

## 2-1-1 學校領導者與行政團隊運用多元管道，倡議健康促進學校的重要性



辦理親子講座~正向心理健康



辦理親子講座~情緒教育從家開始-學齡兒童家長情緒教室



家長參與健康促進議題宣導

# 學校網站提供家長社區相關訊息

## 2024年口腔健康打卡保衛戰

公告 郭佩部 - 學務處 | 2024-04-25 | 點閱數：46

- 一、依據教育部國民及學前教育署 113 年 4 月 16 日臺教國審學字第 1130046836 號函辦理。
- 二、牙醫全聯會為建立高有趣味及教育意義數位平台，以養成正確口腔保健知能與習慣，爰辦理宣傳活動，請踴躍報名參加。
- 三、本案活動資訊可至該會網站 (<https://www.eda.org.tw/> / 口腔衛生 / 口腔衛生活動) 下載，如有相關問題可逕洽該會承辦人許小姐，電話：02-2500-0133 轉 255。
- 四、檢附「2024 年口腔健康打卡保衛戰活動辦法」1 份。



1) 活動辦法.pdf

## 用藥安全宣導

公告 郭佩部 - 學務處 | 2024-05-28 | 點閱數：30

- 一、依據臺南市政府衛生局 113 年 5 月 14 日南市衛食藥字第 1130092064 號函辦理。
- 二、切勿購買來源不明、宣稱效能誇大的藥品或食品，遵循用藥『五不』原則：
  1. 「不聽」別人推薦。
  2. 「不信」神奇療效。
  3. 「不買」網路、地攤夜市或來源不明的藥。
  4. 「不吃」別人送的。
  5. 「不推薦」藥給別人。」。



1) 正確用藥宣導.jpg

## 口腔健康打卡保衛戰

## 用藥安全宣導

## 淨零綠生活行動指引

公告 郭佩部 - 學務處 | 2024-03-15 | 點閱數：16

「綠生活」是一種友善環境的生活態度，我們可以從食、衣、住、行、育、樂、購各個生活層面來執行，「淨零綠生活行動指引」提供許多綠生活行動，邀請你一起來參與，大家一起愛地球、愛環境、愛家人、愛自己！



1) 淨零綠生活行動指引\_電子書\_2024最新版.pdf

## 登革熱防疫宣導--4月就開罰

通告 郭佩部 - 學務處 | 2024-03-11 | 點閱數：91

臺南市於 113 年 1-3 月為登革熱防治衛教宣導期，若查獲孳生疾病媒蚊子孳，會先勸導清除及防治，並限期改善；但是，今(113)年 4 月 1 日後，民眾如未主動清除積水容器，導致積水處孳生疾病媒蚊子孳，一經查獲，將逕依傳染病防治法開罰 3 千元到 1 萬 5 千元罰鍰，提醒您，家家戶戶落實「巡、倒、清、刷」，才能杜絕病媒蚊孳，讓我們共同對抗登革熱，守護臺南健康家園！

登革熱防治中心掛網相關宣導影片：<http://bit.ly/41Bhl60>

## 淨零綠生活行動指引

## 登革熱防疫宣導

## 結核病防治宣導

公告 郭佩部 - 學務處 | 2024-05-17 | 點閱數：31

- 一、依據本府衛生局 113 年 5 月 7 日南市衛企字第 1130090435 號函辦理。
- 二、本次宣導主題：「結核不用怕！拒絕酷酷掃！」
- 三、宣導內容：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。



1) 結核病宣傳單卡.pdf

為加強宣導菸害防制法新法，協助進行宣導，請查照。

生教組長 - 學務處 | 2024-03-08 | 點閱數：28

說明：

- 一、依據本府衛生局 113 年 3 月 7 日南市衛企字第 1130047410 號函辦理。
- 二、依據菸害防制法新法規定，菸品容器最大正面及反面明顯位置處，應以中文標示吸菸有害健康之警示圖文及戒菸相關資訊，標示不得低於該面積百分之五十，113 年 3 月 22 日起違者全面開罰。本次宣導主題為「菸盒警示圖文面積加大至 50%，3 月 22 日上路強制執行!!」，請協助刊登宣導，宣導期間為即日起至 113 年 12 月 31 日止。
- 三、檢附「菸盒警示圖文面積加大至 50%，3 月 22 日上路強制執行」宣導圖乙式，請於透過目標管道宣導時，一併協助推廣。



1) 菸害防制.png

## 結核病防治宣導

## 菸害防制法新法宣導

# 學校網站提供家長社區相關訊息

首頁 關於進學 單位處室 學習資源 學校活動 評鑑活動 身份瀏覽

113學年度新生入學應辦事項 | 新生入學家長須知 | 新生入學簡章 | 附設幼兒園113學年度招生簡章

防疫停課不停學專區

本站消息

衛生局相關健康諮詢專線，請善加運用

公告 郭佩部-學務處 | 2024-01-09 | 點閱數: 19

(一)「當您心情鬱塞，想有人陪伴談心事，請撥打 24 小時免費安心專線 1925 (依舊愛我) 或心理諮詢專線 (06) 3352982 您還好嗎?讓我們一起談談 臺南市政府衛生局關心您。」

(二)「喝酒不過量，健康最重要」酒癮戒治諮詢專線 (06) 6357716 轉 195，「拒絕酒癮，健康就贏 臺南市政府衛生局關心您。」

(三)「關心孕產婦，支持與陪伴，產後不憂鬱，若有情緒困擾請撥打 1925 安心專線 臺南市政府衛生局關心您。」

首頁 關於進學 單位處室 學習資源 學校活動 評鑑活動 身份瀏覽

本站消息

臺南市政府衛生局112年度親子性教育講座

公告 郭佩部-學務處 | 2023-11-13 | 點閱數: 33

一、依據臺南市112年綜合保健工作計畫-子計畫五-嬰幼保健計畫辦理。

二、為提升青少年性教育健康意識，特針對不同的年齡層學習的重點不同，所謂的性教育不只是在講性交、第二性徵，其中還包含了情感教育、性別平等和身體的自主權，以懂得保護、尊重自己及他人，親子性教育的目的，不是讓家長帶著孩子來聽講座，而是希望家長陪著孩子一起學習、一起分享，同時能培養良好的親子關係與互動，更能夠為孩子們長大後，家長能成為當孩子們面臨性教育問題、交友問題、情感問題時的談心的老朋友。

三、活動詳情：親子性教育講座【親子溝通講座-性教育三部曲】，三大主題系列課程，與家長一起陪伴孩子們成長，了解孩子們從小到大有關於性教育的疑惑！

(一)活動主講人：元品心理諮商所諮商心理師-蔡于岑心理師

(二)活動地點：臺南市立圖書館永康港館-4F 手作教室(台南市永康區廣橋大道 255 號)

(三)活動日期：

1、112年11月18日上午10時，Part.1 性教育首節曲：學齡前性教育

2、112年11月26日上午10時，Part.2 性教育二節曲：學童期性教育

3、112年12月10日上午10時，Part.3 性教育三節曲：青春期成長篇

(四)報名網址：<https://p.tainan.gov.tw/SaIbV1>

四、旨揭活動如有相關問題，歡迎來電洽詢：臺南市政府衛生局國民健康科潘小姐 06-6357716 分機 298。

## 健康諮詢相關訊息

首頁 關於進學 單位處室 學習資源 學校活動 評鑑活動 身份瀏覽

本站消息

衛生局辦理「112年代謝症候群防治有獎徵答活動」，請踴躍參加！

公告 郭佩部-學務處 | 2023-12-06 | 點閱數: 29

一、依據112年綜合保健工作計畫—子計畫二—推動慢性病照護網計畫辦理。

二、依據衛生福利部國民健康署調查結果顯示，20-64歲國人每4人就有1人罹患代謝症候群，未來罹患糖尿病、腦中風及心臟病等慢性病的風險是健康族群的2-6倍，為提升市民代謝症候群防治健康意識，並提醒代謝症候群指標5中3或糖尿病前期者，可就近至本市代謝症候群防治計畫診所，與醫療團隊一起改善健康狀態，特辦理有獎活動。

三、旨揭活動資訊如下：

(一)活動期間：自112年11月29日起至12月31日止。

(二)活動對象：居住於臺南市18歲以上民眾。

(三)活動辦法：填寫問卷總分達70分，即可獲得LINE POINTS 50點抽獎資格。

(四)抽獎名額：280名。

(五)抽獎方式：符合抽獎資格者，每人每一身分證字號僅可被抽到1次，預計113年1月15日(一)前於衛生局官網公佈得獎名單。

(六)活動網址：<https://p.tainan.gov.tw/2GbV1>。

## 親子性教育講座

首頁 關於進學 單位處室 學習資源 學校活動 評鑑活動 身份瀏覽

本站消息

毒品危害防制中心為推廣「愛從家庭出發 毒防中心伴您行」宣導

公告 生教組長-學務處 | 2023-11-03 | 點閱數: 19

內容：

1、「愛從家庭出發~毒防中心伴您行」動畫影片：介紹本市毒品危害防制中心服務內容，教導民眾辨識新興毒品，若遇到相關問題如何求助。影片網址<https://reurl.cc/DyMebE>

## 代謝症候群防治訊息

首頁 關於進學 單位處室 學習資源 學校活動 評鑑活動 身份瀏覽

本站消息

112年臺南市政府衛生局「SHOW ME YOUR MOUTH」兒童口腔健康繪畫徵選活動

活動 郭佩部-學務處 | 2023-10-26 | 點閱數: 43

一、依據「112年度整合型口腔健康促進計畫」辦理。

二、旨揭活動相關資訊如下：

(一)截止日期：112年11月17日下午5時30分截止。

(二)參加資格：

1、對象：本市各公私立國民小學學生。

2、分組：低年級組、中年級組、高年級組。

(三)口腔健康推廣主題(至少包含其中1項)：繪畫傳達之意念扣緊以下內容：

1、正確刷牙方式。(例如：貝式刷牙法；餐後及睡前要刷牙並搭配1000ppm含氟牙膏)

2、牙齒塗氟及窩溝封填。(例如：0-6歲以下兒童每半年塗氟一次；6歲以上未滿12歲兒童實施窩溝封填)

3、定期看牙醫。(定期每6個月至牙科醫療院所接受口腔檢查)

(四)投稿方式：僅接受郵件投稿，寄送地址：701台南市東區林森路一段418號3樓(國民健康科-蔡珣娟小姐收)。

三、詳細活動辦法請逕行參閱本局官網：臺南市政府衛生局官網/活動訊息(<https://p.tainan.gov.tw/SaIImA1>)。

四、檢附旨揭活動辦法，如有相關疑問請逕洽本局國民健康科蔡小姐，連絡電話：(06)2679751#272。

## 毒品危害防制訊息

首頁 關於進學 單位處室 學習資源 學校活動 評鑑活動 身份瀏覽

本站消息

少年菸害防制教育宣導「國小高年級學生防制教材教學包」

公告 生教組長-學務處 | 2023-10-20 | 點閱數: 32

前揭教材課程分為5個單元，每單元設計10分鐘微課程，教學包內容如下：

1、單元一「拒絕菸害，你我做起」：認識傳統菸品對吸菸者自身及他人的危害。

2、單元二「任你百變，拒菸依舊」：認識新穎型尼古丁及菸草產品的危害與迷思。

3、單元三「明辨判斷，破除誘惑」：引導學生對電子煙產品的批判性思考。

4、單元四「肯定自己，勇於拒絕」：學習能覺察並展現自我肯定的拒絕態度。

5、單元五「溝通無礙，消滅菸害」：認識戒菸過程與戒菸服務的管道。

本教材教學包已上載於國民健康九二網站供應用(網址：<https://health99.hpa.gov.tw/>)，首頁>找教材>輸入關鍵字：國小高年級學生菸害防制教材)

## 兒童口腔健康訊息

112年臺南市政府衛生局「SHOW ME YOUR MOUTH」兒童口腔健康繪畫徵選活動

## 菸害防制教育宣導

少年菸害防制教育宣導「國小高年級學生防制教材教學包」

# 學校聯絡簿提供相關衛教資訊給家長

## 健康從生活做起

### 正確刷牙步驟

- 1 選用軟毛小牙刷，有順序地依巴氏法做橫向短距離的刷牙動作。
- 2 牙刷的握法應刷柄保持水平，刷上牙時刷毛朝上；刷下牙時，刷毛朝下。
- 3 將刷毛對準牙齒與牙齦交接處，涵蓋一點點牙齦，兩顆齒來回地刷。
- 4 刷毛與牙齒的縱軸成  $45^\circ - 60^\circ$  角，且輕輕壓向牙齒，使刷毛的刷邊也能接觸牙齒。
- 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 刷牙或使用牙線時，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（備用左手者光線來自右後方）
  - (3) 坐姿端正
- 5 平日多輕鬆遠眺休息，放假期間多到戶外運動、活動。
- 6 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。
- 7 為孩子選擇姿勢板及課桌椅時，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，眼睛與螢幕內緣上緣同高。

日期：11年11月10日 星期五

家長簽名： 賴怡如

親師簽名： 賴怡如

黃子女在校身體不適，已初步評估處理，請家長再觀察或就醫。  
 額溫：36.9  
 症狀：頭痛/頭暈/咳嗽/眼睛癢/想吐/肚子痛/喉嚨痛/流鼻血  
 導師簽章： 賴怡如  
 健康中心敬上

特別所求未有果  
好的笑聲

日期：11年11月10日 星期五

家長簽名： 賴怡如

學校	進學國小	班級	1年3班	學生姓名	許景峻
內	1. 週檢是否有傳染病徵候 (如咳嗽、發燒、流鼻涕、水痘等) 及皮膚病 (如疥瘡、濕疹、癩、蚊咬、蟲咬、皮膚瘙癢、皮膚紅腫、皮膚潰瘍等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
內	2. 上述傳染病徵候是否已居家治療?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
內	3. 是否有其他傳染病徵候之跡象? (如發燒、頭痛、咳嗽、喉嚨痛、腹痛、嘔吐、腹瀉、紅眼、皮膚紅腫、皮膚潰瘍等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
內	4. 上述傳染病徵候是否已居家治療?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
內	5. 是否有其他傳染病徵候之跡象? (如發燒、頭痛、咳嗽、喉嚨痛、腹痛、嘔吐、腹瀉、紅眼、皮膚紅腫、皮膚潰瘍等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
內	6. 上述傳染病徵候是否已居家治療?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
內	7. 是否有其他傳染病徵候之跡象? (如發燒、頭痛、咳嗽、喉嚨痛、腹痛、嘔吐、腹瀉、紅眼、皮膚紅腫、皮膚潰瘍等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
內	8. 上述傳染病徵候是否已居家治療?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
內	9. 是否有其他傳染病徵候之跡象? (如發燒、頭痛、咳嗽、喉嚨痛、腹痛、嘔吐、腹瀉、紅眼、皮膚紅腫、皮膚潰瘍等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
內	10. 上述傳染病徵候是否已居家治療?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

家長簽章： 賴怡如 賴怡如 賴怡如 賴怡如

## 正確刷牙及洗手

### 刷牙

上牙由上往下刷  
下牙由下往上刷  
牙齒咬合面要來回刷  
上後牙外側由上往下刷  
下後牙內側由下往上刷

### 洗手口訣 5+7

5步驟：沖、擦、沖、擦、沖

7口訣：內、外、夾、司、大、立、完

內：掌對掌洗  
外：右手掌對左手背，手指交叉洗，反之亦然  
夾：掌對掌，手指交叉洗  
司：手指背對另一手掌面，兩掌交叉扣洗  
大：左手掌包住右手指，旋轉式洗，反之亦然  
立：左手掌包住右手指，前後旋轉，反之亦然  
完：以清水清洗完畢

## 學校櫥窗、走廊提供相關衛教資訊給家長

### 口腔保健—從齒健康

**【預防蛀牙5大招】**

- 定期口腔檢查：至少每半年需檢查一次牙齒，檢查是否有蛀牙，觀察牙齒狀況，檢查牙垢積存及咬合狀況，磨面發育、定期塗氟，保護牙齒不受蛀牙侵蝕。
- 良好飲食習慣：多攝取富含纖維的食物，有益牙齒健康，例如蔬菜、水果、各種食物，精緻黏稠的食物容易造成蛀齒。
- 正確潔牙行為：潔牙333（3餐後都刷牙、餐後3分鐘內刷牙、每次刷牙至少3分鐘），餐後是刷牙的好時機，而睡前刷牙更是重要的。
- 潔牙四寶：牙刷、牙膏、牙線、含氟漱口水是牙齒的好朋友，氟化物可使牙齒表面更堅固，配合牙線使用，降低蛀齒發生。
- 貝氏刷牙法：簡單易學，可有效清潔牙齒的刷牙方式，主要針對的是清潔牙齦溝，因為90%的蛀牙都發生在牙齦和牙齒交界的牙齦溝，只要把牙齦溝清除掉，牙齒自然會恢復健康。

牙齒是為孩子的消化器官把關的大將，而且恆久齒一旦因為乳牙的保護不善產生黃斑時，將會導致孩子一生的痛苦，請家長千萬不要忽視孩子口腔保健重要喔！

宿主

細菌

食物

時間

蛀牙(齒菌)原因

潔牙四寶

### 視力保健

#### 小心【眼】看更遠

- 用眼環境要注意，光線要充足。
- 睡眠要充足，作息要規律，防止眼瞼過分疲勞。
- 均衡飲食要到位：多吃新鮮蔬菜果，補充維生素A、C、E。
- 讀書寫字坐姿要正確：書本與眼睛保持約30公分距離。
- 慎選印刷刊物，避免字體大小或紙質印刷粗劣者。
- 眼瞼外傷的預防：在遊戲時，尖銳的物品(例如剪刀、鉛筆)，不可對準別人或自己。且不可亂丟東西如石頭、果實、球。玩燈火需有大人陪伴，不可太靠近。
- 定期檢查要勤：每年定期1-2次，眼部常規檢查，可延遲眼瞼病變。
- 規律用眼3010：近距離用眼如閱讀電子、注視30秒，每30分鐘休息10分鐘。
- 戶外活動120：一天戶外活動接觸自然光線之總量達120分鐘，建議假日常帶孩子到戶外走走。

### 全民健保、保障弱勢

補助經濟弱勢兒童與青少年之健保費；18歲以下之投保者全面解除鎖卡；懷孕婦女安心就醫，一律不鎖卡；保障家暴受害者權利，且不會暫停給付。

### 全民健保vs正確用藥

**925用藥安全日 正確用藥五大核心能力**

- 清楚表達自己的身體狀況：先了解自己身體狀況並與醫師討論下列狀況告知：身體不舒服？你服用什麼藥？何種劑型、劑量、者病史、家族史、女性是否正在懷孕或哺乳...
- 醫用語言白話化：姓名、藥品用法、藥品適應症、藥品名稱別稱、服用注意事項、副作用與警語、使用天數、藥品儲存與保存方法。
- 清楚用藥方法與時間：藥品應按藥師的處方指示，正確服用。應以適當的開水服用(不要以茶、咖啡、牛奶、果汁等飲品配藥)。
- 做自己的主人：除了自己的健康，要善用藥單不原諒。
  - 【不買】：不認清他人推薦藥品。
  - 【不聽】：不聽有經驗者勸告。
  - 【不買】：不買過期、霉敗、漏液、逆單上所有警告與說明。
  - 【不買】：不買他人贈送的藥品。
  - 【不買】：不買他人贈送的藥品。
- 與醫師、藥師做朋友：生病找醫師、用藥找藥師。

愛健保、珍惜健保資源  
減少醫療資源浪費，勿濫用藥劑，正確就醫觀念，選擇適當劑別；落實醫藥分級，小病先找診所就醫。

整合性門診照顧  
一次掛號看多科，節省支出奔波；減少重複用藥及重複就診。

珍惜急診資源  
輕病看門診，重症送急診，救己也救人。

### 傳染病防治

1. 預防傳染病之重要性
2. 預防傳染病之方法
3. 預防傳染病之症狀
4. 預防傳染病之治療

### 校園水域安全宣導

#### 救溺五步

叫 叫 伸 拋 划

**防溺十招**

1. 游泳時應穿戴救生衣
2. 游泳時應穿戴救生圈
3. 游泳時應穿戴救生毯
4. 游泳時應穿戴救生繩
5. 游泳時應穿戴救生帽
6. 游泳時應穿戴救生鞋
7. 游泳時應穿戴救生襪
8. 游泳時應穿戴救生手套
9. 游泳時應穿戴救生眼鏡
10. 游泳時應穿戴救生耳塞

### 健康體位

#### 健康密碼 85210

健康多一點·快樂多一點

- 8 每天睡滿8小時：每天最好9點以前上床睡覺；而且睡前避免看電視、打電腦、玩電動暨光刺激大的活動，以免影響睡眠。
- 5 天天五蔬果：儘量選擇各種顏色(綠、黃、紫、紅、黑、白等蔬果)，而且菜要有自己一條半大小的菜量，用餐時間要滿20分鐘。
- 2 四電少於二：看電視、玩電動、打電腦、用手機每天少於2小時。
- 1 天天運動30分：一次持續30分鐘，每天累積60分鐘；減少每天坐坐的時間。
- 0 每天開水隨手：1500cc以上(或體重\*30cc)，不喝含糖飲料，多使用水杯(約五杯)或水壺(約二壺半)開水隨手。

### 絲帶的意義

- 紅絲帶** 緬懷與抗爭：代表關注愛滋病的國際性標誌
- 黃絲帶** 關懷與支持：代表關注乳癌防治的國際性標誌
- 粉紅絲帶** 關懷乳癌病人：代表關注乳癌防治的國際性標誌
- 白絲帶** 關懷白絲帶即當男人反對性暴力：代表關注性暴力防治的國際性標誌
- 雙綠絲帶** 關懷病障的精神標誌，始於2002年：代表關注精神健康的國際性標誌
- 紫絲帶** 關懷支持城市與社區青少年及反暴力：代表關注青少年及反暴力防治的國際性標誌

### 口腔保健宣導

龔齒 菌菌 食物 時間

潔牙四寶

窩溝封填。定期口檢

乳牙。恆牙

健康促進學校

