

友善校園週



臺南市安南區

學東國小

110



110學年度

友善校園宣導主題

凡走過必留下痕跡
-健康上網最安心



學東國小

Copyright ©2021- YutingTien All rights reserved.



友善校園宣導主題

110學年度

健康上網最安心

強化校園安全防護措施

落實COVID-19(武漢肺炎)因應

防制校園霸凌

身心健康與輔導

校園自殺防治

藥物濫用防制

數位性暴力防治

瞭解與尊重身心障礙者

交通安全宣導

凡走過必留痕跡

健康上網最安心

牢記上網三守則，身心健康自然得

1

- * 拒當低頭族
- * 用眼30分鐘
- * 休息10分鐘

2

網路世界停看聽
上傳分享要留心

3

不謾罵不攻擊
懂得自我保護

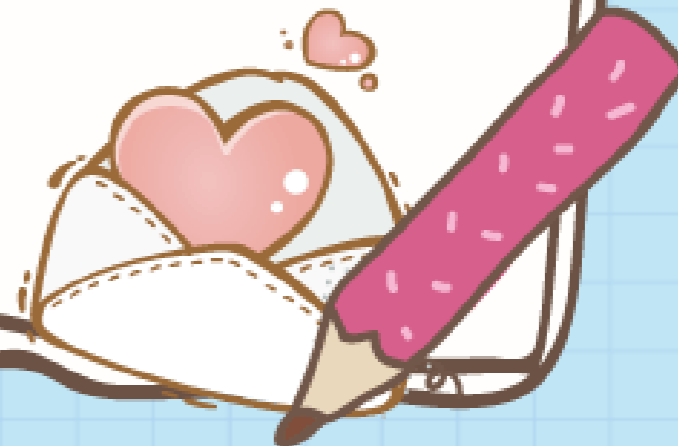


給自己一個安全的網路世界，教育部關心您

廣告

健康上網補充守則😊

4. 看電腦、看平板，光線要充足。
5. 與父母分享網路交友情況。
6. 睡覺時手機不放床邊。
7. 網路遊戲不超齡。



多戶外活動 遠離惡視力

打敗惡視力 護眼 **6** 招！

● 每日戶外活動2-3小時以上。

● 未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。

● 用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。

● 讀書光線要充足，坐姿要正確。

● 均衡飲食，天天五蔬果。

● 每年固定1-2次檢查視力。

30/10

避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘



孩童近視若無適當控管度數，容易變成高度近視(>500度)，可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。



衛生福利部 國民健康署 關心您

廣告

—— 本經費由菸品健康福利捐支應

- 讀書寫字，**姿勢端正**，**光線適當**。
- **定期檢查視力**，遵照醫囑矯治視力。
- **睡眠充足**，**飲食均衡**。

臺南市政府廣告

◎BREAD TREE

汽車開車門 應注意後方來車!

☆☆☆

安全開車門四步驟

- 1 車門微開
- 2 回頭觀察
- 3 確定安全
- 4 開車門

交通部道安會及臺南市政府廣告

轉彎車讓直行車先行, 不超速

交通部道安會及臺南市政府廣告

不違規穿越道路, 請走行人穿越道

行人穿越道上快步走

交通部道安會及臺南市政府廣告

騎乘機車佩戴安全帽, 開(乘)車請繫安全帶

交通部道安會及臺南市政府廣告

交通安全宣導



自我安全六大『絕』招！

NO! 絕不曝險



勿行經黑巷或人煙稀少的地方及危險場所。

NO! 絕不逗留



上學勿單獨或太早到校，放學立即回家。

NO! 絕不帶路



如遇陌生人問路，可告知，無需親自帶路。

NO! 絕不受惑



勿聽信他人要求，如金錢交易或隨同離校。

NO! 絕不獨行



避免獨自行經暗巷，返家務必結伴同行或由家人陪伴。

NO! 絕不夜歸



提醒學生不要晚回家，若時間過晚請通知家長接送，或結伴同行。

溫馨
小提醒

如遇危險或發現可疑人物，你可大聲呼救、尋求愛心商店、跑到人多地點、撥打110、報告師長。

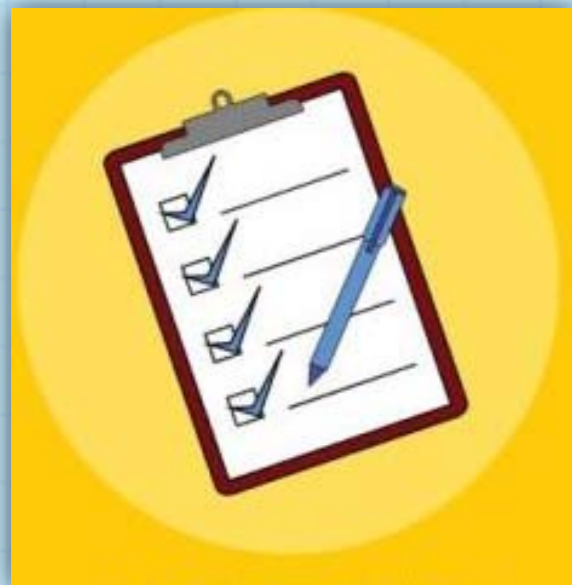


臺南市政府教育局關心您 廣告

校園安全 防護措施

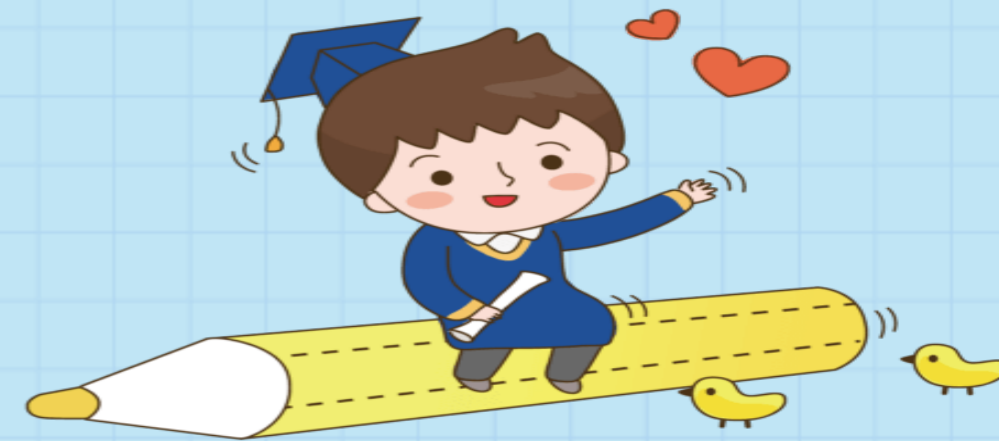


活動空間持續通風



掌握參與者資訊

保持社交距離
室外1公尺、室內1.5公尺



手部衛生 戴口罩



落實
COVID 19
防疫措施

正確洗手時機

1. 回到家後
2. 吃東西前
3. 看病前後
4. 上完廁所後
5. 玩遊戲後
6. 擤鼻涕後



校園霸凌防制

- 1 向導師、家長、朋友反映
- 2 向學校投訴專線或信箱投訴 投訴專線：06-2870017#16
- 3 向臺南市反霸凌專線投訴 06-295-9023 (學輔校安科)
- 4 向教育部24小時專線投訴 0800-200-885
耳聆聆幫幫我
- 5 於校園生活問卷中提出





結交好友
由你開始

用微笑妝點生活!



台灣國中美術學會
臺南市政府教育委員會

播撒微笑
收穫真情



台灣國中美術學會
臺南市政府教育委員會

經歷了挫折，未來的自己會更出色



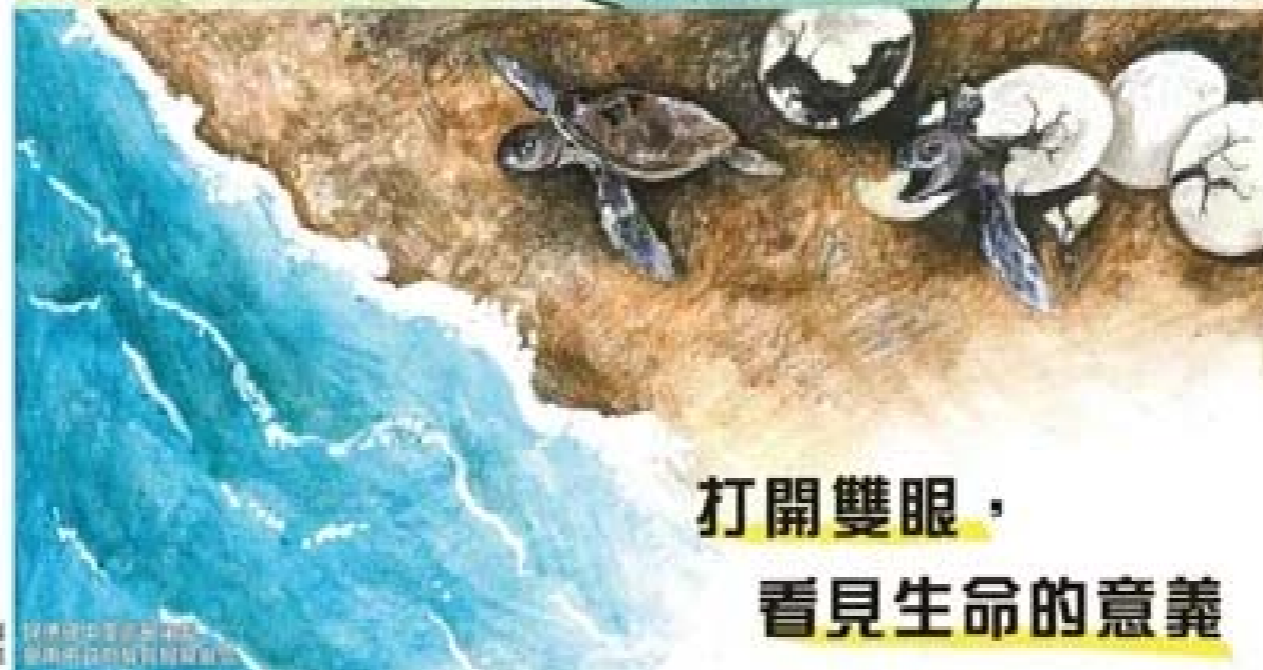
台灣國中美術學會
臺南市政府教育委員會

迎向陽光
迎向樂觀



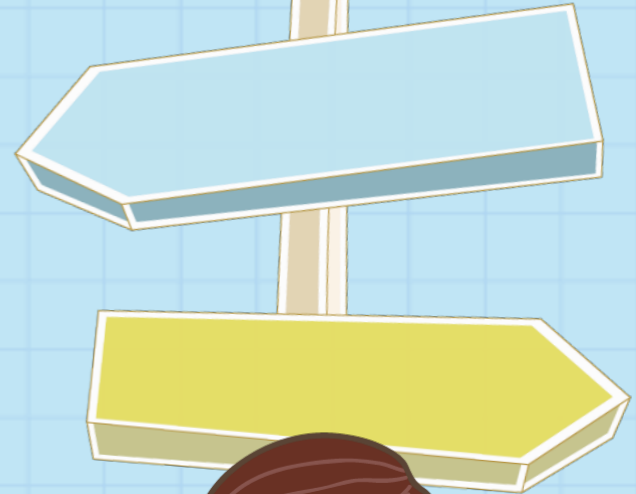
台灣國中美術學會
臺南市政府教育委員會

打開雙眼，
看見生命的意義



台灣國中美術學會
臺南市政府教育委員會

身心
健康



校園自殺防治



1925 ☺



面對毒品誘惑 防禦技8招！

① 堅持拒絕法

不行 我真的不想吸！



② 告知理由法

吸毒會坐牢 我不要！



⑤ 友誼勸服法



③ 自我解嘲法

不要啦~我不敢！



④ 遠離現場法

我媽找我！先走囉~



⑥ 友誼勸服法



⑥ 轉移話題法



⑦ 反說服法



⑧ 反激將法



藥物濫用
防制



新興毒品

我變我辨我辨辨辨



毒咖啡包



彩虹菸



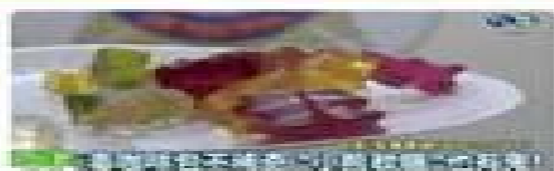
毒郵票



毒梅片



小熊軟糖



印有名牌字樣之神仙水



※圖片來源：網絡

新興毒品包裝警訊



1

樣貌多變

包裝改裝後再填充，製成零食樣貌、商品化包裝、山寨品牌、卡通圖案

2

種類混充

多種毒品結合，如毒咖啡包的成份就是些許的K他命+安非他命+搖頭丸混合

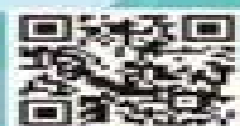
3

毒性加倍

容易誤食、易產生幻覺、致死率高

- 請勿毒駕、酒駕
- 食物離開視線後別再碰
- 出入娛樂場所、請結伴同行
- 防人之心不可無，請提高警覺心
- 拒絕接收來路不明的藥物、食品、飲料

如有施用毒品風險，請盡速離開現場，馬上求助！報警110！



臺南市政府毒品危害防制中心 官方粉絲團



文化廣場健康專線

依據毒品危害防制條例第二十一條規定，施用一、二級毒品者於犯罪未發覺前，主動向衛生福利部指定之醫療機構請求治療，醫療機構免將請求治療者送法院或檢察機關，歡迎撥打24小時免費戒毒諮詢專線0800-770-885(請請你 幫幫我)或加入臺南市政府毒品危害防制中心臉書粉絲團：<https://www.facebook.com/antidrug.tainan> 訊息留言，由臺南市政府毒品危害防制中心提供相關輔導藥癮戒治等社會資源，讓專業人員協助您脫離毒品危害。

常見新興毒品-1

毒咖啡/奶茶隨身包沖泡飲品



毒品巧克力



金剛/梅粉



糖果、軟糖



恰特草



毒品果凍



常見新興毒品-2

彩虹菸



毒品科學麵



毒品偽裝成糖果



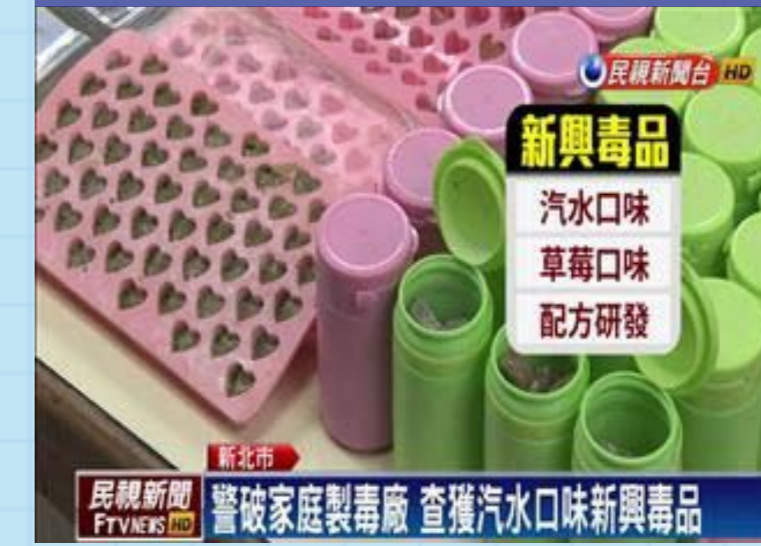
神仙水



毒品跳跳糖



汽水口味毒品



圖片來源：臺南市政府毒品危害防制中心、新聞媒體

家庭防毒卡

家庭防毒卡

-反毒從家出發-

~孩子是否藥物濫用檢核表~

- 作息改變、常昏睡、日夜顛倒
- 身上常有特殊的味道
- 體重減輕和食慾減弱
- 曠課、逃學、出入不當場所
- 藉故外出、晚歸、離家出走
- 未感冒、但流鼻水、吸鼻水
- 行為鬼祟、房間有不明粉末、藥丸
- 用錢習慣改變、向家人索取或朋友借錢次數增加。
- 交友對象神情怪異，夾雜暗語
- 心神不定、躁動不安、精神恍惚

我的孩子符合_____項

●如有需求可向孩子就讀學校索取家長用尿篩試劑，自行篩檢。

~常見毒品分級與罰則~

第一級	第二級	第三級	第四級
海洛因 嗎啡 古柯鹼	安非他命 搖頭丸 大麻	FM2 K他命 一粒眠	蝴蝶 煩寧 火狐狸
施用罰則			
6 月以上 5 年以下	3 年以下	1 萬以上 5 萬以下罰 緩並接受毒品講習	

~新興毒品偽裝辨識~

市售改裝 混合填充	山寨品牌 混合填充	可愛造型 卡通圖樣	糖衣外表 零食外觀	貼紙 造形
				
破壞原裝再包裝 有新封痕跡	包裝完整 無新封痕跡	以特殊造型 吸引青少年食用	以糖果樣式混淆 吸引青少年誤食	糖果外觀與卡 通貼紙相似

家庭防毒卡

-反毒從家出發-

增強孩子反毒抵抗力

1. 良好交友態度
(留意孩子交友狀況，時時關心)
2. 遠離是非場所
(避免孩子去不良場所，多多留意)
3. 拒絕成癮物質
(菸酒檳榔都不碰，遠遠躲開)
4. 學會拒絕技巧
(拒毒技巧要堅定，常常練習)
5. 陪伴孩子從事正當休閒活動
(親子同樂更抒壓，天天開心)

藥物濫用防制諮詢訊息

1. 24 小時免費戒毒諮詢專線 0800-770-885
- 【學校教育】
2. 家庭教育中心諮詢專線 4128185
3. 各級學校師長或輔導室
- 【毒防中心】
4. 臺南市毒品危害防制中心 2909595/6372250
- 【警政單位】
5. 警察局婦幼隊 06-2207072
- 【關懷生命】
6. 臺南市生命線協會 1995/06-2209595
7. 張老師基金會臺南中心 1980/06-2909143



家庭是防毒第一線

與孩子無毒成長，我願意

家長簽名：

孩子簽名：

數位性暴力防制

1 不違反意願



2 不聽從自拍



3 不倉促傳訊



4 不轉寄私照



謹守五不

5 不取笑被害



有問題，我幫你
求助管道要牢記

- * 學校學務處/輔導室
- * 撥打110/113
- * 臺南市學生輔導諮商中心
- * 臺南市「580我幫您」專線 2959023
- * 性平事件關懷信箱：help580@tn.edu.tw



教育部性別平等
教育全球資訊



教育部全民資安
素養自我評量活動網

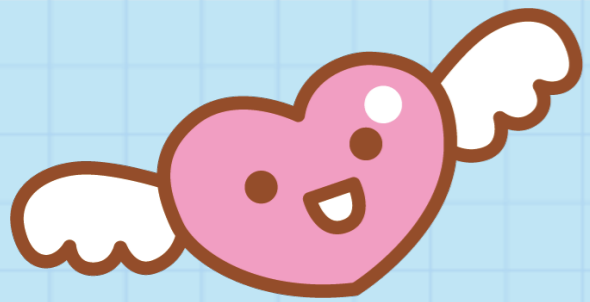


IWIN 網路內容
防護機構



臺南市政府教育局關心您 廣告

數位性暴力 防制



尊重

友善

無障礙



校園登革熱 暨腸病毒宣導

臺南市安南區學東國小



校園登革熱宣導



校園登革熱宣導

登革熱防治口號

巡



經常巡檢，
避免戶內外積水

倒



清除積水，
必要的容器倒置

清



容器減量，
清除不要的容器

刷



刷洗容器，
避免蟲卵再附著



校園登革熱宣導



消滅登革熱 先了解病媒蚊

登革熱主要是藉由病媒蚊叮咬人時將病毒傳入人體內，並不會人傳人



埃及斑蚊

喜歡棲息於室內的人工容器或是人為所造成積水的地方

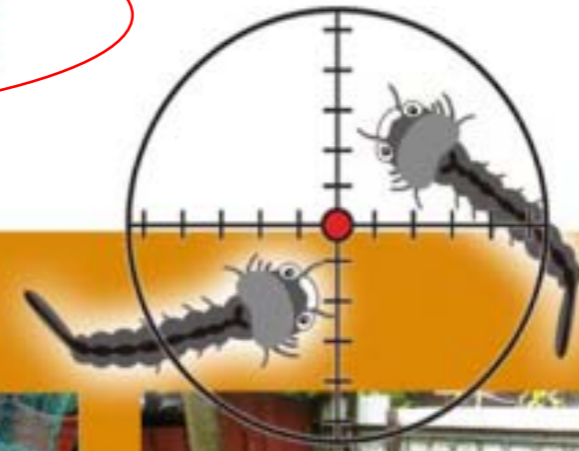


白線斑蚊

比較喜歡棲息於室外

校園登革熱宣導

消滅登革熱，首要任務就是清除孳生源
你周遭的孳生源清理乾淨了嗎？



孑孓最愛的地方



01 水桶、碗盆、瓶罐



02 盆栽底座、花瓶水



03 保麗龍盒、紙盒、餅乾盒



04 水缸、浴缸、水族箱



05 水溝、水窪



06 帆布、塑膠布



07 輪胎



08 洗衣槽、馬桶

校園登革熱宣導



孳生源處理原則

- 不用時**倒置**，使用時加蓋或細紗網密封
- 傾倒積水時注意不可倒入水溝中，應**倒於陽光曝曬下之地面較為適宜**



校園登革熱宣導

旅遊防蚊 做得好
平安健康沒煩惱

身體裸露處抹防蚊藥劑

穿著淺色長袖衣褲

返國 14 天內 請多加留意

疑似症狀速就醫
並告知醫師旅遊史

發燒
頭痛
後眼高痛
骨頭關節肌肉痛
紅疹

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>

自流行地區返國後，應自主健康管理14天。

如身體出現疑似登革熱症狀 應儘速就醫，主動告知醫生個人旅遊史及活動史。

校園登革熱宣導



沒有**積水** → 就沒有**病媒蚊**
沒有**病媒蚊** → 就沒有**登革熱**



校園腸病毒宣導

肥皂勤洗手 漂白水消毒 預防腸病毒

洗手五步驟



溼



搓



沖



捧



擦

洗手時應優先使用肥皂，
「吃飯前、抱小孩前、
回家後、如廁後以及
遊戲後」應執行手部衛生



500ppm含氯漂白水

清水



10公升

+

家用漂白水



100cc

臺南市政府衛生局防疫電話 ☎ 633-3080

全國疫情通報及關懷專線 ☎ 1922

校園腸病毒宣導



正確洗手：5步驟+7口訣

你真的會洗手嗎 洗手口訣5+7

正確洗手5步驟

- 濕** 打開水龍頭，淋濕雙手。
- 搓** 抹上肥皂(搓揉至起泡)或洗手乳(3-5cc)，手心、手背、指縫互相搓揉約 20 秒。(搓揉時可暫時關閉水龍頭)
- 沖** 用清水將手徹底沖洗乾淨。
- 捧** 用雙手捧水，將水龍頭沖洗乾淨後，關閉水龍頭
- 擦** 將手擦乾或烘乾。

預防病毒洗手7口訣

為了強化「搓」的完整動作，現在也有一個口訣，就是要做到「內，外，夾，弓，大，立，腕」的7個步驟，而這7個步驟至少要搓到20秒，才可以有效減少腸病毒和流感病毒的感染機率哦！

- 1 內** 雙手的手心相互搓揉
- 2 外** 手心、手背相互搓揉
- 3 夾** 十指夾縫相互搓揉
- 4 弓** 手心與手指背相互搓揉
- 5 大** 大拇指與虎口
- 6 立** 手指立起與手心互相搓揉指尖
- 7 腕** 搓到手腕的部位

臺南市政府衛生局 廣告

校園腸病毒宣導



得了腸病毒要怎麼

- **速就醫**：有症狀即就醫，~~辦醫~~囑服用藥物。
- **勤洗手**：肥皂勤洗手，搓洗20秒，洗後擦乾。
- **減少去**：減少出入人潮擁擠的室內場所。
- **多休息**：生病在家休息，不上班不上課。
- **好作息**：多運動、均衡飲食，增強抵抗力。
- **戴口罩**：咳嗽戴口罩，避免傳染人。



校園流感防治

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC 告

勤洗手
戴口罩
流感季節
不生病

- 拱手不握手
- 生病時戴口罩
- 適當運動及休息
- 出門在外勤洗手





參考資料

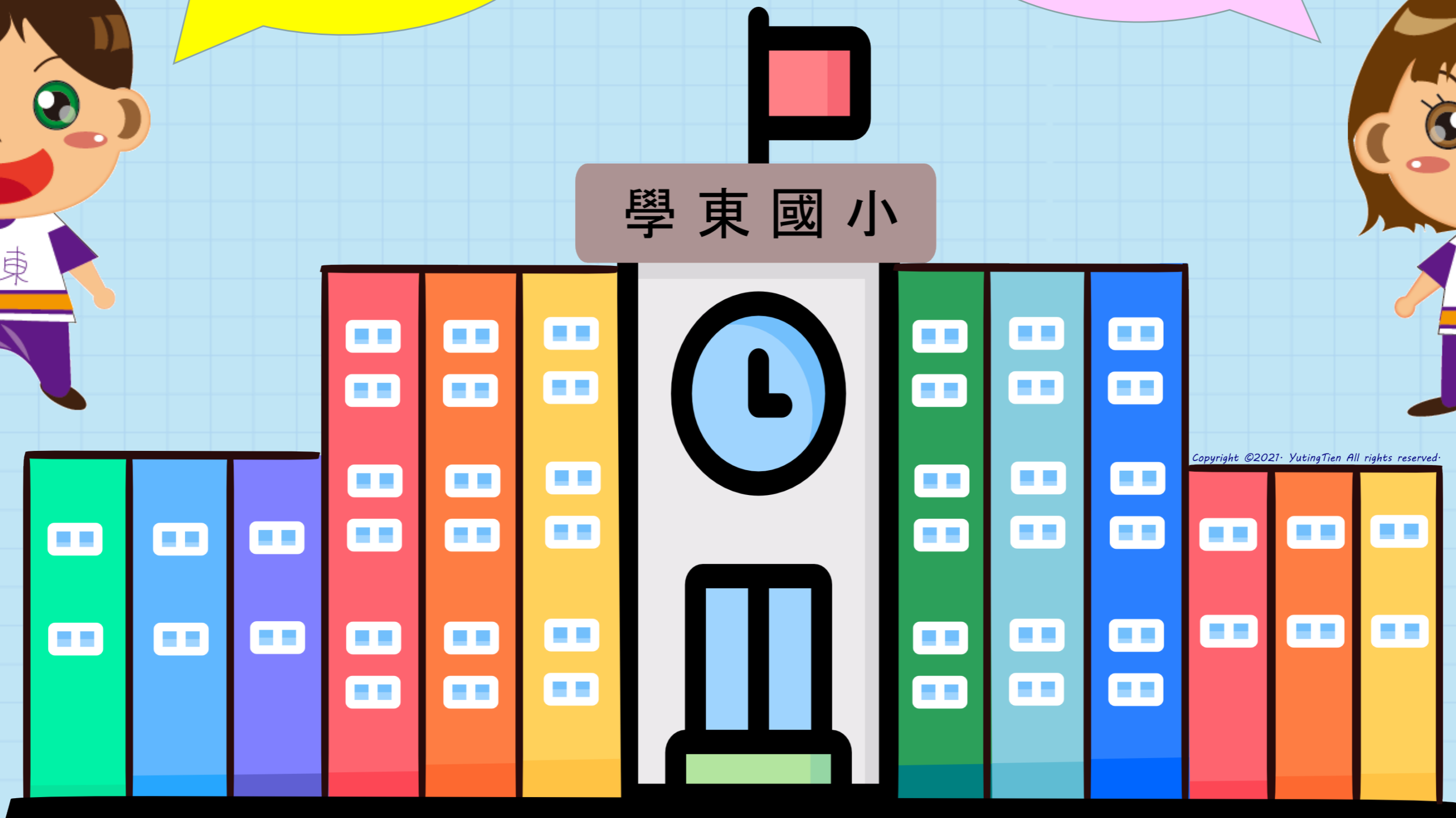
- 依據教育部110學年第1學期友善校園週實施計畫指引辦理
- 宣導內容多摘自 教育部/衛生局/交通部及臺南市教育局宣傳資料
- 資料編整、美工：田于軒組長、黃雪娥護理師
- 資料蒐集：田于軒組長、黃雪娥護理師
學東國小歷任學務雲端資料庫
- 學東插圖設計：田于廷護理長(彩虹學東LOGO)、替代役(學哥東妹)

快樂學東
友善校園

每天平安
歡樂上學



學東國小



Copyright ©2021· YutingTien All rights reserved.