患者腋下。
- 2 一手握拳，抵住劍突尖端下方；另一手環抱病人腹部並握住自己的拳頭，雙手用力重複推擠。
- 3 隨時注意是否有異物吐出。



照片說明：安全與急救



# 112大竹國小健康促進計畫



我們的用心您看得見

照片說明: 112 大竹國小健康促進計畫



照片說明： 大竹臉書即時更新最新動態。



## 電台倡議全民健保 (含正確用藥)



我們的用心您看得見

照片說明：即時更新最新動態。



## 全民健保(含正確用藥) 校園健保教育微电影拍攝



照片說明：即時更新最新動態。