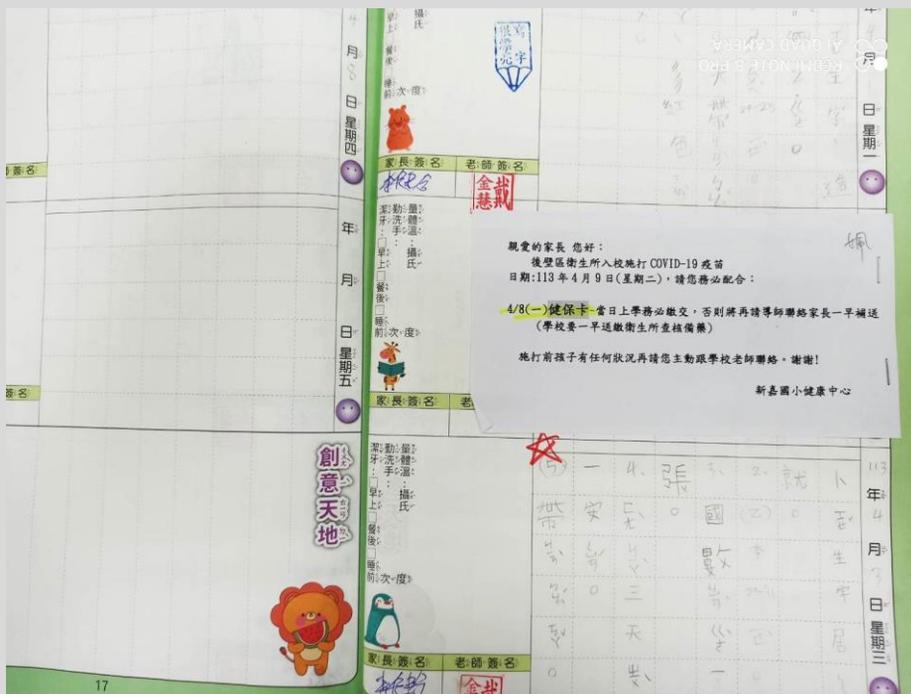


聯絡簿貼衛教訊息



聯 絡 簿 貼 衛 教 訊 息

113 年度國際同濟會園夢計畫戶外教育行前注意事項通知單

親愛的家長您好：

本校將於 113 年 6 月 2 日(日)參與國際同濟會園夢計畫「泰山動物園幸福之旅」，以下是活動相關資料，請貴子弟準時參加。

1. 集合時間與地點：6/2(日)上午 6:40 於白沙屯公車站集合。
2. 活動地點：高雄泰山動物園。
3. 回程時間：預計 17:30 回到公車站。
4. 帶隊老師：盧彥賓校長 聯絡電話：0972987737。
5. 服裝穿著：穿藍色校服、帶雨具、水壺(裝滿水)。

新嘉國小教導處 113.5.30

留言版：家、校、師、生、各、位、合、力、共、創、美、好、未、來。

回家功課：(Handwritten notes on a calendar grid)

創意天地：(Handwritten drawings and notes)

新嘉國小 112 學年度第二學期放學時間通知單

親愛的家長您好：

- ★為因應開學之初，讓學生能適應作息時間，因此第一週(2/16和2/17)放學時間為下午 4 點。
- ★第二週 2/19 (一)開始實施「課後輔導」，以下是課輔放學時間，請家長留意時間，以利接送學生。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
放學時間	下午 5:30	下午 5:30	下午 3:00	下午 5:30	下午 5:30

新嘉國小 教導處 113.02.16

112 年 2 月 16 日 星期五

2/16(五)-2/22(四) Pay attention. 注意.

親愛的貴家長您好：

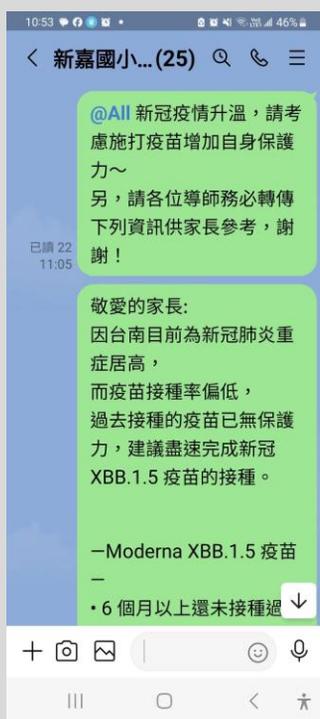
開學了~在此您與聯繫以下事項：

1. 因本校午餐由新嘉國小統一供應，若貴子弟遇有腸胃不適或其他原因需特殊飲食時，請您自行替孩童準備午餐，不便之處敬請諒解。
2. 請依運費依照第公佈之運費辦法辦理(可洽老師)。
3. 午餐費維持 75 元/月(未滿整月以 36 元/餐)，本學期 2 月餐費將與 3 月份餐費一同收費扣款。

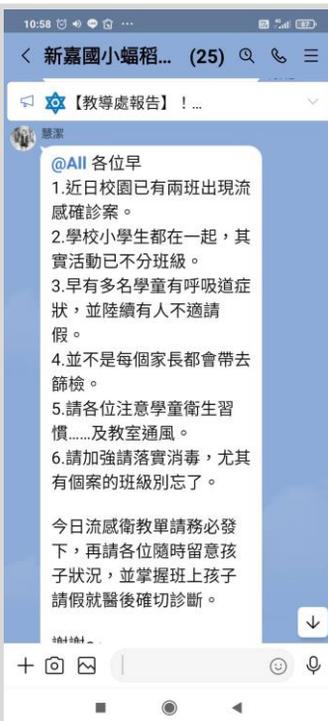
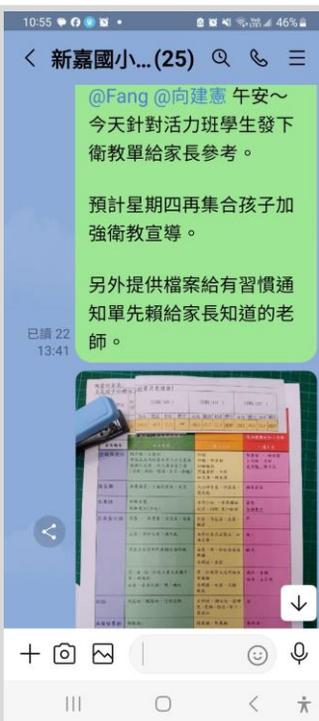
新嘉國小

創意天地：(Handwritten drawings and notes)

用 Line 通知衛教訊息



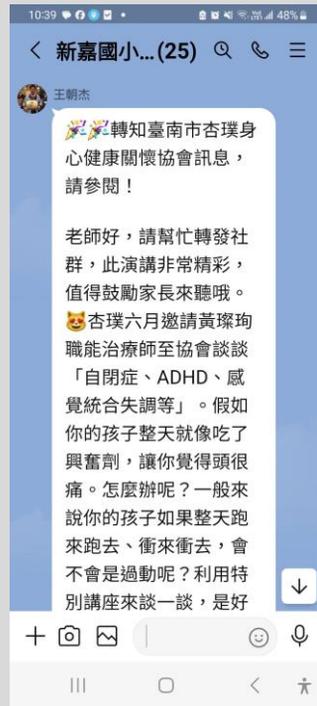
用 Line 通知衛教訊息



用 Line 通知衛教訊息



用 Line 轉知健康訊息



用臉書傳達健康訊息

 新嘉國民小學
由王朝杰發佈
2023年10月12日 · 🌐

感謝 #佳格食品集團 以愛灌溉美好食光營
養食育箱物資捐贈，讓學生吃的健康又安心！！



 新嘉國民小學
由王朝杰發佈
4月25日 · 🌐

 張美雪 😊 覺得感恩——和盧彥賓，
在新嘉國小。

4月23日 · 🌐

校園食在安心食農教育活動計劃
至新嘉國小與小朋友和老師們
一起分享
「有機理念和友善耕作方式」
的內容
小朋友們發言超級踴躍
非常愉快的互動



用臉書傳達健康訊息

 **新嘉國民小學**
由王朝杰發佈
1月16日 · 🌐

 **戴金慧** 覺得很棒——在新嘉國小 · [追蹤](#)
1月15日 · 🌐



113.01.15學生社區服務打掃
#培養愛家園情懷



+10

 **新嘉國民小學**
由王朝杰發佈
2023年12月22日 · 🌐

 **蔡梅香**——和翁十元，在新嘉國小。
2023年12月22日 · 🌐

分享昨日造型氣球DIY教學

#玩氣球就是超嗨滴！
#親子共學手作DIY





用校刊進行健康議題宣導

第17期 創刊 永續

兒童過重或超重的防治原則

健康飲食、身體活動和睡眠建議

世界各國兒童肥胖的盛行率都在上升，兒童期肥胖會增加心臟血管疾病、糖尿病、脂肪肝及骨骼肌肉疾病，對心理與社會學習也多有影響。兒童肥胖會導致成年肥胖，增加成年後肥胖相關慢性病的罹病率和高死亡率。因此肥胖的防治應從兒童時期做起，並延後至整個生命週期。相關建議如下。

A. 飲食習慣建議：

1. 不以食物來獎勵或控制兒童行為。
2. 每天吃早餐。
3. 鼓勵在家中用餐，減少外食。
4. 鼓勵過量或肥胖兒童食用低熱量高營養密度食物，包括蔬菜、水果、全穀食物、低脂乳製品、雞肉、低脂魚、豆類等。
5. 鼓勵吃纖維的食物，有助於血脂正常、腸胃功能及葡萄糖代謝。
6. 避免高熱量飲食，包括高脂肉類、油炸與油炸食品、甜食、油膩調味料等。

B. 運動建議：

1. 兒童電視、上網和玩電子遊戲，每天不得超過二小時。
2. 每天應至少60分鐘中強度至重度體能活動。體能活動不僅包括運動，還包括走路、騎單車、戶外遊戲活動、游泳活動、園藝等。

C. 睡眠建議：

1. 睡眠不足與肥胖有關。
2. 建議兒童睡眠時間：
 - 3-5歲：每天睡眠 10-13小時，包括非常規睡眠時間的小睡。
 - 6-12歲：每天睡眠 9-12小時。

資料來源：衛生福利部國民健康署
<https://health99.hpa.gov.tw/IT/306/1309>

護眼運動從幼扎根

擁有好視野 走向戶外就是好 3C使用要減少

• **資料來源：國民健康署**

近視是一種疾病，年紀越小如果近視，加上日常生活沒有強化用眼行為，視力會隨著年齡增加而增加。在112年共計19縣市126處幼兒園參與，其中388家幼兒園進行視力保健講座，平均每年增加75-100度，視力就會變成高度近視。近視會影響生活與學習，而高度近視控制不佳，會增加青光眼、黃斑部病變、白內障及視網膜剝離等嚴重視力之風險，甚至造成視力喪失。國民健康署這項專案掌握「遠視保健」，以降低近視風險。這項專案包括：1. 視力保健講座：透過專家講解「遠視保健」，以降低近視風險。2. 遊戲：鼓勵親子互動共同參與；在遊戲中增加戶外活動的機會。3. 親子共同參與：透過親子共同參與，增加親子互動機會。4. 親子共同參與：透過親子共同參與，增加親子互動機會。5. 親子共同參與：透過親子共同參與，增加親子互動機會。

依據國民健康署109年幼兒視力保健專案「遊戲」活動，透過親子共同參與，增加親子互動機會。這項專案包括：1. 視力保健講座：透過專家講解「遠視保健」，以降低近視風險。2. 遊戲：鼓勵親子互動共同參與；在遊戲中增加戶外活動的機會。3. 親子共同參與：透過親子共同參與，增加親子互動機會。4. 親子共同參與：透過親子共同參與，增加親子互動機會。5. 親子共同參與：透過親子共同參與，增加親子互動機會。

▲【110年】▲【111年】▲【112年】

▲【110年】▲【111年】▲【112年】

▲【110年】▲【111年】▲【112年】

