



中山國中

健康促進議題資訊布達

包含:校網、FB、聯絡本宣導貼紙等



搜尋結果

關鍵字: 衛教宣導

本站消息

🌻 [衛教宣導] 暴露愛滋病毒前投藥(PrEP)，做好準備！不擔心！

衛生組 (2024年05月22日 16:02:04)

🌻 [衛教宣導] 為提升民眾用藥安全意識，請參考內文說明。

衛生組 (2024年05月17日 14:39:10)

🌻 [衛教宣導] 113年性教育含愛滋病防治(HPV疫苗)暨健康促進宣導影片，請一、二年級於5/16(四)早自習觀賞(內有連結)。

衛生組 (2024年05月13日 16:35:00)

🌻 [衛教宣導] 結核停看聽！篩檢向前行！結核不用怕！拒絕酷酷掃！請詳見圖卡說明。

衛生組 (2024年05月13日 08:49:49)

快速連結

公務網站



教學資源



校園服務

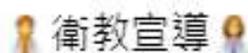


宣導網站



[more...]

★ 鳳凰文學獎



結核病常見症狀為咳嗽2週、有痰、胸痛、食慾低、體重減輕，
如持續咳嗽2週，請速就醫，即早診斷抗結核。..... 查看更多

「結核停看聽 篩檢向前行」 「Yes! We Can End TB」 結核不用怕！拒絕酷酷掃！

	結核病	潛伏結核感染
症狀	咳嗽、胸痛、體重減輕、倦怠、食慾不振、發燒、咳血等	無
傳染途徑	飛沫與空氣傳染，通常會傳染給病患同住一室的家人或親近接觸者	不具傳染力，但終生有5-10%機會發病成結核病
治療方法	每天服藥，持續6至9個月	治療期較短且多種處方可供選擇，醫師會依個別狀態給予適當處方
治療副作用	較多	較少
篩檢方法	痰液檢驗、胸部x光檢查	<2歲 → 結核菌素皮膚測驗(TST) ≥2歲 → 丙型干擾素釋放試驗(IGRA) 抽血檢查

⚠️ 當出現咳嗽兩週且合併其他症狀，建議趕快就醫檢查。





臺南市立中山國民中學

5天 · 🌐



電子菸彈混毒品要價2千、學生集資買

<https://udn.com/news/story/6885/8016513> ✓

請家長關心自己的孩子,請同學關心自己的朋友,如有異狀,請向學務處或相關單位求助~

「電子菸毒品菸彈進入校園」

電子煙

Electronic Smoking Products



外型這樣 這是小孩的ig發文

跟一般的電子煙一樣

內容物確是迷幻藥品
無味道 家長難以察覺



食用毒品除了得面對法律的制裁外，更會賠上我們的健康，當他人給我們毒品時，我們便能使用「拒毒八招」來應對！

本校202班的同學們合力拍攝了「拒毒八招」小短片，歡迎大家點擊感興趣的主題，一同來觀賞「拒毒八招」！

1、堅持拒絕法..... [查看更多](#)

1 堅持拒絕法

- ☞ 我不做違法的事情。
- ☞ 不行，我真的不想吸。



2 告知理由法

- ☞ 吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。
- ☞ 我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。



3 自我解嘲法

- ☞ 沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！
- ☞ 不行，我真的很膽小，我不敢試啦！



4 遠離現場法

- ☞ 時間太晚了，我必須要回家，我先走了。
- ☞ 我覺得身體不舒服，我先回家休息了！



請你跟我這樣說...

5 友誼勸服法

- ☞ 我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！
- ☞ 不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！



6 轉移話題法

- ☞ 你看，這個點心很好吃囉！你也試試看！
- ☞ 今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？



7 反說服法

- ☞ 這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以你不要吸啦！



8 反激將法

- ☞ 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！





臺南市立中山國民中學

2023年11月23日 · 🌐

...

天氣轉涼,居家使用熱水器時,務必注意安全!

一氧化碳中毒症狀

即時警覺 保障生命安全!

低 CO 一氧化碳濃度 高 CO

頭痛 嘔吐 暈眩不清 死亡

原來熱水器裝錯會一氧化碳中毒!

一氧化碳 處理措施

- 1 立即停止使用熱水器，打開窗戶通風。
- 2 前往室外避難，撥打119電話求助。
- 3 患者如無呼吸心跳，請依急救步驟實施心肺復甦(CPR)。

內政部消防署
National Fire Agency
Ministry of the Interior, R.O.C.

廣告



中山國中健康促進議題宣導

一、健康體位：

睡滿8小時、天天5蔬果、天天運動30分鐘、喝足白開水

二、口腔保健：

每天3餐飯後與睡前刷牙、用餐完30分鐘內刷牙、每次至少3分鐘

三、視力保健：用眼30分鐘，休息10分鐘、每年定期1-2次檢查視力

四、菸檳防制：拒絕檳菸菸，健康門陣來，戒菸專線:0800-636363

五、營養飲食：

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

六、正確用藥：珍惜健保資源，遵照醫囑服藥

七、正向心理：樂活、樂動、樂食、樂眠



— 中山國中與您攜手關心孩子們的健康 —

06-14 轉知臺南市立中山國中小校友會協助校友畢業成績...

Arrival Time	Leaving Time	Time for Getting Home	Parent's Signature 	Teacher's Signature 
--------------	--------------	-----------------------	---	--

Date Month / Day / Year /

Homework · Items to Bring	Information about Subjects	Rules
---------------------------	----------------------------	-------

 **中山國中健康促進議題宣導**

一、**健康體位**：
睡滿8小時、天天5蔬果、天天運動30分鐘、喝足白開水

二、**口腔保健**：
每天3餐飯後與睡前刷牙、用餐完30分鐘內刷牙、每次至少3分鐘

三、**視力保健**：用眼30分鐘，休息10分鐘、每年定期1-2次檢查視力

四、**菸檳防制**：拒絕檳菸菸，健康門陣來，戒菸專線：0800-636363

五、**營養飲食**：
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

六、**正確用藥**：珍惜健保資源，遵照醫囑服藥

七、**正向心理**：樂活、樂動、樂食、樂眠

— 中山國中與您攜手關心孩子們的健康 —



Missing Homework

Progressing
 Attentive
 Responsible
 Helpful
 Excellent
 Inattentive

Communication Corner

Arrival Time	Leaving Time	Time for Getting Home	Parent's Signature	Teacher's Signature
--------------	--------------	-----------------------	--------------------	---------------------

Famous Quote No one can live a perfect life. (沒有人可以過完美無缺的人生。)

Date

Month /

Day /

Year /

Homework · Items to Bring

Information about Subjects

Rules



中山國中健康促進議題宣導

一、健康體位：

睡滿8小時、天天5蔬果、天天運動30分鐘、喝足白開水

二、口腔保健：

每天3餐飯後與睡前刷牙、用餐完30分鐘內刷牙、每次至少3分鐘

三、視力保健：用眼30分鐘，休息10分鐘、每年定期1-2次檢查視力

四、菸癮防制：拒絕檳菸菸，健康門陣來，戒菸專線：0800-636363

五、營養飲食：

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

六、正確用藥：珍惜健保資源，遵照醫囑服藥

七、正向心理：樂活、樂動、樂食、樂眠

— 中山國中與您攜手關心孩子們的健康 —



Grade	Missing Homework
Chinese	good
English	good.
Math	good.
PE	look

- Progressing
- Attentive
- Responsible
- Helpful
- Excellent
- Inattentive
- _____

Communication

Arrival Time

Leaving Time

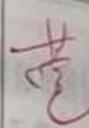
Time for Getting Home

Parent's Signature

Teacher's Signature

Famous Quote

No one can live a perfect life. (沒有人可以過完美無缺的人生。)

Arrival Time	Leaving Time	Time for Getting Home	Parent's Signature	Teacher's Signature
				

Date Month / Day / Year /

Homework · Items to Bring	Information about Subjects	Rules
---------------------------	----------------------------	-------



中山國中健康促進議題宣導

一、健康體位：
睡滿8小時、天天5蔬果、天天運動30分鐘、喝足白開水

二、口腔保健：
每天3餐飯後與睡前刷牙、用餐完30分鐘內刷牙、每次至少3分鐘

三、視力保健：用眼30分鐘，休息10分鐘、每年定期1-2次檢查視力

四、菸檳防制：拒絕檳菸菸，健康門陣來，戒菸專線:0800-636363

五、營養飲食：
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

六、正確用藥：珍惜健保資源，遵照醫囑服藥

七、正向心理：樂活、樂動、樂食、樂眠

— 中山國中與您攜手關心孩子們的健康 —



Missing Homework	<input type="checkbox"/> Progressing <input type="checkbox"/> Attentive <input type="checkbox"/> Responsible <input type="checkbox"/> Helpful <input type="checkbox"/> Excellent <input type="checkbox"/> Inattentive <input type="checkbox"/> _____
Communication Com	

Arrival Time	Leaving Time	Time for Getting Home	Parent's Signature	Teacher's Signature

Famous Quote No one can live a perfect life. (沒有人可以過完美無缺的人生。)