

學校召開健康促進相關會議邀請社區重要人士參加共同合作推動健康促進議題

一、校務會議

112學年度第一學期 臺南市海佃國小期末校務會議 簽到表11301/17

編號	服務學校	年級	姓名	簽到	簽退	備註
159	海佃國小	家長會	陳			210
160	海佃國小	家長會	陳			211
161	海佃國小	家長會	黃			301
162	海佃國小	家長會	蔡			301
163	海佃國小	家長會	劉			302
164	海佃國小	家長會	陳			303
165	海佃國小	家長會	許			303
166	海佃國小	家長會	方			304
167	海佃國小	家長會	黃			304
168	海佃國小	家長會	黃			305
169	海佃國小	家長會	邱			305
170	海佃國小	家長會	邱			307
171	海佃國小	家長會	宋			308
172	海佃國小	家長會	黃			401
173	海佃國小	家長會	鄭			402
174	海佃國小	家長會	楊			402
175	海佃國小	家長會	李			409
176	海佃國小	家長會	莊			410
177	海佃國小	家長會	涂			411
178	海佃國小	家長會	許			503
179	海佃國小	家長會	林			504

上學期校務會議(通過健促學校計劃)
家長會代表簽到

112學年度第二學期 臺南市海佃國小期初校務會議 簽到表11302/21

編號	服務學校	年級	姓名	簽到	簽退	備註
138	海佃國小	家長會	王			512
139	海佃國小	家長會	吳			512
140	海佃國小	家長會	楊			102
141	海佃國小	家長會	邱			104
142	海佃國小	家長會	洪			104
143	海佃國小	家長會	黃			105
144	海佃國小	家長會	黃			106
145	海佃國小	家長會	周			111
146	海佃國小	家長會	林			111
147	海佃國小	家長會	郭			112
148	海佃國小	家長會	許			202
149	海佃國小	家長會	劉			202
150	海佃國小	家長會	張			203
151	海佃國小	家長會	楊			203
152	海佃國小	家長會	蔡			203
153	海佃國小	家長會	陳			204
154	海佃國小	家長會	謝			307
155	海佃國小	家長會	盧			207
156	海佃國小	家長會	翁			208
157	海佃國小	家長會	陳			208
158	海佃國小	家長會	陳			209

上學期校務會議(通過健促學校計劃)
家長會長簽到



家長會代表參加校務會議

二、 班親會



班親會宣導與討論登革熱防制措施 1



班親會宣導與討論登革熱防制措施 2



班親會宣導與討論流感防疫措施 1



班親會宣導與討論流感防疫措施 2

三、 與附近安親班共同合作推動學生多喝水運動



和安親班共同推動多喝水運動～格蘭英語



和安親班共同推動多喝水運動～佳音英語



和安親班共同推動多喝水運動～樂獅英語



和安親班共同推動多喝水運動～西凱華頓英語

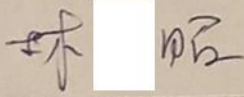

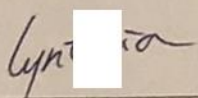

附件(海佃國小聯合安親班健康促進活動~多喝水)：

海佃國小聯合安親班健康促進活動~多喝水

- 一、依據：中華民國 113 年 1 月 3 日南市教安(二)字第 1121705757 號函辦理。
- 二、主旨：加強學童健康觀念，並使其在放學後仍保持健康好習慣。
- 三、主辦單位：海佃國小學務處。
- 四、實施內容：
 - (一)、日期：113 年 3 月 1 日~5 月 10 日
 - (二)、地點：海佃國中附近安親班
 - (三)、對象：海海佃國中附近安親班師生
- 五、方式：到各安親班宣導並分發相關海報和宣傳單(附件一)。
- 六、呈校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：  主任：  校長： 

簽名表

樂獅美語(立揚)	佳音英語
	
西凱華頓美語	格蘭英語
	



30天不喝糖飲改喝白開水的好處!



維持好身材 至少可以減少攝取4000卡, 也減少攝取250顆方糖!

皮膚健康 膚質及氣色變好、青春痘變少

省錢 若以50元的糖飲計算, 可以省下1500元

頭腦更靈光 反應、考試、運動表現都更好!



小提醒

記得隨時補充水分,
不要等口渴時才喝水喔!



含糖飲料 Go Away! Body健康 Every Day!

不同飲料類型含糖量及熱量消耗所需運動時間

◎ 4公克方糖

※ 60公斤成人消耗飲料熱量需慢跑的時間



教育部



董氏基金會 關心您

附件一 (宣傳單):

白開水在體內的功​​能！

- 任何營養成分或藥物的溶解劑：營養成分的消化、吸收、排洩，大小便等動物的排洩過程都需要水分的幫助。
- 平衡體溫：身體的水分可吸收體內多餘的熱，以平衡的熱散出，以維持體溫穩定。
- 潤滑關節：人體的關節如果沒有潤滑液，等與骨之間發生摩擦就會活動不靈活，亦是關節炎等病的來源。
- 運送營養：維持營養的循環代謝。

健康飲食 100% 純淨
真安全 真天然 真滋養

口渴或需要補充水分時——白開水為第一選擇

白開水 用的是經過30秒—1分鐘後的自來水，是最經濟、方便的選擇。市售包裝飲用水、礦泉水等，也是對身體沒負擔且健康、衛生、安全的飲料。

如何養成喝白開水的習慣？

家庭	<ul style="list-style-type: none"> 盡量減少讓其他含糖飲料出現在家中。 家長減少喝含糖飲料的態度及立場要一致，無條件和而堅定並以身作則。
學校	<ul style="list-style-type: none"> 學生在校準備水瓶或杯子。 老師鼓勵學生多喝白開水，利用閒餘的力量一起改變。 不要以飲料做為獎勵。
外出時	<ul style="list-style-type: none"> 準備一個方便攜帶的水壺，養成口渴就喝白開水的習慣。

含糖飲料不能取代白開水！

汽水可樂	<ul style="list-style-type: none"> 糖量多且大於中飽。 品類繁多：含香料、色素等化學物質。 容易刺激腸胃分泌過量胃酸，引起胃痛、胃酸過多、胃下垂、胃腸功能不下降。
低卡飲料	<ul style="list-style-type: none"> 低卡汽水通常含有大量糖精，都是經過添加代糖來達到低卡，長期而言，可能會對腎臟產生副作用，不只是看糖份，還看糖質。
紅茶、綠茶、奶茶	<ul style="list-style-type: none"> 含有單寧酸及咖啡因，單寧會與鐵質結合阻礙鐵質的吸收，尤其兒童，增加鐵質吸收的困難，結果不是牛奶，一般就是牛奶添加的糖（當其酸和脂肪酸和西式奶茶類），會增加中飽胃部，造成心血管病。
運動飲料	<ul style="list-style-type: none"> 高糖、二氧化碳、鈉、鉀等成分，大量進行常飲用，容易增加腎臟負擔，且與血液發生有關。
含咖啡因飲品 (咖啡、可樂、各式奶茶)	<ul style="list-style-type: none"> 咖啡因會增加腎臟分泌，刺激神經系統，飲用過量會導致失眠、焦慮、憂鬱、心悸、噁心或胃不適現象，小兒長期咖啡因代謝較慢，會造成較慢性的負擔及影響。
非100%蔬果汁	<ul style="list-style-type: none"> 非100%蔬果汁，大多都外添加糖、糖精與色素、香料等，而且在蔬果汁加工過程中，維生素、礦物質是隨著糖類與酸類流失，即使是100%蔬果汁，也不能取代新鮮蔬果。

動手DIY·天然飲料

檸檬汁	<ul style="list-style-type: none"> 不添加糖份，而且有益其功效。 不加糖也不會過酸。 孩子願意自己DIY，增加多項有益飲食知識。
冰開水	<ul style="list-style-type: none"> 無添加任何。 加入檸檬會有淡淡的口味。
鮮果茶	<ul style="list-style-type: none"> 天然果糖，快速提供營養。
輕甜口蔬果汁	<ul style="list-style-type: none"> 天然甜味，可選擇多種。