

# 聯絡簿貼衛教訊息



# 聯 絡 簿 貼 衛 教 訊 息

**113 年度國際同濟會園遊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)參與國際同濟會園遊計畫「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

家長簽名：李俊合 日期：113年5月31日  
教師簽名：金義 日期：113年5月31日

創意天地：(Hand-drawn illustrations of a panda and other characters)

**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

**表**

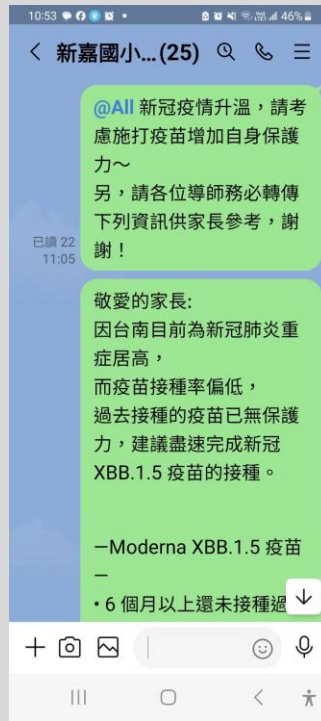
1. 防疫校園集堆排檢意願調查
2. 健康中心開學小叮嚀回條
3. 健康中心開學小叮嚀回條
4. 口腔治療計畫回條
5. 緊急連絡人調查表、資料若無變更，請家長在背面二下學期處勾選，並簽名交回即可。
6. 校務會議中決議，請孩子不要帶絨毛玩具到校，為了確保孩子口腔保健，即日起不准帶糖果到校食用，可以帶餅乾、麵包在下午 4 點以後吃。

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，不便之處敬請諒察。  
2. 請依退費依照學公佈之退費辦法辦理(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

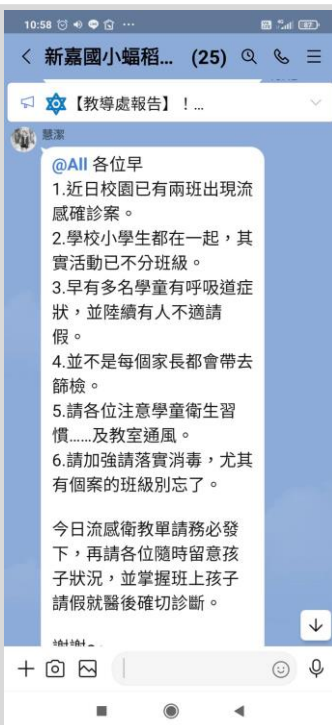
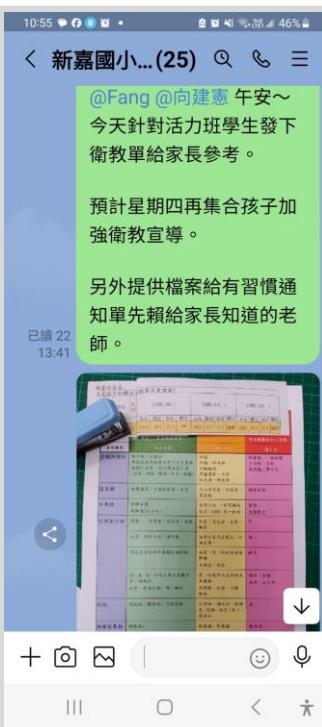
2/16(五)-2/22(四)  
Pay attention.  
注意.

創意天地：(Hand-drawn illustrations of a panda and other characters)

# 用 Line 通知衛教訊息



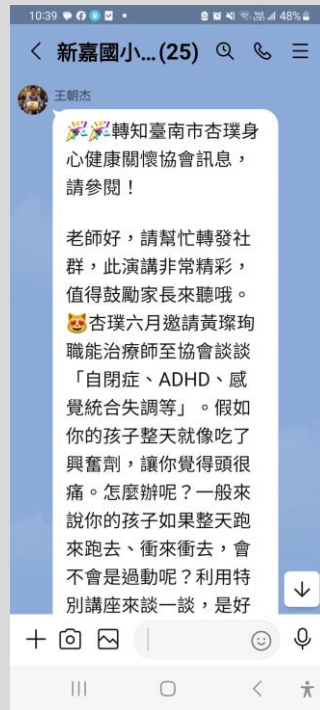
# 用 Line 通知衛教訊息




# 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 永納

## 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。阻止肥胖的治療兒童時期做起，並延後停滯發生生命危險。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. 鼓勵攝食飽腹的食物，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。
7. 避免喝含糖飲料，最佳飲料是白開水。
8. 不需過度限制點心，但也不鼓勵，應注意點心的品質而非數量。

**B. 運動建議：**

1. 兒童應、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，包括非常規律的睡眠的小睡。  
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/TT/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，眼軸會隨著年齡快速增加。全球12歲共有1.9億名12歲兒童近視，均每年會增加75-100度，很快就會變成高度近視。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不良，甚至造成失明。國民健康署最近重資策劃「301020」護眼運動，以低視力兒童為優先對象，從應用開始，讓學齡前兒童從小學起視力健康，透過集點獎勵、鼓勵親子互動共同參與；在課餘時間增加戶外課程的機會，例如結合課後活動出席巡迴巡迴，期藉由幼兒園運動場、家庭及政府三方共同合作，將視力保護從幼扎根。一位媽媽分享正在教讀幼兒園大班的孩子，如何在幼兒園的課程活動中，瞭解「301020」護眼原則及「看眼護學」學童視力測驗11小時，1本平均可寫出300字的成績生卷等。希望透過此項活動，讓學童們在課餘時間增加戶外活動，減少近視發生率，自10年起推動兒童視力健康促進計畫。

【活動詳情】  
【活動詳情】  
【活動詳情】

