

臺南市忠義國小 112 學年度『健康服務-提供健康諮詢服務』成果照片

辦理學校	臺南市中西區忠義國小		
聯絡人	薛 <input type="checkbox"/>	活動時間	112.9-113.1
活動名稱	健康中心提供健康諮詢服務	教導對象	全校教職員工
活動內容	健康中心提供健康諮詢服務	活動人數	85 人
執行成果 及效益 (簡要說明)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供健康諮詢服務。 2. 提供高血壓糖尿病健康諮詢。 3. 提供有關各項傳染病諮詢。 		

執行成果照片



提供糖尿病衛教諮詢



了解糖尿病之後所產生之疾病



嚴重糖尿病恐導致眼睛失明



定期量血壓可預防代謝症候群產生



定期定時測量血壓



了解如何正確測量血壓

臺南市忠義國小 112 學年度『健康服務-訓練退休老師簡易傷口處理』

成果照片

辦理學校	臺南市中西區忠義國小		
聯絡人	薛 <input type="checkbox"/>	活動時間	112.9-113.1
活動名稱	健康中心提供簡易傷口服務	教導對象	全校學童
活動內容	提供學童在校期間外傷處理	活動人數	785 人
執行成果 及效益 (簡要說明)	4. 為學生處理簡易傷口。 5. 退休老師做簡易傷口處理。 6. 提供學童更換潮濕衣物及鞋襪。		

執行成果照片



志工老師為學生處理簡易傷口。



志工老師為學生處理簡易傷口。



提供學童更換潮濕鞋襪



志工老師為學生處理簡易傷口。



提供學童更換乾淨衣物




志工老師為學生處理簡易傷口。

聯絡簿傳達衛教訊息

自身安全宣導

反綁架宣導


- 出門、上下學要結伴同行。
- 出門行蹤應告知父母，並查明回家時刻。
- 進出家門應養成隨手鎖門習慣。
- 不接受陌生人的金錢、玩具及禮物。
- 不食用陌生人給予的糖果或飲料。
- 不搭乘陌生人車子。
- 與陌生的生人問路，應保持距離，不可貼近車身。
- 平日穿戴應以整齊清潔為原則，不宜過分昂貴。
- 假設緊急狀況，約定暗語、代號。
- 教導孩童如何向學校或警方求助。



防溺水十招


- 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
- 避免做出危險行為，不要跳水。
- 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
- 不要逞強，隨時注意同伴狀況位置。
- 下水前應先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
- 不可在水中過癮惡作劇。
- 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
- 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
- 注意氣象報告，惡候氣候不佳不要戲水。
- 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

叫叫伸伸划



防震須知

- 遠離窗戶、玻璃、吊燈、等危險墜落物，就地尋求避難點。
- 隨手關閉電源防止火災發生。
- 把避難處門窗打開，以便門窗被震歪架架。
- 在高樓時，就所在樓層尋找避難所。
- 勿使用電梯，以免受困。
- 以軟墊保護頭部，尋找堅固的庇護所，如堅固的桌下、牆角、支撐良好門框下。





學生書包減重活動

- 書包重量(含手提所有物品)不可超過體重的12.5%
- 書包應雙肩背負，肩帶要寬。
- 空書包宜寬鬆，材質佳。
- 重量接近骨盤、緊貼腰背。
- 每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
- 學生上安親班之物品請先行處理，盡量不要帶至學校，以免增加重量。
- 重量不要使用舊式書包。(考慮學生上、下樓梯之不便性)

讓我們共同維護學童得享之正常發展，並培養學生良好的體態，減輕學童課業壓力，以促進身體健康及快樂學習。

節能減碳生活公約

- 我會隨時關燈，節約水能源。
- 我不購買過度包裝的食品。
- 我會盡力做好資源回收工作。
- 我會隨身攜帶環保筷，避免使用免洗筷。
- 我願意多走路、騎腳踏車以取代父母接送上下學或上班。
- 我願意多吃蔬菜、水果，減少肉類食用。
- 我會選購環保具備環保標章的商品。
- 我會以開窗通風的方式降低室內溫度。
- 夏天不得已使用冷氣時，我會保持在適當的溫度，避免浪費能源。
- 我會邀請家人一起響應減碳節能運動。

校園霸凌防治

霸凌，又稱欺凌或欺負，指的是一種長時間持續的，並對個人在心理、身體和言語遭受惡意的攻擊。

- 肢體霸凌：包括踢、打、推、撞、推、造成傷害等。
- 言語霸凌：運用語言對他人嘲笑、恐嚇、威脅等。
- 關係霸凌：排擠、疏遠、散播謠言等。
- 反擊型霸凌：受凌學生受霸凌之後的反擊行為。
- 性霸凌：騷擾性騷擾，有騷擾性、身體性、性別別向作為玩笑或嘲諷等。
- 網路霸凌：利用網路散佈謠言中傷他人、留言恐嚇他人等。

面對霸凌的求助

- 向家長或導師或學校反映。
- 撥打專線投訴 教育部 0800-200885
臺南市教育局 06-2959023


說明：聯絡簿印製自身安全相關宣導，指導學生如何保護自己。

傳染病防治之道

疾病別	傳染途徑	常見病狀	預防方法
登革熱	病媒蚊叮咬 (埃及斑蚊和白線斑蚊)	發燒、皮膚紅疹、頭痛、後肢痠痛	◎保持室內外環境衛生 ◎清除積水容器 ◎出外活動，宜穿著長褲和長袖
腸病毒	接觸病人口鼻分泌物、飛沫、糞便	發燒、口腔、手掌、腳掌出現水泡、潰瘍	◎保持個人衛生習慣，並經常洗手 ◎注意環境清潔與通風，避免到公共場所
新冠肺炎 (COVID-19)	飛沫傳染及接觸傳染	發燒 (≥38°C) 咳嗽、呼吸困難、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流涕、喉痛、鼻塞、流鼻涕、惡心	◎養成良好個人衛生習慣 ◎勤洗手、量體溫 ◎保持居家環境清潔 ◎流行性感冒流行期間避免參加集會及探病
家禽流行性感冒 (禽流感)	接觸染病家禽的分泌物	發燒、咳嗽、喉痛、關節酸痛	◎養成良好個人衛生習慣 ◎避免接觸家禽及分泌物 ◎雞、鴨等家禽類食品煮熟食用，不宜生食
流行性感冒	飛沫傳染(以咳嗽、噴嚏方式散播)	發燒、咳嗽、頭痛、關節酸痛	◎勤洗手 ◎避免到人員擁擠的場所 ◎均衡營養，適度運動，提昇身體抵抗力

正確洗手五步驟


1. 用沖洗水
2. 洗淨手掌心
3. 洗淨手背
4. 洗淨手腕
5. 用乾淨毛巾擦乾



健康從生活做起

正確刷牙步驟

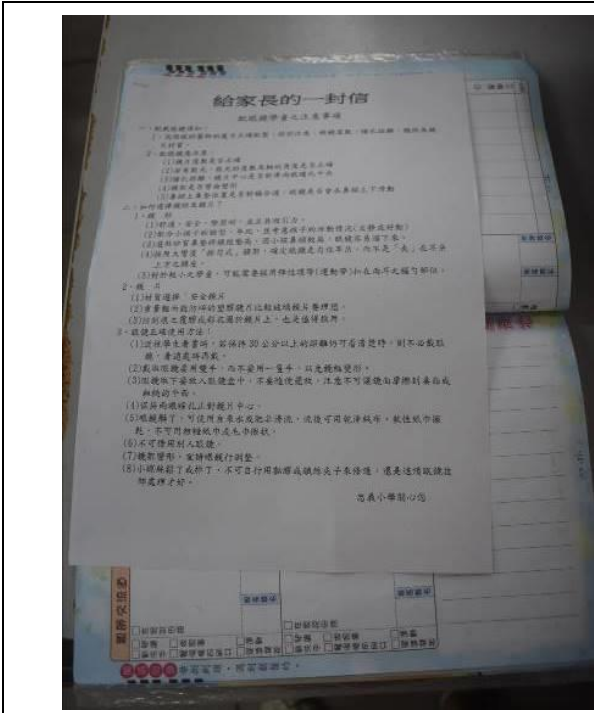
- 1 選用軟毛小牙刷，有順序地依貝氏法從外向內刷牙。
- 2 牙刷的擺法應與牙齦保持水平，刷牙時刷毛朝上；刷牙時，刷毛朝下。
- 3 將刷毛對準牙齒與牙齦交接處，垂直一點點刷牙，高爾兩兩來回地刷。
- 4 刷毛與牙齒的接觸成 45° - 60° 角，且輕輕壓向牙齒，使刷毛的側邊也能接觸牙齒。
- 5 刷牙要有次序性，以避免遺漏。若從右邊開始，應在右邊結束，外面、咬合面及裡面都要刷到。
- 6 刷牙時使用牙線時，最好對著鏡子，才看得見操作時是否正確無誤。



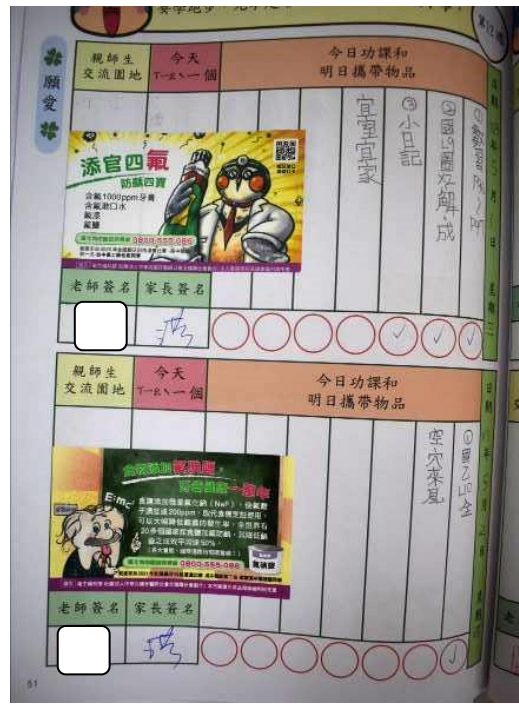
視力保健自我檢核項目

- 1 孩子看電視及打電腦每天不超過1小時。
- 2 孩子看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。
- 3 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定會讓眼睛遠眺休息10分鐘。
- 4 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時：
 - (1)室內光線要充足
 - (2)光線來自左後方(慣用左手者光線來自右後方)
 - (3)坐姿端正
- 5 平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。
- 6 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫務院所進行視檢或矯治。
- 7 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。
- 8 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。

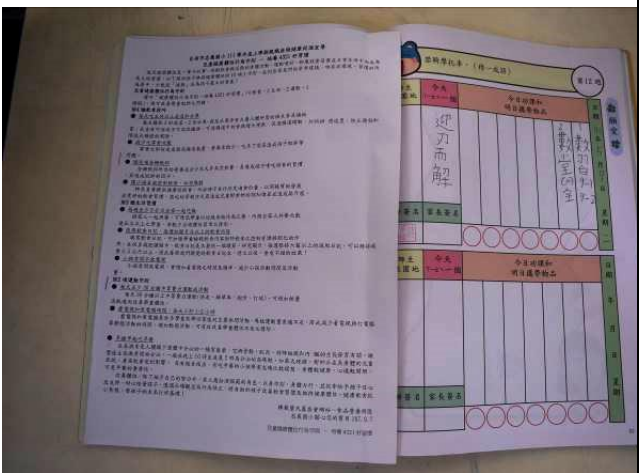
說明：聯絡簿印製傳染病防治之道及健康生活相關訊息，讓學生從小養成正確的健康習慣。



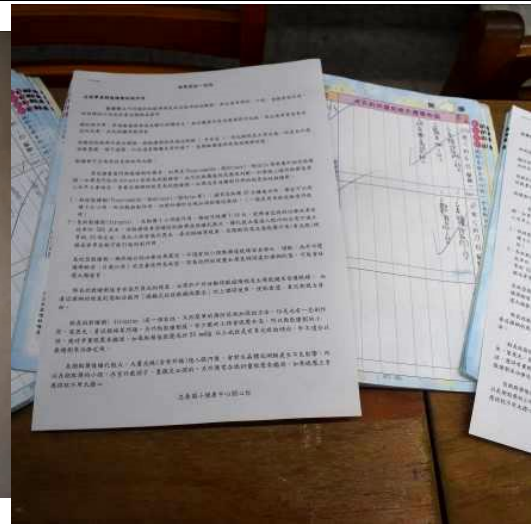
說明：健康中心製發”配眼鏡學童之注意事項”黏貼於聯絡簿上。



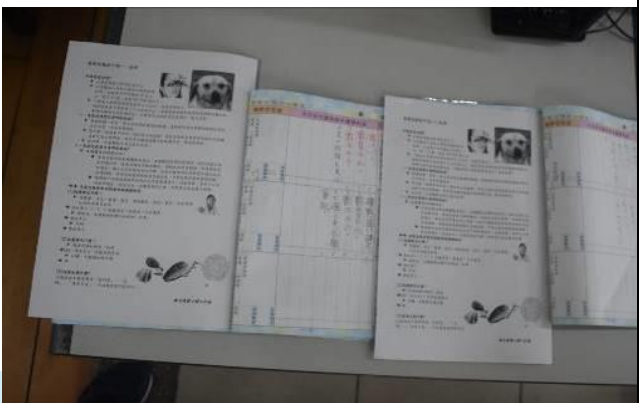
說明：聯絡簿貼上”防齲四寶&食物添加氟碘鹽”降低齲齒發生。



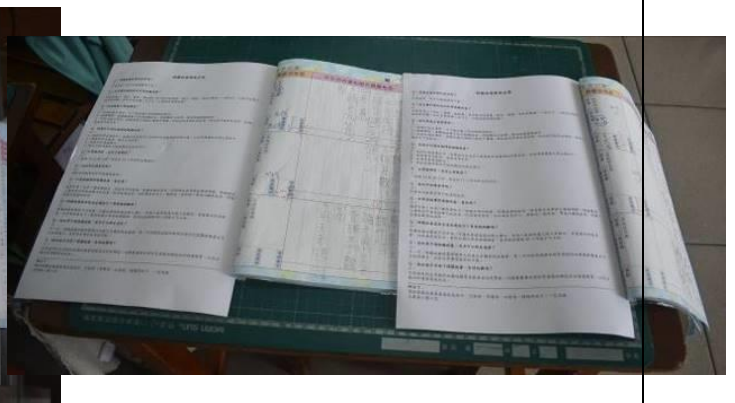
說明：健康中心製發”兒童健康體位行為守則~培養4321好習慣”黏貼於聯絡簿上。



說明：健康中心製發”近視學童點散瞳劑的副作用”黏貼於聯絡簿上。

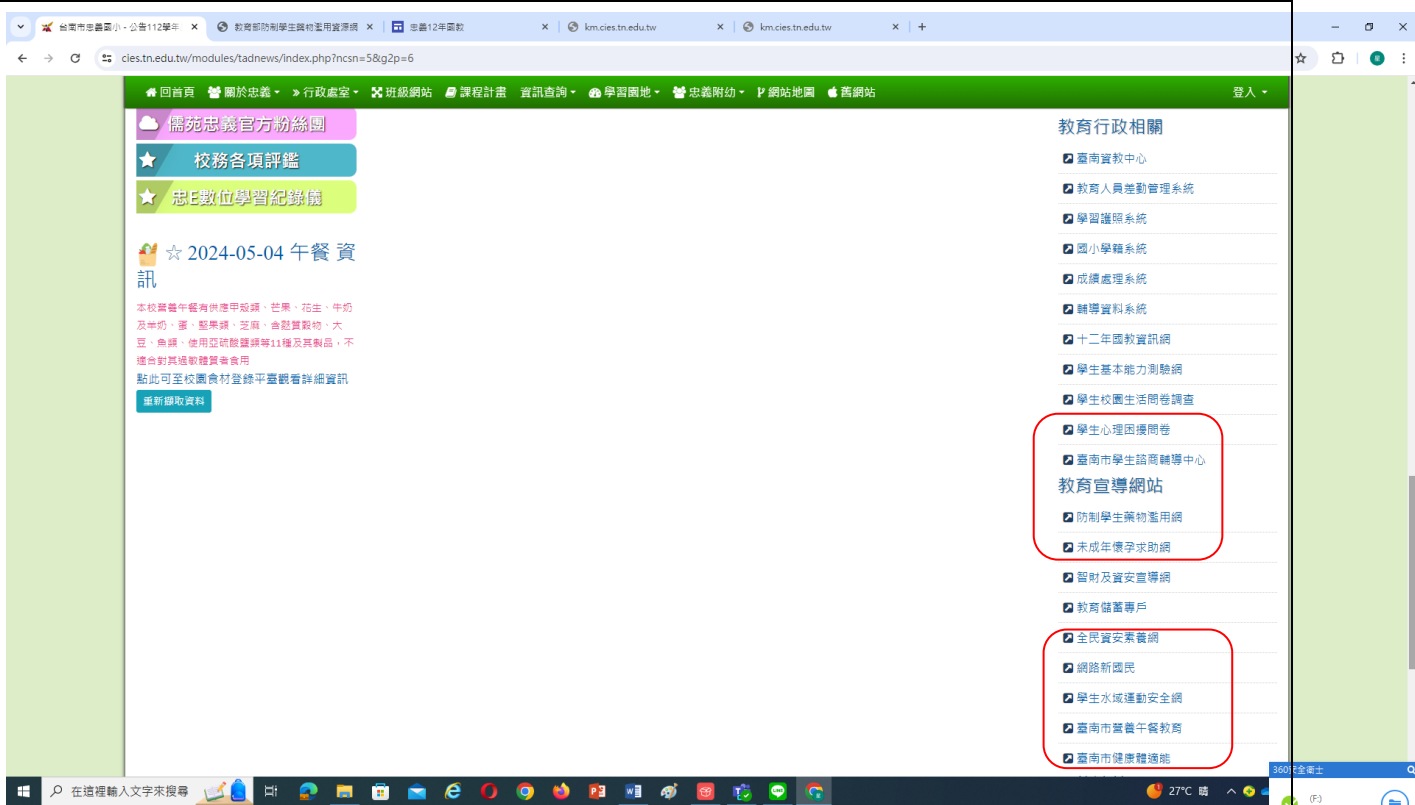


說明：健康中心製發”高度近視的可怕~失明”黏貼於聯絡簿上。



說明：健康中心製發”諾羅病毒衛教宣導”黏貼於聯絡簿上。

學校網站傳達健康議題



說明：透過學校網站連結外部網站喚起全校親師生及社區民眾關注健康促進議題



說明：透過學校網站公告健康促進議題相關事項，讓全校親師生及社區民眾關注。

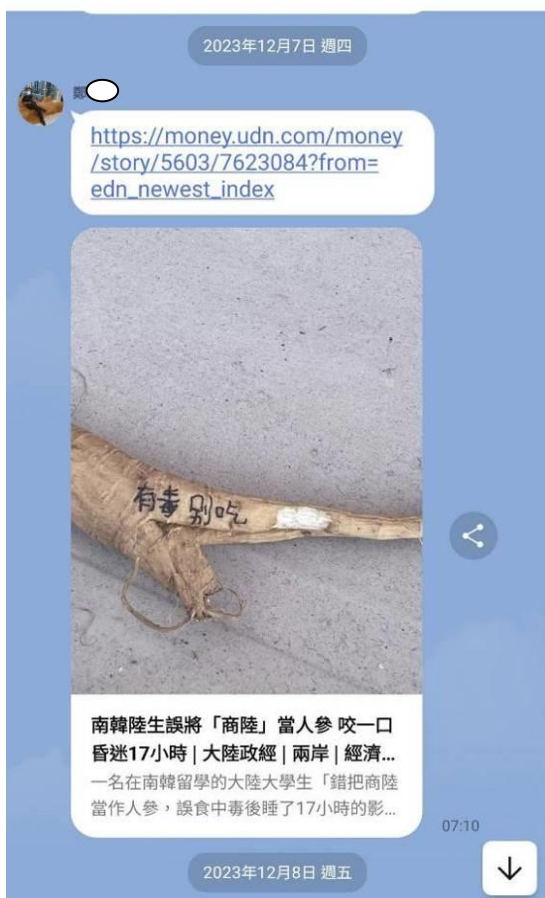
透過 Line 群組傳遞新聞報導



說明：Line 群組傳遞新聞報導~空污影響，提醒全校親師生盡量待在室內。



說明：Line 群組傳遞新聞報導~登革熱疫情險峻，提醒全校親師生



說明：Line 群組傳遞新聞報導~誤食商陸當人參，提醒全校親師生勿食不明來源食物。



說明：Line 群組傳遞新聞報導~鼻吸能量棒比蘿蔔刀更傷人，提醒全校親師生謹慎購物並使用物品。

透過 FB 關注健康促進議題



儒苑忠義——在台南忠義國小。

2023年11月25日 · 台南市 · 🌐

在一天精彩絕倫的賽事後，忠義國小運動會於下午隆重舉行了閉幕儀式。校長林○○.. 查看更多



儒苑忠義

2023年9月21日 · 🌐

今早配合國家防災演習，由總指揮林○○校長主持，分別有地震速報、海嘯警報等演練訊息測試，小朋友收到訊息時，沒有慌張，並配合演練，校長希望大家能經過這次演練，了解緊急訊息的接收方式，並將防災的意識，落實於日常生活中。



說明：在 FB 張貼學校舉行運動會點滴，倡議運動的重要。

說明：在 FB 呈現防災演習，喚起家長及社區民眾重視防災防震的安全教育。



儒苑忠義——在臺南市中西區忠義國民小學。

2023年8月31日 · 台南市 · 🌐

防治登革熱，大家一起來！

學校提前進行校園噴藥防治作業，開學後更將持續加強防疫工作，家長可讓小朋友帶防蚊液去學校，並穿上長褲防蚊。



news.pts.org.tw

防治登革熱 台南高雄國中小提前噴藥防蚊 | 公視新聞網 PNN



儒苑忠義

2023年3月2日 · 🌐

請大家注意3/6開始，防疫制度的變化～

3.6起 我與口罩的那些事!

自主佩戴口罩 保護自己 守護他人 尊重師生 自主意願

應佩戴	得佩戴	需注意
指定情境	自主決定 充分溝通後得進行佩戴	防疫措施
校車	特殊場域 ①烹飪教室 ②實驗室	環境清潔
校內健康中心	部分課程 ①餐飲實作等	個人衛教
特殊場域		生病不入校 自主健康監測

臺南市政府教育局 關心您 112.03.01

說明：在 FB 倡議防治登革熱，大家一起來。

說明：在 FB 提醒大家如何配戴口罩及注意事項。