

白河國小學務處宣導



建構安全的學習環境

教出懂得

尊重、同理、關懷的孩子

學務主任 任樹同

聯絡簿資訊豐富，多加利用



WHATSCAP

我这儿有本秘笈



教育的合伙人：

- ➡ 親師一起，你我一家
- ➡ 如果滿意，請告訴別人
- ➡ 如果不滿，請告訴我們
- ➡ 學校是學習生活的場域，
不是法院。



教育的合伙人：

- ➡ 不在馬路對面叫孩子，應該來牽孩子過去。
- ➡ 讓孩子走段路上學吧
- ➡ 好命不如好習慣，命好不如習慣好。

橫越馬路車禍案例

- <https://www.youtube.com/watch?v=vAcKidd5m44>
- https://www.youtube.com/watch?v=SwW_PiEmEzg
- <https://www.youtube.com/watch?v=o7TzAAzPgts>
- 本校防災演練實況，陌生人入侵(配合門禁)
<https://www.youtube.com/watch?v=ipooaKXxTEc&t=207s>
- 上放學交通
<https://www.youtube.com/watch?v=BCSYISZqnmg>

配合機車車頭朝外



接送不要急，交通不擁擠



每個校門都要淨空，
不要在校門口上下車



東門早上不可通行

東門有菜車機車出入
為落實人車分道安全
早上不開放學生通行



西門有汽車出入早上不可通行



接送別在校門口
往前一點更寬闊



接受志工媽媽服務 不要直接橫越馬路



110學年度服裝儀容公聽會

一、儀容規定

- 1、頭髮以整齊清潔、美觀大方為原則。染髮劑含有可能致癌的化學物，因健康因素，不建議染髮。
- 2、校園及教室內禁止打赤膊、穿拖鞋及涼鞋。但若因雨天鞋子淋濕或腳部受傷而無法穿著球鞋，可穿著涼鞋到校。
- 3、指甲、鬍子須修整保持乾淨。因健康因素，不可塗指甲油

二、繡字規定：

- 須以端正，完整、清楚之字體，電繡或用黑色簽字筆寫學號於左胸前。

110學年度服裝儀容公聽會

- ➡ 服裝穿著規定：
- ➡ 1、本校運動服亦稱為制服，星期一及星期四為全校制服日。其餘三日依據各班需求，搭配穿著適宜便服。
- ➡ 2、冬日若氣溫稍冷，可自行外加便服背心；若氣溫過低，可自行外加禦寒便服外套。
- ➡ 3、寒暑假、補課、假期返校打掃、服裝以便服為主。
- ➡ 4、換季時間由學校統一規定，但學生可視天氣及體質狀況，彈性穿著。
- ➡ 5、制服及運動服學校鼓勵學生紮進褲頭，但不強制為之。

健促數據，一起努力

議題名稱	指標	臺南市 平均值	本校(%)	達成指標情形
視力 保健	裸視視力不良率	43.96%	29.10%	✓達市平均以下 □高於市平均仍須努力
	視力不良就醫率	96.10%	99.00%	✓達市平均以上 □低於市平均仍須努力
口腔 保健	小一未治療齲齒率	34.23%	43.20%	□達市平均以下 ✓高於市平均仍須努力
	小四未治療齲齒率	27.23%	34.60%	✓高於市平均仍須努力
	小一齲齒複檢率	94.94%	100.00%	✓達市平均以上 □低於市平均仍須努力
	小四齲齒複檢率	93.12%	100.00%	□低於市平均仍須努力
健康 體位	體位過輕率	8.93%	4.60%	✓達市平均以下 □高於市平均仍須努力
	體位適中率	64.30%	56.20%	□達市平均以上 ✓低於市平均仍須努力
	體位過重率	12.65%	17.80%	□達市平均以下 ✓高於市平均仍須努力
	體位肥胖率	14.12%	21.40%	□達市平均以下 ✓高於市平均仍須努力

請注意孩子的體位健康 控制孩子的體重



少吃多動

小朋友開學前的防疫用品準備



口罩數片



衛生紙1包



抹布1條 (消毒擦拭用)



牙刷蓋或牙刷盒



清理消毒書包與餐袋

居安思危

善用聯絡簿

- 請落實「發燒不到校、生病不上課」原則，讓學生在家休養，直至症狀解除後24小時始返校上課。若學童感冒發燒超過卅八度請病假，返校後持續戴口罩一周，避免疫情擴散。有類流感症狀的人，最好在家休息。不方便請假養病者，在體力許可下至學校上學時，最好戴上口罩，患者身邊1.5公尺範圍內的人，也可戴上口罩，少用手去摸眼口鼻，勤洗手，並避免與患者密切接觸。
- 腸病毒預防注意事項；對於腸病毒病童之病情發展須密切觀察，若出現重症前兆病徵，應儘速送往大醫院就醫。

學務處：交通安全宣導

從意外事故預防談健康人生

國道火燒車 26人全罹難 105年7月



沙鹿重大車禍 104年5月4日



蘋果即時

學務處：交通安全宣導

給孩子最好的保護

繫上安全帶，繫住你對孩子的愛



Protect
baby's life

101年8月1日起兒童乘坐小型車未依規定繫安全帶將執法取締。

4~12歲或體重18~36公斤的兒童，請搭配使用兒童保護裝置(兒童增高坐墊)再繫安全帶，避免肩帶勒住頸部。

未繫安全帶致死率為繫安全帶的**3.6**倍

交通部道安委員會 提醒您

☆☆☆未正確戴安全帽之事故死亡率為戴安全帽者7.9倍!!

把安全帽戴好
提升安全**7.9倍!!**

安全帽應由經濟部
標準檢驗局檢驗
合格。



未依規定戴安全帽
罰**新台幣500元!!**



安全帽扣環未扣!



安全帽扣環未扣緊!

交通部道安委員會 內政部警政署 關心您

緊扣幸福

繫妥安全帶，繫上家人對你的愛



Buckle Up or Pay Up

自**101年2月1日**起，小型車後座乘客(一般成人)未依規定繫安全帶，一般道路處駕駛人新台幣**1500元**，高速公路或快速公路處駕駛人新台幣**3000元~6000元**罰鍰。

未繫安全帶致死率為繫安全帶的**3.6**倍

交通部道安委員會 提醒您

學務處：交通安全宣導



逃過酒測 死神難測

根據統計因酒駕死亡者，有3成是自撞死亡！再次提醒大家，雖然酒駕不一定會被抓到，切記「取締易逃，意外難測」。



交通部道路交通安全督導委員會

交通部公路總局

提醒您

交通部公路總局臺北區監理所98年12月發行



當您感到疲勞，就不要硬撐繼續開車，請前往最近的休息站，精神恢復後再上路。



交通部道路交通安全督導委員會

交通部公路總局

提醒您

99年10月發行/51000張

學務處

：水域安全宣導

闖SPA館成人池 童溺水

104年7月8日



烏來南勢溪傳溺水 15歲少年命危送醫

104年4月4日



學務處：水域安全宣導

(一)場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。

(二)不可在設有「禁止游泳」、「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。

(三)兒童游泳要有大人陪同才能入池。

(四)從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。

夏日消暑 戲水域 五步 十招別忘記

救溺五步 叫叫伸拋划 救溺先自保

叫 大聲呼救 119、118、110、112

叫 呼叫

伸 利用延伸物 竹竿、樹枝等

拋 拋送漂浮物 球、繩、瓶等

划 利用大型浮具 划過去 船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等

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
- 不要落單，隨時注意同伴狀況位置
- 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水
- 不可在水中嬉鬧惡作劇
- 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，現場氣候不佳不要戲水
- 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標

級別	項目	標準
第1級 (海豚)	在水中拾物2次	→ 距離漂浮3公尺後站立
	→ 站立聽呼吸20次	→ 水母漂10秒
第2級 (水獺)	打水前進10公尺	→ 游泳前進15公尺 (換氣3次以上)
	→ 浮具漂浮60秒	→ 水母漂20秒 (可換氣)
第3級 (海龜)	→ 游泳前進25公尺 (換氣5次以上)	→ 水母漂30秒，每10秒換氣1次
	→ 仰漂30秒	→ 仰漂30秒
第4級 (海豚)	→ 仰、蛙、蝶、任選一式完成50公尺	→ 立泳30秒
	→ 仰漂60秒	→ 仰漂60秒
第5級 (鯨魚)	→ 持續游泳100公尺	→ 立泳60秒
	→ 仰漂120秒	→ 仰漂120秒

小朋友～學會正確的泳姿與救生觀念 早鴨子也能變游鴨呢～

教育部 關心您

凡通過各級標準即可由學校核發檢測合格證明

學務處：一氧化碳防制宣導

TRUE YOGA瑜伽館發生一氧化碳外洩
意外，會員昏倒送醫 104年8月12日

一氧化碳中毒 一家四口頭暈送醫
104年2月7日



學務處：一氧化碳防制宣導

防範一氧化碳中毒 居家訪視宣導單



如果您家中的熱水器是這樣安裝於室內，家人與您就陷入一氧化碳中毒的危機中！



5
6



1
2
3
4



裝於廚房(圖5、6)



裝於陽台(圖1-4)



7



裝於浴室(圖7)

親愛的市民朋友您好，臺北市政府消防局為加強防範一氧化碳中毒安全宣導，預定自即日起至民國100年3月31日，將派員前往貴府訪視並宣導防範一氧化碳中毒相關常識，本次宣導係屬為民服務，屆時請台端撥冗協助或撥打本局服務電話，另行約定訪視時間。

臺北市政府消防局 關心您

行政區	轄區大隊	服務聯絡電話
中正區	第一大隊	02-23325631
萬華區		
文山區		
大安區	第二大隊	02-27583798
信義區		
南港區		

行政區	轄區大隊	服務聯絡電話
中山區	第三大隊	02-87736909
松山區		
內湖區		
大同區	第四大隊	02-25585010
士林區		
北投區		

瓦斯燃燒通風好 生命安全才可保

熱水器應裝在室外。若裝在室內，須裝設排氣管將廢氣排至屋外，並應隨時保持窗戶開啓，以避免燃燒不完全造成一氧化碳中毒！



使用熱水器注意事項



學務處：視力保健宣導

戶外活動多一點 視力健康樂滿點

走出戶外 視界更美麗

保護孩子的視力，從戶外活動開始



一旦發生近視將終身近視，防治近視有撇步

- ★每日戶外活動，有助預防近視
- ★避免近距離長時間用眼，用眼30分鐘休息10分鐘
- ★讀書寫字，姿勢要端正，光線要適當
- ★睡眠充足、飲食均衡
- ★定期檢查、遵照醫囑矯治視力

行政院衛生署國民健康局 關心您

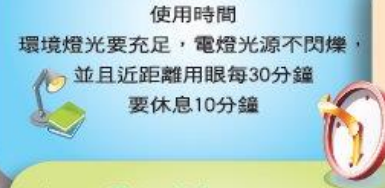
廣告

守護寶貝的視力·健康小叮嚀



每天3C (電視、電腦、手機等) 少於1小時

請家長限制小朋友3C產品使用時間
環境燈光要充足，電燈光源不閃爍，並且近距離用眼每30分鐘要休息10分鐘



每天戶外運動至少1小時

請小朋友把握每節下課休息時間



讀書寫字與書面應距離35公分

一定要記住喔！
請小朋友要落實喔！



餐餐蔬果吃光光 營養均衡不偏食



每天睡飽8小時

請家長提醒學童



每半年定期至眼科醫療院所接受專業視力檢查



臺北市府衛生局 臺北市府教育局 關心您

學務處：視力保健宣導

戶外活動多一點
視力健康樂滿點！



一旦發生近視將終身近視，防治近視有撇步

1. 每日戶外活動，有助預防近視。
2. 避免近距離長時間用眼，用眼30分鐘休息10分鐘。
3. 讀書寫字，姿勢要端正，光線要適當。
4. 睡眠充足、飲食均衡。
5. 定期檢查、遵照醫囑矯治視力。



防治近視有撇步(3010)

- 一、每日戶外活動
- 二、避免近距離用眼，用眼30分鐘休息10分鐘
- 三、讀書寫字，姿勢要端正、光線要適當
- 四、睡眠充足、飲食均衡
- 五、定期檢查、遵照醫師矯治視力

學務處：口腔衛生宣導



衛生福利部國民健康署
健康九九網站

卡轉寄

二要二不 讓寶貝從齒健康

要

睡前刷牙，一天至少刷兩次。
使用含氟牙膏、每半年一次塗氟及口腔檢查。

不

少甜食，多漱口，不含奶瓶睡覺。
家長不要以口餵食，以免將蛀牙菌傳染給幼兒。



廣告

學務處：口腔衛生宣導

貝氏刷牙法



刷毛與牙面成 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，
涵蓋一點點牙齦，
兩顆兩顆來回的刷。



牙刷的正確握法。



由右上側開始，刷毛與齒面成 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，涵蓋一點點牙齦。



兩顆兩顆來回的刷。



刷左上側。



刷左上咬合面，也是兩顆兩顆來回的刷。



刷左上舌側。



刷右上側。



刷右上咬合面，所以刷牙是由右邊開始，也在右邊結束。



用同樣的方法及順序，刷下排牙齒，由右下側開始。



刷下排牙正中側。



刷左下側。



刷左下咬合面。



刷左下舌側。



刷下排牙正中舌側。



刷右下側。



刷右下咬合面。

(一)早、午餐後潔牙。

(二)每週二使用含氟素口水

(三)實施貝氏刷牙法教學。

(四)實施班際潔牙比賽。

(五)全校學童口腔檢查，有齲齒者告知家長，追蹤治療

學務處：健康體位宣導

睡滿 **8** 小時

8 睡飽飽	8 頭好好	8 長高高
每天睡飽8小時	短期記憶轉成 長期記憶	夜間才會分泌 生長激素

睡飽飽，精神好、表現好

- 睡眠是學習的重要關鍵
- 睡眠時腦中分泌神經傳導物質，
如：生長激素、血清素、正腎上腺素等
- 血清素濃度與記憶與平靜有很大關係
- 生長激素會讓小孩子長高，修補細胞損傷

一眠大一寸，睡得香，讀書才記得住

- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上11點到3點分泌最多
- 睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

如何才會睡飽飽

- 教導規律的讀書習慣，安排時間
- 鼓勵學生9點以前上床睡覺
- 培養良好且規律的睡眠習慣
- 適度生活規範
- 睡前避免看電視、打電腦、玩電動



天天 **5** 蔬果

3 刪熱量	6 五蔬果 + 全穀	7 油 切
瘦 下 去		
喝足白開水 (1500cc / day) 細嚼慢嚥 不吃垃圾食物 每餐8分飽		低脂、少油炸 減少糕餅點心

100大卡熱量的飲食

少吃100大卡

- 1**：一杯水（少喝一份 250 cc含糖飲料）
- 3**：刪熱量（少吃三分之一小包薯條、半條巧克力棒、半包牛奶糖）
- 5**：五蔬果（三天一次菠蘿麵包、蜂蜜蛋糕改為水果）
- 7**：油切（炸排骨改滷排骨、炸魚改蒸魚）
- 1/2**瓶蘋果西打（一瓶= 350 cc）
- 1/3**杯冰淇淋（小美冰淇淋 200 cc）
- 1/4**包泡麵
- 1**個統一布丁

午餐蔬菜吃光光

- 提供學生足量多色蔬果
- 用一拳半大小的盛勺裝量
- 監督午餐打菜的蔬菜份量
- 孩童吃光蔬果才可以出去玩
- 用餐時間要滿20分鐘



四電少於 **2**



看電視、玩電動、打電腦、用電話
每天少於2小時

請您跟我這樣做

1. 早自習變成早運動
2. 課間運動提供足夠運動器材
3. 晨間與課間靜態活動改成動態運動
4. 發展下課10分鐘的動態遊戲、運動
5. 發展校本運動
6. 發展室內運動
7. 發展有趣的運動
8. 善用外掃
9. 登錄運動時間
10. 動態回家作業

視而溜
四電少於二、戶外望遠伸展60分鐘

電腦 電視 電話 電玩	3010好萊力 近距離用眼30分鐘 遠視休息10分鐘	中斷短跑 戶外望遠伸展 活動60分鐘
一天少於2小時		

減少久坐

1. 督促學生下課離開坐位、走出教室，望遠、休息、伸展
2. 設計教學活動、近距離用眼限制在30分鐘內
3. 發展、鼓勵下課時間之動態活動
4. 不鼓勵學生去網咖
5. 學校的電腦加銀幕暫歇軟體



學務處：健康體位宣導

天天運動 30分

瘦

3 運動三三三
疾病刪刪刪

- 一次持續30分鐘
- 一週三天
- 慢跑強度，心跳沒輕鬆說話會喘強度的運動

體育課運動30分
假日運動30分



下

6 舞動人生
每天活動60分鐘

- 每天累積60分鐘
- 一週七天
- 快走強度，可說話唱歌會喘強度的運動

每天多走3000步
晨光課間運動30分



天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間的靜態活動改成動態運動

多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動（追趕跑跳碰）會刺激長高
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

去

7 爬起來

- 減少每天久坐時間
- 看電視、玩電動、打電腦、用電話，每天少於2小時

近距離用眼30分
戶外望遠伸展10分

快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息



喝足 白開水

每天喝白開水
1500 cc以上（6杯馬克杯）



充足飲用白開水

1. 教室人人有水杯
2. 外出人人帶水壺
3. 體育場館有足夠飲水機（直接飲用式）
4. 午餐附餐不提供含糖飲料
3. 不以含糖飲料獎勵學生

數學時間

喝足白開水，今天小朋友的
杯子為_____CC，那小朋友
要喝_____杯才能達到
1500 CC呢？

健康體位教育之 五大 核心能力



維持良好體位全校目標

（保我210）

- 8 睡滿8小時**
- 5 天天五蔬果**
- 2 四電少於二** 用活動60分鐘取代久坐
- 1 天天運動30分**
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物**



教育部



國立陽明大學



● 學校衛生研究中心
SCHOOL HEALTH RESEARCH CENTER

學務處：正確用藥宣導



聘請白河源大醫藥局張育誠藥師為本校駐校諮詢藥師

學務處：正確用藥宣導

吃藥不能防感冒

5要

1 要知道

感冒藥可以緩解症狀，不能預防感冒。

2 要問藥師

感冒藥成分不同，應向醫師、藥師詢問，挑選合適感冒藥。

3 要告知

要告知過敏史、疾病史，及有無同時併用其他藥品，是否從事開(騎)車或需專注的工作。

4 要看標示

依據藥品外包裝及藥品說明書(仿單)標示按時服用。

5 要遵醫囑

依照醫(藥)師給予的資訊用藥，6歲以下幼童，不建議自行使用綜合感冒藥。



指導單位

衛生福利部食品藥物管理署、教育部

承辦單位

國立臺灣師範大學

廣告

吃藥不能防感冒

5不

1 不過量

增加藥量感冒症狀不會好得比較快，反而增加副作用風險。

2 不併用

不同時服用其他感冒藥品，以免過量服用同類藥品。

3 不輕忽

服藥後有不適症狀或持續三天以上未改善，必要時儘速就醫。

4 不飲酒

服藥期間避免飲酒，以免加重嗜睡情形與增加肝臟負擔。

5 不亂買

要到藥師執業之合法藥局購藥，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。



學務處：全民健保宣導



正確合理就醫 珍惜醫療資源

- 1. 減少無效醫療資源耗用
支持安寧療護(專線：0800-220927)、器官捐贈(專線：0800-888067)。
- 2. 高耗用醫療項目管控
減、免不必要之高科技檢查、高單價診療及復健治療。
- 3. 多重慢性病醫療一次搞定
多重慢性病人可利用整合醫療門診，省錢、省時。
- 4. 減免重複就醫
利用整合式門診、社區家庭醫師門診就醫。
- 5. 建立正確就醫觀念
輕病看門診，危急重症送急診，落實轉診制度。

民眾病安做的好，就醫環境有保障！

病人安全：一「要」三「知」

- 1 要使用安全針具
- 2 提昇手術安全知能
- 3 加強防範跌倒知能
- 4 教育安全用藥知能

可至 http://www.mohw.gov.tw/cht/DOMA/DM1.aspx?f_list_no=608 衛生福利部醫事司 查詢

可至 <http://www.fda.gov.tw/tc/index.aspx> 食品藥物管理署 查詢



臺中市政府衛生局 關心您

花小錢享受大保障 支持健保 健康滿分



您出 3 塊錢保費，健保幫您負擔 10 元
讓您安心就醫少負擔！



全民健保・關心您
全球資訊網 <http://www.nhi.gov.tw> 健保免付費專線：0800-030-598

學務處：菸害防治宣導

吸菸...勞命傷財
你...還要吸嗎?

1 童山濯濯

吸菸會造成皮膚的潰瘍，毛髮也會跟著掉落。

2 視而不見

香菸的有害物質隨著血管流動，到了眼睛就會造成白內障。

3 美人遲暮

吸菸讓蛋白質、維他命A都流失了，沒有彈性的皮膚就像沙皮狗一樣。

4 無齒之徒

吸菸促使牙齒斑增加了，滿口都是蛀牙，什麼也咬不動了，也有口臭了。

5 英雄氣短

吸菸造成肺氣腫，嚴重的必須切開氣管才能呼吸。

10 煙消命散 菸=癌

菸提高了肺癌、鼻咽癌、胃癌、乳癌、胰臟癌以及呼吸系統癌症的罹患率。

7 體無完膚

吸菸者易得到牛皮癬，皮膚會搔癢、刺激，長紅斑。

6 同歸於盡

女性懷孕，吸菸造成胎兒的氧氣量不夠，導致胎兒過輕、流產。

9 麻木不仁

吸菸阻礙血液流量，造成末梢神經遲緩、發爛，最後需截肢。

8 望床興嘆

吸菸減少了精蟲數量、陰莖血液流量，造成性功能障礙。

花蓮縣衛生局 關心您

戒菸服務專線 0800-636363
菸害防治專線 03-8230791



吸菸有害健康
戒菸專線0800-636363



未滿18歲不得吸菸
及禁止供應其菸品



禁止迫誘孕婦吸菸

臺中市政府衛生局

學務處：菸害防制宣導

2008 世界安全年
THE YEAR OF HEALTH & SAFETY
健康安全年 幸福好年

菸害防制新規範 無菸環境最自在

98年1月11日起，室內公共及工作場所全面禁菸。
違者最高可罰10,000元！二手菸有害您我健康，共創無菸好環境！



學校 娛樂場所 運動場所 老人福利機構

要戒菸找幫手

► 及早向菸品說不

免費戒菸專線

0800-636363



5大戒菸好招

1. 塑造支持環境
2. 菸品替代物或方法
3. 分散注意
4. 自我提醒
5. 改變生活習慣

想戒菸，請攜帶健保卡到門診戒菸醫療院所，
接受專業醫療服務，助您一舉戒菸成功。

臺中市健康衛生局 轉發中



鍵入「毒品新聞」搜尋，結果…令人擔憂



學務處：反毒教育宣導

行政院
ESHUI-UP YOUNG

廣告

您的關心 讓孩子遠離毒害

許多孩子因為好奇、受點派勢力或不良同儕影響而誤墮毒品；近來K他命在學校園的情形日趨嚴重，請您多關心孩子的交友情形，能孩子避免毒品的誘惑及傷害。

戒毒成功專線：0200-770-885

請搜尋 禁藥花選配



“不要K掉你的膀胱”

長期濫用愾他命（Ketamine）
會傷害膀胱功能，
使膀胱壁增厚容量變小，
出現頻尿、小便疼痛、血尿、
下腹部疼痛等症狀，
甚至須進行人工膀胱手術，
絕對不要輕忽其危害。

健康的膀胱



膀胱壁

拉K一時，尿布一世

長期使用K他命



膀胱壁

行政院衛生署
食品藥物管理署
FDA

廣告

學務處：檳榔防治宣導



學務處：檳榔防治宣導

拒絕檳榔
遠離口腔癌



80~90%類黏膜癌病患嚼食檳榔，
82.8%舌癌病患及87%牙齦病患
亦有嚼食檳榔。

● 國軍花蓮總醫院 關心您
檳榔防制諮詢專線：03-8265645

● 行政院衛生署國民健康局 編印

嚼檳榔又吸菸

證實會導致

口腔癌、咽癌、喉癌
和食道癌



愛她，就不要嚼它



行政院衛生署 關心您

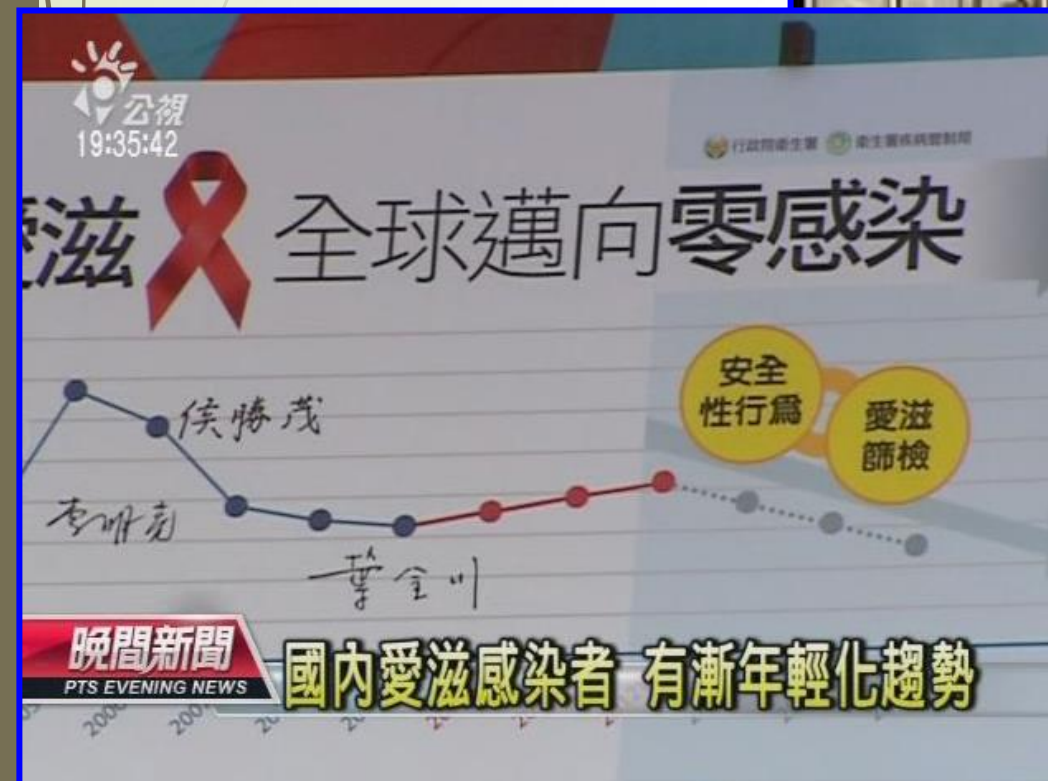


中華民國防癌協會 印製

學務處：愛滋病衛教宣導



愛滋病增加 首列青年十大死因



學務處：愛滋病衛教宣導

愛滋病

這樣不會被感染

愛滋病毒主要透過不安全性行為傳染，一般日常生活的吃飯、上班/課、運動、都不會感染。愛滋病毒離開人體後很快就會死亡，藉由環境傳染是極不可能的。



●一起運動 不會感染



●一起吃飯 不會感染



●彼此擁抱 不會感染



●彼此接吻 不會感染



逆轉愛滋，邁向三零：零感染、零歧視、零死亡

TAIWAN CDC

每週健康星

廣告

遠離愛滋陰影

它的距離
比想像中
更靠近...

愛滋病、B及C型肝炎等，
都是透過
性行為與血液等途徑傳染，
做好防護，保護自己
也保護身旁親密的人。



不要
得到

病毒傳播，到我就停

- ✓ 拒絕誘惑、忠實性伴侶
- ✓ 全程正確使用保險套
- ✓ 主動接受愛滋病毒篩檢

不要
傳染

我是最後一位傳染病患

- ✓ 主動積極接受治療
- ✓ 不與他人發生危險性行為
- ✓ 不與他人共用針具、稀釋液



教育部
<http://www.edu.tw>



衛生署疾病管制局
TAIWAN CDC

疫情通報及關懷專線：1922
<http://www.cdc.gov.tw>



學務處：腸病毒宣導



腸病毒就診人數飆高

四月中	五月中
6672人次	12757人次

資料來源：疾管署

資料畫面

台北市

腸病毒疫情升溫 就診人數翻倍



非凡新聞

71型腸病毒類似感冒 嘔吐、嗜睡快就醫

決戰2016 是否參選總統?王金平:慎重考慮

應教 27~31
美元兌日圓 118.91
15:24:15

學務處：腸病毒宣導

●健康「手」則一

每天勤洗手 腸病毒快走

正確洗手5步驟

- 1 開龍頭把手淋濕並抹上肥皂或洗手乳



搓

- 2 肥皂起泡後，將手心、手背、指縫搓揉20秒



沖

- 3 用清水將雙手沖洗乾淨，絕不殘留



捧

- 4 捧水沖洗水龍頭後，關閉水龍頭



擦

- 5 用乾淨毛巾或紙巾把手擦乾



●健康「手」則二

平時多留意 病毒不上身

防治六大祕笈

- 保持好習慣，每天勤洗手。
- 人潮擁擠處，盡量少去走。
- 居家要整潔，通風別忘了。
- 玩具常清洗，別放口中咬。
- 生病要就醫，請假多休息。
- 平時多運動，增強免疫力。

●健康「手」則三

發現重症前兆病徵 請盡速就醫

感染腸病毒後，

請特別留意下列徵兆：

- 嗜睡、意識不清、活動力降低。
- 持續發燒、嘔吐。
- 肌躍型抽搐。
- 頸部僵硬、肢體麻痺、昏迷等。

快樂唱唱歌－貼心洗手小撇步

幫助小朋友能確實做到「搓手20秒」的洗手步驟，提供給爸爸媽媽一個小撇步：連唱兩遍的「生日快樂歌」大約就是20秒的時間。當小朋友開始搓手就開始唱，沒有唱完兩遍，就不能停止搓手喔！

趕走腸病毒

快、速、洗、手

贏在常洗手

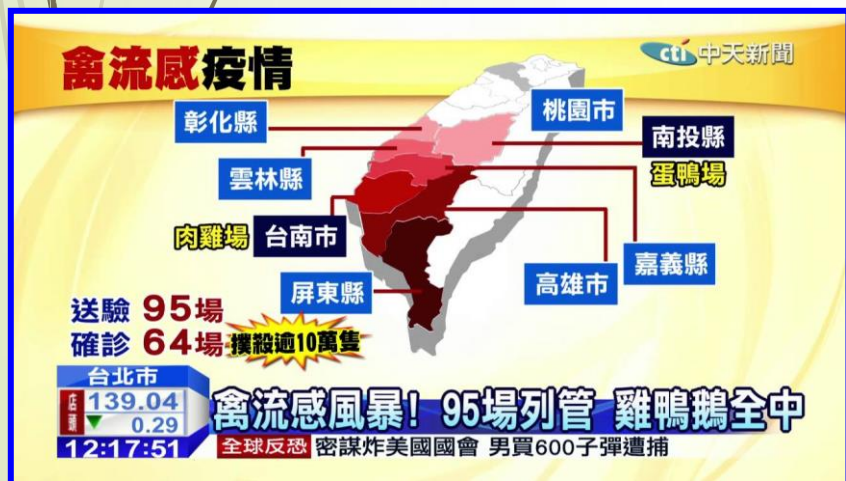
快、速、洗、手

搓足20秒 病毒趕光光



健康「手」則

學務處：流感防治宣導



學務處：流感防治宣導

遠離H7N9流感，守護健康勤洗手！

什麼是H7N9流感？

H7N9流感病毒是屬於禽鳥類中傳播的流感病毒，會存在於受感染禽鳥的呼吸道、飛沫及排泄物中，人類可能透過吸入或接觸到禽流感病毒等而感染。

預防H7N9流感的方法

！不接觸活禽

不要餵食或接觸禽鳥，以及禽鳥的羽毛、排泄物等。



不要到有活禽的傳統市場及環境。

✓食用煮熟的禽肉和蛋品

雞、鴨、鵝肉等禽類肉品及蛋類，必須完全煮熟後才能食用。



✓勤洗手，做好個人衛生

用肥皂勤洗手 打噴嚏掩口鼻 咳嗽時戴口罩 生病在家休息



流感防治新知

注意！

牢記『四不四要』口訣以防病毒趁機上身：

四不：

- 1.不熬夜
- 2.不握手
- 3.不親吻小孩
- 4.不去人潮擁擠的地方

四要：

- 1.要勤洗手
- 2.要環境消毒
- 3.去醫院要戴口罩
- 4.有症狀要在家休息

流感傳染途徑：

主要透過空氣與接觸傳染，成人大約在症狀出現後3~5天，小孩則可達到7天均有傳染性。

罹患流感會出現哪些徵狀？

流感為急性病毒性呼吸道疾病，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在2~7天內會康復。約有10%受感染的人有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀伴隨呼吸道症狀而來。

個人平時之預防措施：

- (一) 遠離感染來源：避免前往人潮聚集處及至醫院探訪病人。
- (二) 注意個人衛生：養成勤洗手的習慣，若無法洗手時，可以使用含75%酒精的乾洗手液。
- (三) 注意個人保健：規律運動；均衡飲食。

有發燒等類似流感症狀，應戴口罩並儘快就醫，並應注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：

- (一) 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶。
- (二) 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。
- (三) 如有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持1公尺以上距離。
- (四) 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即徹底清潔雙手。
- (五) 生病時應在家休息，除就醫外，儘量避免外出。

消毒水泡製方法：

取2000C.C.寶特瓶x5瓶(=10公升水) 加上
塑膠湯匙x5湯匙(=100C.C.市售家用漂白水)
即為500ppm消毒水，可用於擦拭環境進行消毒。
◆除漂白水外勿再加入其他消毒液！

◆《市售消毒劑》→市售漂白水
〈市售漂白水次氯酸鈉濃度為5%計算〉
500ppm，次氯酸鈉濃度為0.05%



學務處：肺結核防治宣導



結核病終結者

病患服藥兩週
就能終止傳染

同學們免驚，結核病不會終結你，只要按時服藥兩週就不具傳染力，連續服藥至少半年就可治癒！
咳不停、懷疑染病？
免緊張，快戴上口罩就醫，
早點診斷，掌握治療先機！

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

1922防疫專線
www.cdc.gov.tw

疫情通報及關懷專線：1922



家有結核病患者 免心驚！

123 認識結核病 你我健康有保障

1 如何得知我有結核病？

可用七分篩檢法自我檢測：咳嗽有痰(2分)、咳嗽2週(2分)、胸悶(1分)、沒有食慾(1分)、體重減輕(1分)，如症狀達5分以上，應就醫檢查。
許多患者在初期並無明顯症狀，容易被忽略而延誤治療時機。

2 傳染途徑有哪些？

空氣傳染，一般規則服藥兩週就不會具有傳染性。
可以放心的是，通常不會經由餐具、衣物傳染。

3 家有結核病患者該怎麼辦？

- 1.接觸者需做檢查
共同居住者、傳染期間一天內接觸8小時以上或累計達40(含)小時以上之接觸者。
- 2.要做哪些檢查？
胸部X光檢查：不分年齡均需接受檢查。
皮膚結核菌素測驗：經衛生單位評估有必要者，需加做檢查。
- 3.為什麼需要做檢查？
早期發現、早期治療、效果更好

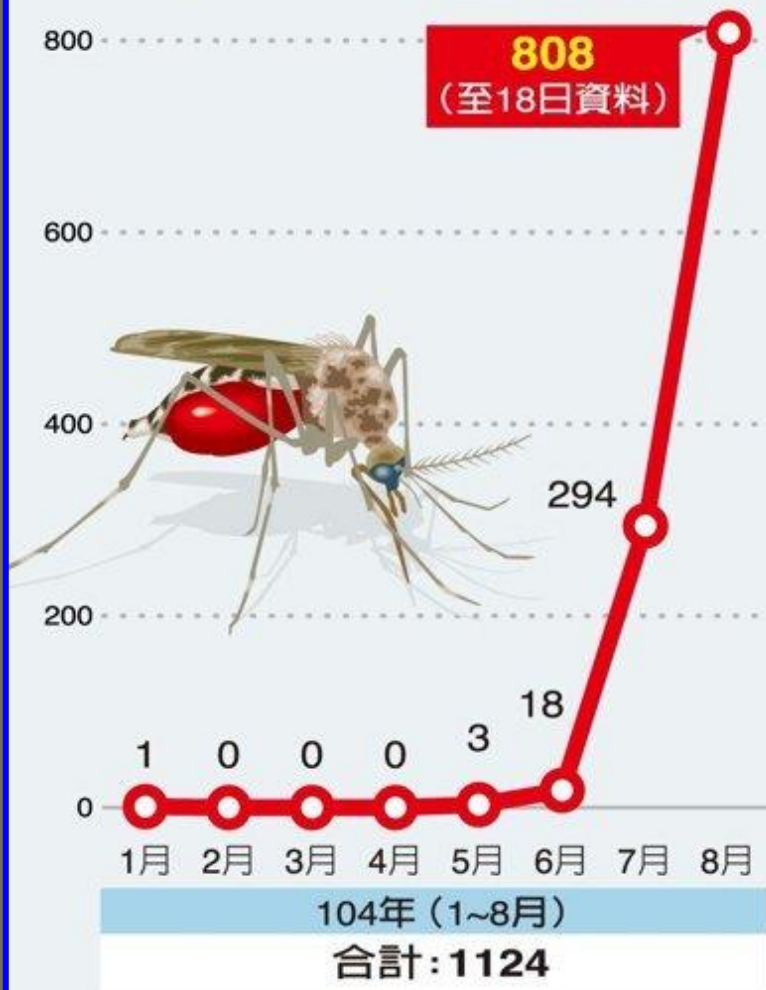
結核病是可以痊癒的，只要遵照醫生指示，按時服藥六個月即可痊癒！

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

疫情通報及關懷專線：1922 <http://www.cdc.gov.tw>

學務處：登革熱防治宣導

南市登革熱病例



資料來源／疾管署 製表／鄭維真

聯合報



學務處：登革熱防治宣導

登革熱防治

蚊防四寶



第1寶 容器刷洗，乾的好！
家戶內盛水容器，不用時倒置；
使用時加蓋，並記得每週刷洗！



第2寶 植物花瓶，清理妙！
水生植物花瓶及盆栽底盤積水，
需時常清理換水，防止孑孓產生。



第3寶 內外積水，勤清掃！
戶外水溝保持清潔暢通，
室內地下室應保持乾燥，避免積水。



第4寶 容器丟棄，先打包！
大型廢棄容器、廢輪胎，如果無法
自行處理，要通知清潔隊運走。

廣告



登革熱症狀不輕忽 就醫通報不延誤

登革熱傳染途徑



登革熱臨床症狀



！ 重複感染登革熱可能導致「登革出血熱」

登革出血熱起初的狀況和典型登革熱相似，
若未及時就醫治療，死亡率可達50%。

學務處：拒絕PM2.5宣導

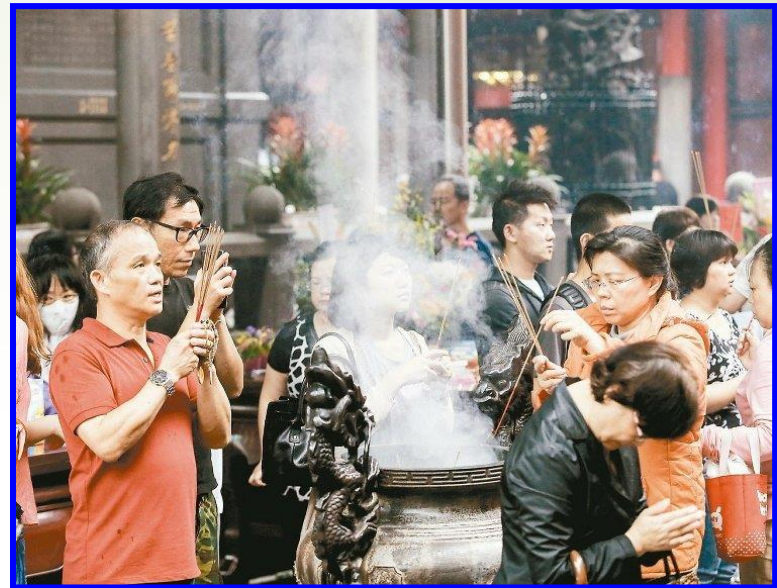
致命空污!

- ▶ 惡性腫瘤 ▶ 肺炎
- ▶ 中風 ▶ 糖尿病
- ▶ 心臟疾病 ▶ 慢性下呼吸道
- ▶ 高血壓

輪狀病毒 10年最嚴重

空氣最糟城市! 嘉義列全球第7名

19:33:26 ▶ 中央社：菲風災重傷患 苦等近月才就醫



WHO調查空氣污染城市

- 嘉義 第7
- 高雄 第9
- 金門 第10

資料來源 天下雜誌

混進發表會 流浪媳睡翻

全球空氣最糟 台灣3城市列前10

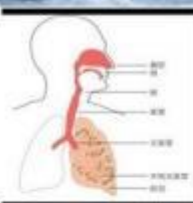
19:34:07 ▶ 美史上最大規模! 法院批准底特律破產案



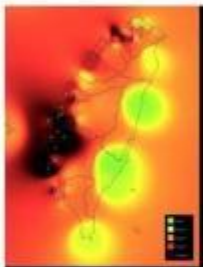
學務處：拒絕PM2.5宣導

空襲警報

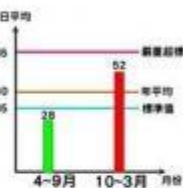
[髒空氣傷害你身體]




這些髒東西稱作細懸浮微粒 (PM2.5)。PM2.5短期接觸會增加過敏、上呼吸道發炎、支氣管炎、加重氣喘，使肺活量下降；長期除了導致肺活量下降，也會增加中風、心臟病，還有肺癌發生。







嘉義市2013年PM2.5日統計
夏季、冬季、年平均圖

PM2.5濃度的增減可增減壽命 Page 2102	
每增加10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	每降低10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
增加死亡率	增加平均壽命
8%肺癌死亡率	0.61歲
6%心肺疾病死亡率	或
4%總死亡率	233天

超過35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 對人體有害	
濃度 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	空氣品質
1. <15	良好，一年每天的平均濃度不能超過15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (WHO)
2. 16-35	中度，一天中PM2.5的濃度最高不能超過35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (WHO)
3. 36-65	對敏感體質的人：如老人、小孩、有肺病、心血管病等的人的健康有害
4. 36-65	對所有人體健康都有害

如何自我保護：
可上環保署網站了解PM2.5即時濃度，或查詢空氣汙染地圖 <http://env.gov.tw/air/>
PM2.5 濃度過高>70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 應避免外出，關閉門窗並使用空氣清淨機。
外出至少應配戴外科用口罩，最好使用N95等及口罩才能有效防護。

嘉義PM2.5自救會

嘉義市社區醫療發展協會

中元普渡

紙錢減量集中燒

空氣清新好環保

經銷中元普渡名廠紙錢

中元普渡，傳統習俗，但大量燃燒紙錢，造成空氣污染，影響健康。為改善此問題，特舉辦「中元普渡紙錢減量集中燒」活動，鼓勵民眾將紙錢集中燒，減少空氣污染，保護環境。

活動地點：嘉義市環保局（嘉義市興隆路100號）
活動時間：2013年8月15日（農曆七月十四日）
活動內容：集中燒紙錢，減少空氣污染，保護環境。

報名方式：請向嘉義市環保局報名，或向各區環保站報名。
報名電話：(05) 223-1111
報名時間：2013年8月10日前

活動意義：減少空氣污染，保護環境，促進健康。

主辦單位：嘉義市環保局
協辦單位：嘉義市各區環保站

嘉義市環保局

學務處：環境教育宣導



學務處：環境教育宣導

Energy Saving

校園節能123

減碳大家一起來

Carbon Reduction

透過了解校園中耗電設備的使用並和學生共同討論節能行動、製作校園能源地圖。

1 個人從小做 節能一起GO

隨手關燈好好做、節約用電有把握。

隨身攜帶環保容器，減少寶特瓶、塑膠袋、免洗餐具的使用。

隨手關門可減少50%以上冷氣外洩，並搭配冷氣溫度調高1度，可節省6%用電。

2 全校總動員 永續惜資源

將水龍頭裝設省水墊片、馬桶裝設二段沖水裝置，可節省約50%水量。

將一顆白熾燈泡汰換為LED燈泡，每年可省300元電費並減少60公斤二氧化碳排放量。

3 教育進行式 減碳築共識

教育課程融入「看見台灣」、「不願面對的真相」或相關節能影片來觸動學生環境保護意識。

師長帶領學生投入資源回收、淨灘、環境教育等相關活動，落實節能減碳行動。

改變，從自己開始，讓節能減碳成為習慣，建立一個永續美好的家園與未來。

↓CO₂↓

教育部

減碳雙熊 節能減碳十大無悔措施

冷氣控溫不外洩

綠色採購看標章

多吃蔬食少吃肉

鐵馬步行兼保健

隨手關燈拔插頭

自備杯筷帕與袋

每週一天不開車

節省省水更省錢

選車用車助減碳

NO!! 借用資源顧地球

行政院環境保護署

學務處：環境教育反怠速宣導



上學時



隨身物品先整理，到校就下車，減少怠速空氣好

學校週邊請停車即熄火

放學時

排好路隊接送快，車輛等候先熄火，上車發動零怠速

維護學童的健康



為了學童的健康・停車等候請關掉引擎



NO IDLING

臺南市政府關心您

停止引擎空轉 還我清新空氣



NO IDLING

臺南市政府關心您

學務處：環境教育宣導



五色鳥



領角鴞



黑冠麻鷺

欣賞它，
但不要打擾它！

學務處：反詐騙宣導

和音天后馬毓芬搶回**120萬** 104年6月21日

一個國中畢業的十七歲小孩，
靠詐騙而可年收入一千萬，
這是甚麼世界？ 104年6月30日



學務處：反詐騙宣導



1聽2掛3查 防騙真簡單

165防騙九部曲



內政部警政署關心您
www.165.gov.tw



內政部警政署關心您
www.165.gov.tw

請牢記

聽

聽來電內容

掛

掛斷電話

查

反詐騙專線查證

165

學務處：防制霸凌宣導

沒有暴力的校園孩子的笑容將更燦爛



學務處：防制霸凌宣導

有話好說整理 **校園霸凌類型**

類 型	影 響
關係霸凌： 排擠弱勢同儕，散播謠言，中傷	最常見，易忽視
言語霸凌： 譏笑，謾罵，取綽號，威脅恐嚇	心理創傷大
肢體霸凌： 毆打，搶財物，剃頭，吐痰	最令孩子恐懼
性 霸 凌： －嘲笑身體，性別，性取向，性徵 －侵犯身體，性騷擾，性侵害	男人婆，娘娘腔，波霸，飛機場 觸碰性器官，脫褲掀裙，"阿魯巴"
反擊霸凌： 受虐者欺負更弱勢者	受害，加害一線間
網路霸凌： 藉網路散播威脅或謠言	速度快，管道多，殺傷大

學務處：防制霸凌宣導



NO 性騷擾 性霸凌

你/妳是否做過以下行為？
如果有，你有可能已構成性騷擾或性霸凌

一、不受歡迎且違反對方意願之言詞：

- 問黃腔
- 評論身材、長相並給予不當稱呼，如：「波霸」、「洗衣板」
- 嘲笑性別特質，如：「娘娘腔」、「男人婆」等稱謂
- 探詢他人之性隱私、性傾向、性生活等
- 討論自己之性隱私、性生活等
- 發表歧視同性戀之言語
- 將一般談話內容「情色化」

二、不受歡迎且違反對方意願之行為：

- 在擁擠的公車或捷運上，故意摩擦下體
- 趁人不備時，襲胸或摸臀
- 故意碰觸、撫摸對方身體
- 色眯眯盯視對方身體、偷窺、偷拍、獻寶（騷擾狂）、展示色情圖片、利用職權或機會脅迫對方提供性服務。
- 因對方拒絕提供性服務，阻撓或剝奪對方取得應有權益，如：房東追求房客不成，無故終止租賃契約。

三、利用各種媒體，散播他人與「性」有關之私密資訊：

- 散佈黑函，傳達有關他人之性特徵
- 於網路討論版，討論他人之性偏好
- 利用手機，散佈有關他人性生活之訊息
- 於廁所、黑板、佈告欄塗鴉，謠述他人之性隱私

四、不受歡迎且違反對方意願之過度追求或暴力分手：

- 例如：死纏爛打、騷擾糾纏、持續以電話或電子郵件追求，以自輕威脅、脅迫回歸於懷。

性騷擾、性霸凌可能發生在同性或異性間，無論男女都有可能成為騷擾者或被騷擾者。

如果你不小心騷擾別人了，請誠摯的向對方道歉與說明，並保證絕對不會再犯，你的知錯能改，將會贏得更多尊重。

你不可不知！
與未滿16歲的青少年發生性行為，即使是雙方合意，但已涉及刑法第二百二十七條之妨害性自主罪。

如果你被性騷擾或性霸凌了，你可以這樣做——

1. 對自己身體的感覺或直覺要有信心，明確告訴對方你不喜歡這樣的行為，請對方立即停止。
2. 溝通後如果沒有改善，將事情告知你的親友師長及同儕（最好能錄音、蒐證或有其他人證）或直接向本校性別平等教育委員會提出諮詢或申訴。

以上參考資料來源：內政部家庭暴力及性侵害防治委員會網站、國立彰化師範大學性別平等教育手冊

學務處：防制霸凌宣導

遭遇到霸凌時，該如何自我保護？

- (1). 馬上向師長反應。
- (2). 白河國小申訴電話：06-6852177#2013、2015
- (3). 白河國小關懷信箱：Luckey monkey信箱
- (4). 白河國小申訴電子信箱：tong822@tn.edu.tw
- (5). 臺南市教育局申訴專線：06-2959023
- (6). 教育部反霸凌專線：0800200885

學務處：防震教育宣導

在家庭內討論關於防災的話題！

不知什麼時候災害就會襲來。為把災情最小化，平日準備是很重要的。
建議一個月一次，開展防災家庭會議，討論怎樣從災害中求得自我保護。



家庭成員的任務分擔

決定好日常生活中防災任務的分擔和災害發生時的防災任務的分擔。

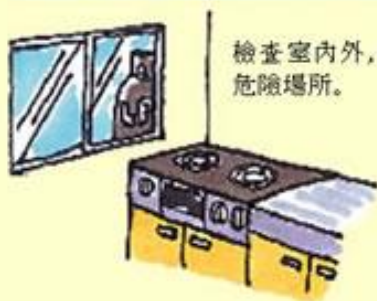


確保室內的安全空間

為防止家具倒落，調換家具的配置。



檢查室內外危險場所



檢查室內外，確認危險場所。

災害時的聯繫方法和避難場所的確認

- 確認家族成員分散時的聯繫方式及避難場所的位置。
- 利用休息日，家庭成員可事前預習。

緊急帶出物品的檢查和替換

在檢查必要物品有無備全的同時，不要忘記新物品的交換。



學務處：防震教育宣導

地震保命**3**步驟 讓生命安全回壘

地震發生時，桌下避難三步驟

1



Drop
臥下

2



Cover
掩護

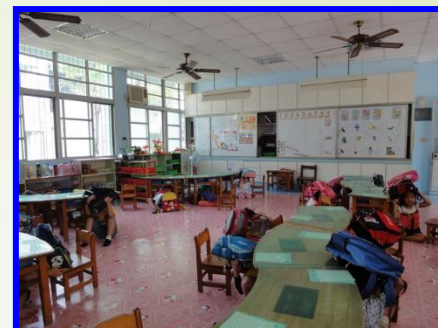
3



Hold on
穩住，抓住桌腳

學務處：防震教育宣導

白河國小防災疏散圖



學務處

家庭防災卡填寫說明

姓名

王小明

就讀學校

花路米國小

緊急連絡人

稱謂

手機 / 電話

王大明

爸爸

0912-345678

陳小梅

媽媽

0912-345678

王中明

叔叔

0912-345678

陳大梅

阿姨

0912-345678

1991 約定電話

學校

02-23456789

家庭

02-98765432

約定集合地點

家巷口公園



填寫日期 108 年 7 月 30 日。此卡每年定期檢查一次

學務處：防震教育宣導

1991報平安留言平台 簡易步驟說明



STEP
1

市話或手機撥1991

按**1**國語
按**2**台語
按**3**客語
按**4**英語

STEP
2

選擇語言

按**1**留言
按**2**聽留言

STEP
3

選擇留言或聽留言

區碼 電話號碼
02 2344xxxx
or
0937122xxx
手機號碼

STEP
4

輸入約定電話，建議
為家裡電話-區碼+電
話號碼，或手機號碼

學務處：防震教育宣導

備妥緊急避難包

新北市政府 關心您

- ◎ 平時備妥避難包，隨手可得。
- ◎ 定期檢查食物及藥品。
- ◎ 全家大小至少每人一包。
- ◎ 律定戶外集合地點。



避難包了沒？



手電筒

市面上有手搖、手壓多功能LED手電筒，含收音機、警報器、手機充電功能。



收音機



乾糧 (高熱量為佳)



背包 (防水、防火、反光為佳)



瑞士



保溫毯&暖暖包



急救包

常用藥



雨衣 (防風防水為佳)



淨水片

飲用水



厚手套



哨子



衣物&衛生用品



口罩

衛生紙



證件

個人資料

緊急通訊資料



紙&筆





學校校隊及社團

多多參加，探索多元智能

- ➡ 排球社
- ➡ 棒球隊
- ➡ 獨輪車
- ➡ 太鼓隊
- ➡ 直笛隊
- ➡



尊重、關懷、安全
的學習環境

大家一起來努力