

# 紅瓦厝國民小學

Tainan Municipal Hong Wa Cuo Elementary School

## 小一迎新活動校務報告



歡迎各位家長成為紅瓦厝國小的

教育合夥人!



# 紅瓦厝國小創校理念

- (一) 以人本的情懷—培養適情適性的孩子
- (二) 以崇尚自然的精神—實現環保有機綠建築的校園
- (三) 用愛與榜樣—許孩子美麗的童年和未來
- (四) 用關懷及鼓舞—勉老師成人師、經師兼備的良師
- (五) 用真誠溝通互助—整合家長、志工及顧問做學校強而有力的後盾。



# 校長辦學理念

- (一) 學生第一 --- 開發潛能健康成長，快樂有效學習
- (二) 教師專業 --- 激勵教師專業熱忱，發揮教育大愛
- (三) 行政服務 --- 落實行政支援教學，提升學校效能
- (四) 校園溫馨 --- 營造人文藝術校園，發揮境教功能
- (五) 家長參與 --- 鼓勵參與校務發展，支持信任學校

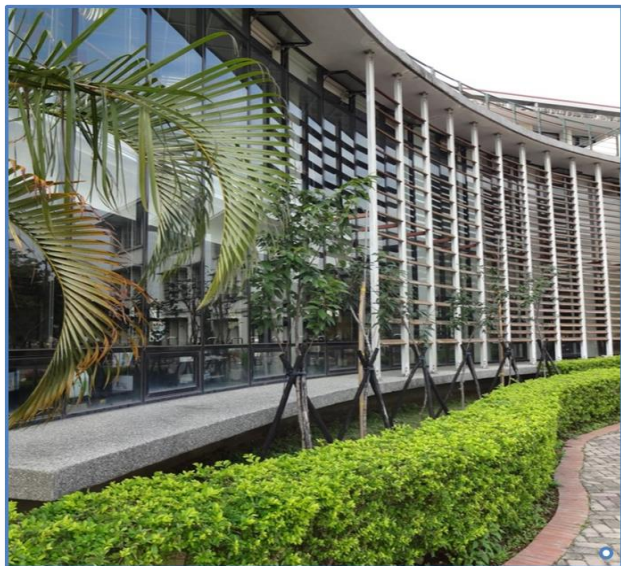


# 美麗寬闊的校園～ 無限延伸孩子的視野



# 紅瓦飄書香～

# 綠蔭現童趣



誠品級的圖書館--外觀



100號行動書櫃



# 動態教學成果發表～

## 提供孩子展現自信的舞台



# 靜態教學成果展～ 呈現孩子的童真創思





# 星空下的紅瓦樂章～感恩音樂會



# 多元創意的校園活動



唐詩闖關



敬師活動-奉茶



榮譽兒童摸彩



小一迎新活動--  
點開智慧眼

藝術與人文亮點～

榮獲全國優等的舞蹈社團



# 十二年國教的先驅學校～

## 學生多元適性展能



探索 體驗 新校園

活力 創意 紅瓦厝



# 教務處

教務主任  
陳素梅


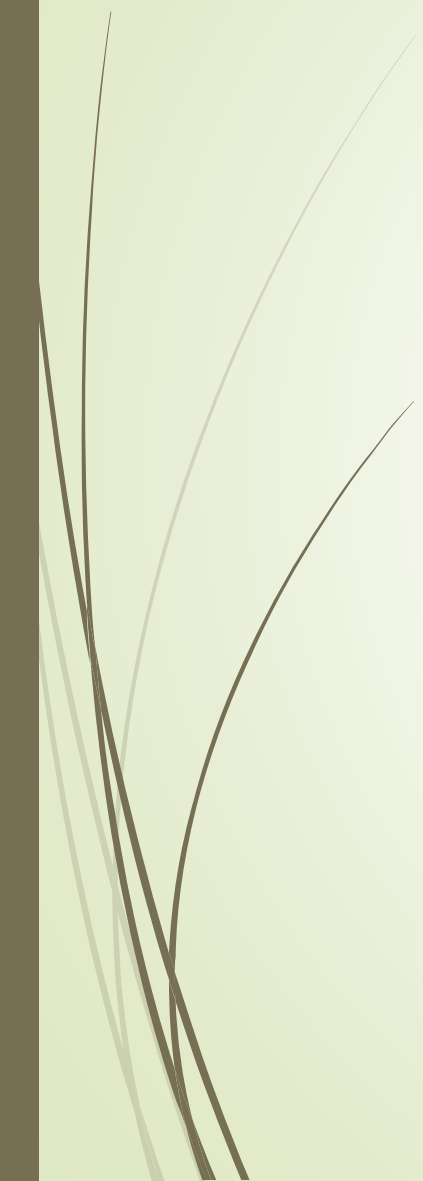
教學組長  
黃大洲

註冊兼設備組長  
林秀香

資訊組長  
陳進添

# 教務處推行重點


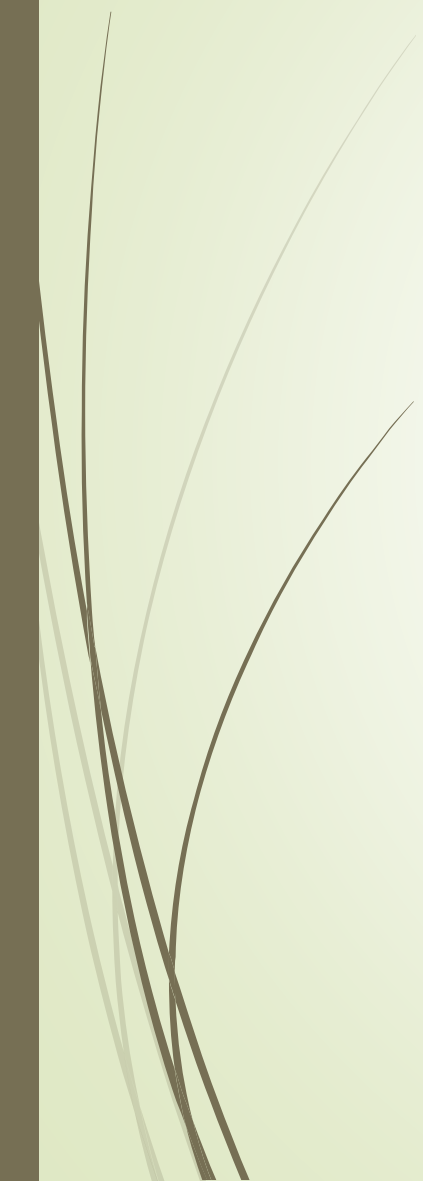
- 提倡閱讀風氣，推廣晨讀10分鐘、圖書館閱讀活動、班級共讀
- 新生閱讀推動
- 晨讀10分鐘：8：00—8：10
- 每週各班安排一節閱讀課，由老師帶領至圖書館或在班級進行閱讀活動。
- 圖書館提供群書，供班級老師借用。

- 
- 
- ▶ 請各位家長每天抽空陪小朋友進行閱讀而不是看電視
  - ▶ 徵求圖書義工：為了營造優質的閱讀環境，我們需要也期盼您的加入。



# 為提升學生語文能力舉辦唐詩背誦、成語、英語單字會考



- 
- 
- 推展與建置多元語文學習環境，豐富語文學習內涵與環境空間
  - 二—六年級每週有2節英語課〈二年級從100學年度開始〉
  - 各班每週有1節本土語言-臺語課
  - 針對原住民小朋友，進行他們的母語教學（抽離原班級）。

# 多元學習

- 聘請有專長的教學支援人員，進行學校特色的發展。
- 低年級：音樂、律動、體育
- 中年級：美勞、街舞、體育
- 高年級：美勞、作文、街舞、體育

# 動態成果展



# 動態成果展



# 靜態成果展



# 成績評量

- 「國民小學及國民中學學生成績評量準則」第9條不得公開呈現班級與學校排名

# 畢業生授獎辦法

- 畢業成績採計從1年級到6年級
- 1-4年級各占15% 5、6年級各占20%
- 說明市長獎的申請辦法(五年級發放)



# 畢業證書發放資格

- ▶ 教育部101年8月31日臺國(二)字第1010154277號函之規定，101學年度起入學之國中小一年級新生，新增下列畢業條件，
- ▶ 國民中小學學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格由學校發給畢業證書；未達畢業標準者，發給修業證明書：
  - ▶ 1. 學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。
  - ▶ 2. 七大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上。

# 配合事項

- 不管是課程問題、學習狀況或在家情形，歡迎多與學校聯繫。
- 養成小朋友每天回家先寫功課、收拾書包、準備學用品的習慣。

# 資訊倫理宣導



The screenshot shows the Facebook Help Center interface. At the top, there is a blue header with the 'facebook' logo on the left and a search bar containing the text '搜尋使用說明'. Below the header, a navigation bar shows '桌面版使用說明' and '安全工具與資源' with a '中文(台)' language selector on the right. A left-hand sidebar lists various help topics: '安全資源', '霸凌', '協助需要幫忙的朋友', '檢舉濫用', '解決濫用的工具', '家長與教育工作者的工具' (which is highlighted in blue), and '返回'. The main content area is titled '家長與教育工作者的工具' and includes a sub-heading '我如何檢舉未滿 13 歲的兒童?'. The text explains that Facebook requires users to be at least 13 years old to create an account and that using false information to create an account is a violation. It provides instructions on how to report such accounts and offers a link to a form for reporting accounts of children under 13.

取自臉書(20140820): 桌面版使用說明 / 安全工具  
與資源

<https://zh-tw.facebook.com/help/441374602560317/>

# 資訊倫理宣導(續)

- 根據電子商務時報(<http://www.ectimes.org.tw/>)與親子天下電子報(<http://www.parenting.com.tw/>)指出

## 學童註冊臉書 8成謊報年齡

〔節錄〕兒福聯盟調查顯示，高達9成5國小學童擁有臉書帳號，近半數孩子曾在臉書上看過**色情廣告**，超過一成學童曾點過臉書上的色情廣告連結，兒福聯盟憂心這些不當資訊恐會影響學童的身心發展。

臉書上的遊戲，須取得個人資料才能繼續玩，也有將近6成的孩子會按下同意，這些都會讓孩子的**個人資料輕易遭洩漏**。

超過6成國小學童會在社群網站**加陌生人為好友**，其中3成學童在社群網站上，陌生人的數量超過10名。

# 資訊倫理宣導(續)

- ▶ 電腦設置於家中的公共空間
  - ▶ 方便了解孩子使用電腦的方式。
- ▶ 協助孩子如何正確使用電腦網路，成為學習成長及解決問題的工具。
- ▶ 鼓勵孩子培養多元興趣及戶外活動
  - ▶ 如打球、閱讀、下棋、游泳，或培養其他興趣，不要讓上網成為孩子唯一的選擇。
- ▶ 為孩子的網路安全把關
  - ▶ 家長成為孩子社群網站的好友，以便了解孩子的動態，或和孩子共用一個帳號。

# 學務處

學務主任  
施威宇

生教組長  
卓明男

體育組長  
溫誌誠

衛生組長  
許耿肇

護士  
李育瑱

# 學務處

## 營造安全的校園環境

- 導護老師與志工團隊協助上、放學
- 新生校園環境安全宣導
- 落實反霸凌、反毒教育
- 宣導性別平等教育
- 防震避難演練及各類生活教育宣導

# 103學年度防震避難演練宣導

## 防震避難演練日期與人員

- 預演日期：103年9月11日、9月17日
- 正式演練：103年9月21日9點21分
- 參與演練人員：本校全體教職員工生



# 103學年度防震避難演練宣導

## 避難掩蔽演練重點

- 立即蹲下：蹲至掩蔽體下方
- 掩護：保護頭部及身體，避免受傷穩住
- 主震結束後，聽從導師及學校疏散引導人員指示，立即疏散至集合點(運動場)集合

# 103學年度防震避難演練宣導

## 避難掩蔽演練重點

- 疏散時，以書包或物品保護頭部
- 至集合點時，蹲下讓導師清點人數
- 相關資料將張貼於本校公布欄
- 相關訊息也可上本校網頁瀏覽

# 學務處

## 上學動線說明

- 信義南路設有交通導護(大智街路口)
- 汽車接送者，請循圓環至停車場出入口，再讓學生下車
- 機車接送者，統一讓學生在穿堂下車入校
- 學校側邊(與文化中心相鄰處)和運動場也可讓學生進入
- 鼓勵學生一起步行上學

# 學務處

## 放學動線說明

- 家長接送區(包括汽車接送、機車接送)統一為穿堂
- 安親班接送區在行政大樓一樓走廊，各安親班均有律定區域；並要求各安親班要有人員到校看顧學生
- 如有參加課後社團，請務必留意接送時間

# 學務處

## 多元的課後社團

- 動態與靜態兼具的課後社團

藝文：舞蹈、絃樂團

體育：桌球、空手道、游泳、直排輪

※寒暑假另有開辦育樂營※

- 鼓勵學生

多元探索、適性專長發展

～ 贏向12年國教～

# 學務處

## 規矩與品德兼具的養成

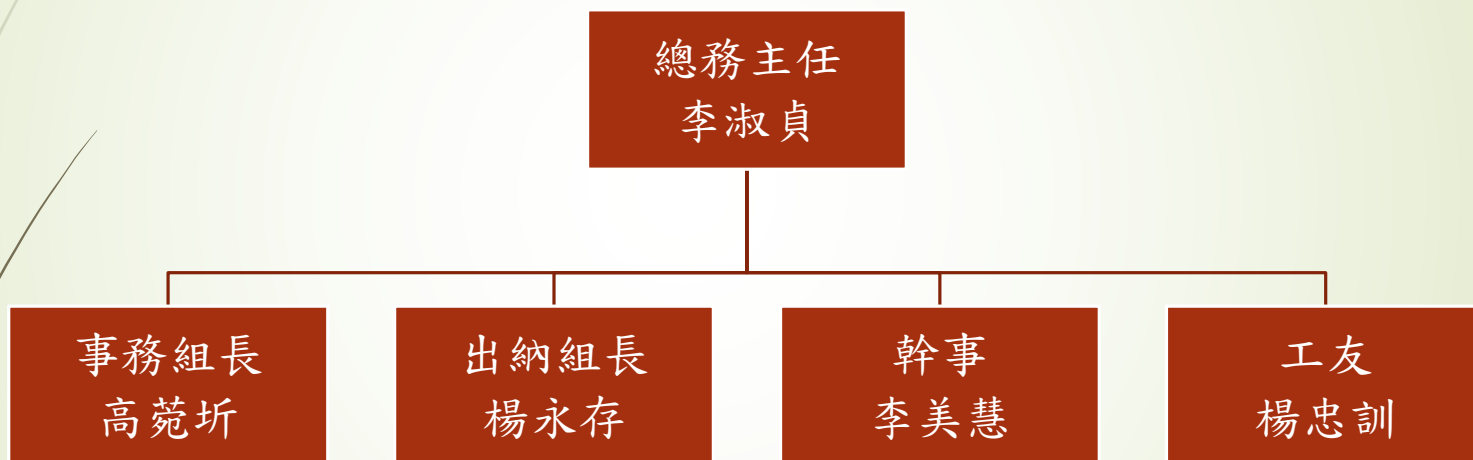
- 優秀是教出來的
- 守規矩是全人發展的體現，也是尊重別人的行為
- 有效的學習奠基在有秩序的教學環境

# 學務處

## 緊密聯繫讓親師生三贏

- 親師生共通的事務眾多，包括：班級經營、學生管教、緊急聯絡…等
- 以善意出發、以學生優先為前提
- 聯繫途徑沒有唯一，能「有效聯繫、取得默契、解決問題」才是王道

# 總務處





# 校舍配置

校舍分為三大棟：

1. 行政大樓
2. 低年級棟
3. 中年級棟

# 紅瓦厝國小 103 學年度校舍配置圖

3F	2F	1F						
教師 休息室	視聽 教室	機具室	廁所 樓梯	502	學習中心	廁所 樓梯	音樂教室	英語教室
檔案室		桌球室		201	202		203	204
電梯		家長委 員室		101	102		205	206
廁所 樓梯						103	104	
						105	501	
舞蹈 1	自然 教室	美勞 教室						
		志工室		601	602		603	604
道具間	校長室	保健室	廁所 樓梯	401	402	廁所 樓梯	403	404
	廁所 樓梯							405
				301	302		303	304
	圖書室	圖 書 室					體育掃具室	503
輔導室	人事室 會計室							
舞蹈 2	學務處 教務處							
電腦 教室	教師 休息室		穿堂					
		總務處						

# 聯絡學校的方式

06-2309012

轉 101(一年1班)、302(三年2班)

校長室 700

教務處 710、711

學務處 720、721

輔導室 730、731

總務處 740、741、742

學校總機 743

# 學生扣款說明

- 一、配合機構：郵局
- 二、煩請填寫並繳交轉帳授權書
- 三、扣款前會先發通知

\*領有弱勢證明文件，請主動告知導師

# 服裝（制服與運動服）

- 一、新生於今天套量並發放
- 二、服裝費用採扣款方式
- 三、如於學期中購買，採現金零售方式
- 四、零售時間：每周三10點10分下課時間



# 學生家長會

- \* 學校最大的支柱
- \* 歡迎大家踴躍加入家長會行列



感謝聆聽 敬請指導

# 輔導室

輔導主任  
陳建銘

輔導組長  
李青樺

資料組長  
許瑞宜

特教老師  
黃彥齊  
黃雅惠  
陳藝炆

輔導教師  
劉冠宏  
李玉卿  
蕭秀雯



# 輔導室

## 人員編制：

- 主任

- 輔導組長、資料組長

- 輔導教師2人加1(兼任)心理諮商師

- 特教班老師2人加1(巡迴)

# 輔導室

## ➤ 主要業務：

- 一、輔導工作
- 二、特教工作
- 三、志工團
- 四、弱勢扶助
- 五、家庭教育
- 六、多元文化
- 七、榮譽制度

# 輔導室

## 一、輔導工作

1. 學生：個案輔導、班級輔導、生命教育
2. 家長：
  - (1) 男性親職講座9/6（六）9:00
  - (2) 班親會9/12（五）19:00
  - (3) 教育優先區親職講座  
10/17（五）18:30
3. 老師：與輔導相關研習活動

# 輔導室

## 二、特教工作

1. 學障鑑定、情障鑑定
2. 特教通報網之身障生安置與輔導
3. 特教學生課業輔導
4. 全校師生特教宣導
5. 家庭支援系統宣導（特殊學童【資賦優異、學障、情障、身障生…】專業服務協助申請及相關資訊提供）

# 輔導室

## 三、志工團

1. 招募

2. 分組——圖書管理組、教學輔導組、  
交通導護組、衛生教育組、  
校園環境組、輔導資料組

3. 工作執行

4. 核予服務時數



# 輔導室

## 四、弱勢扶助

三大支柱之一

人力、物力、財力

# 輔導室

## 五、家庭教育

- 以學校為核心
- 以家庭為半徑
- 以社區為圓周
- 共組學童教育圈



# 輔導室

六、多元文化

七、榮譽制度





# 輔導室

## 八、聯絡輔導室的方式

06-2309012

轉 輔導室 730、731

感謝聆聽

敬請指導

## 健康中心幫小朋友健康照顧服務

1. 每學期量身高體重視力
2. 一年級、四年級免費做健康檢查
3. 協助預防接種
3. 健康教育與輔導
4. 學生平安保險

➡ 護理師 李育瑱

➡ 健康中心電話：2309012 分機  
706

## 國小新生入學前 預防接種通知書

親愛的家長：

恭喜您的寶貝即將於 103 年 9 月進入國小就讀，為了讓您的寶貝能及早獲得保護力，並能於醫療院所接受醫師的診察後完成疫苗接種，原訂於國小接種之疫苗，衛生署疾病管制局提醒您請提前於滿 5 歲至入小學前完成。請家長於您的孩子進入國小一年級就讀前，撥空帶您的孩子及其兒童健康手冊、健保卡，就近前往衛生所或合約院所接種下列疫苗：

- ◎ 麻疹腮腺炎德國麻疹混合(MMR)疫苗第二劑
- ◎ 減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗(Tdap-IPV)一劑
- ◎ 日本腦炎疫苗(JE)第四劑

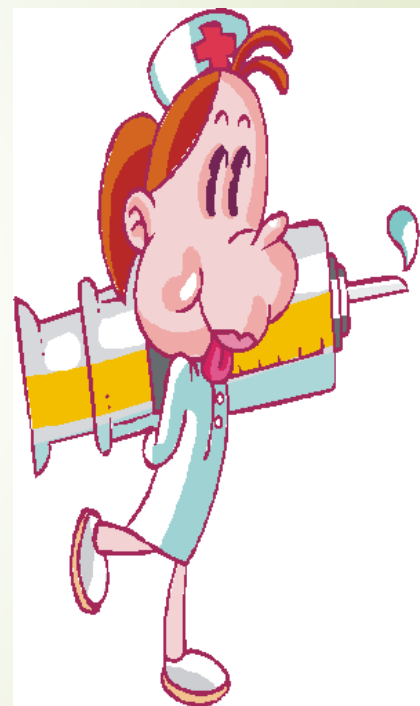
※上述疫苗可分開不同部位同時接種兩種

如您的寶貝未能在入學前完成應接種之各項疫苗，請依各衛生所或合約院所安排之時程儘速完成補接種及上述疫苗之接種。完成疫苗接種後，請於國小入學時將兒童健康手冊內之「預防接種時程及紀錄表」影本繳交學校查核。如有任何疑問，請洽詢轄區衛生所（連絡電話：\_\_\_\_\_）。

衛生所章戳

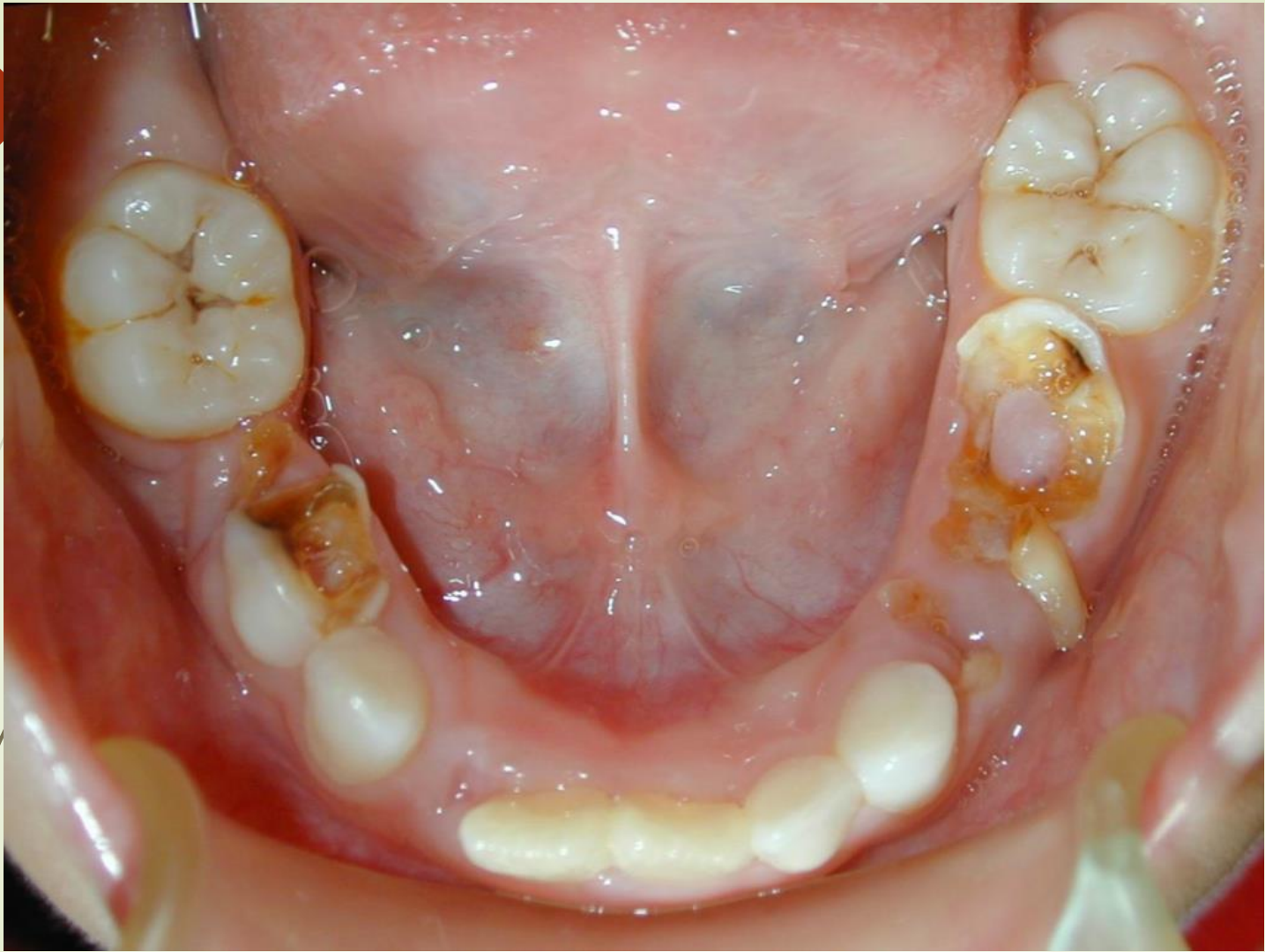


請還未去衛生所或醫療院所打預防針的小朋友開學前儘速完成ㄟ~



# 小一防蛀牙白齒窩溝封填免費

- ▶ 第一大白齒是兒童第一顆長出恆牙，這顆人稱「六歲齒」咬合面也最容發生齲齒，統計顯示，約占所有齲齒近半數。窩溝封填是在尚未蛀牙之前，以樹脂或玻璃離子體填平白齒凹縫溝隙，預防蛀牙。
- ▶ 窩溝封填可有效保護咬合面，可減少食物殘渣、糖分卡在第一大白齒，造成蛀牙；國際研究顯示，窩溝封填2年後，大白齒齲齒約可降低34%至51%的發生率。



# 小一防蛀牙白齒窩溝封填免費

- 從今年9月起，國小一年級兒童(出生日期為96年9月2日至97年9月1日)，由衛生福利部補助，可以免費接受恆牙第一大白齒窩溝封填服務。
- 恆牙第一大白齒完全萌出才可施作，最多施作4顆。
- 家長可持健保卡、護齒護照，帶學童至健保牙科醫療院所接受服務。(請要先跟牙科預約掛號ㄟ!)

# 小一防蛀牙白齒窩溝封填免費

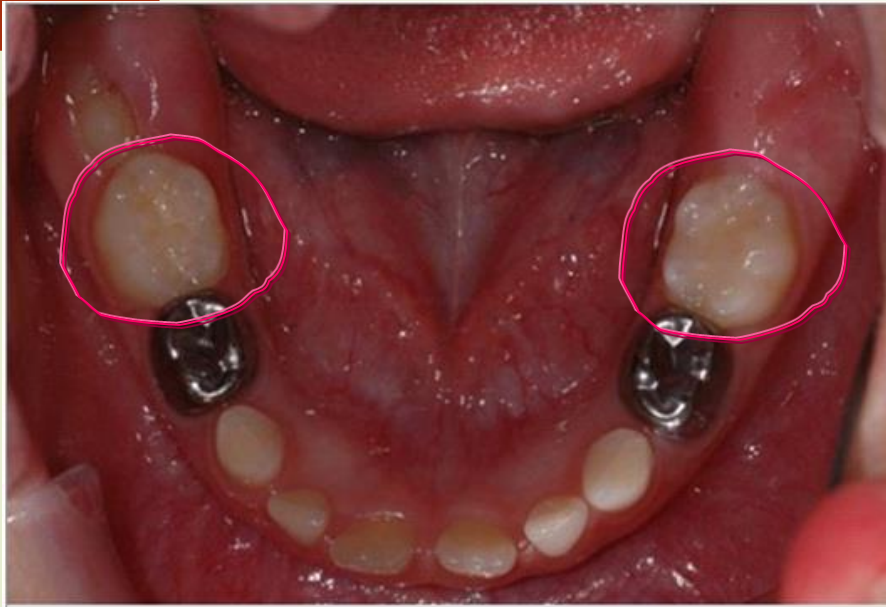
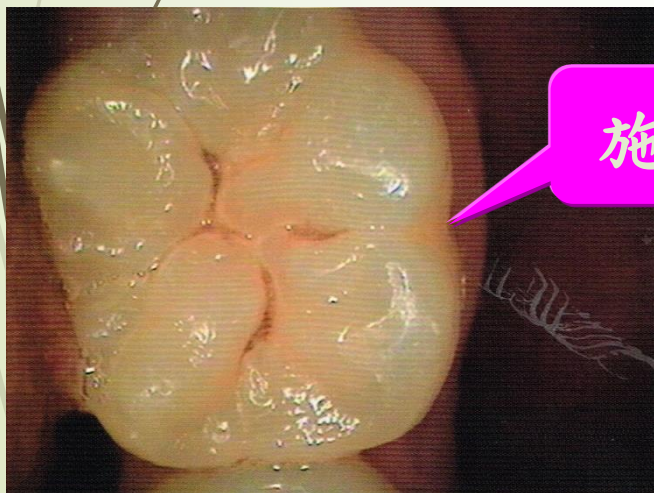
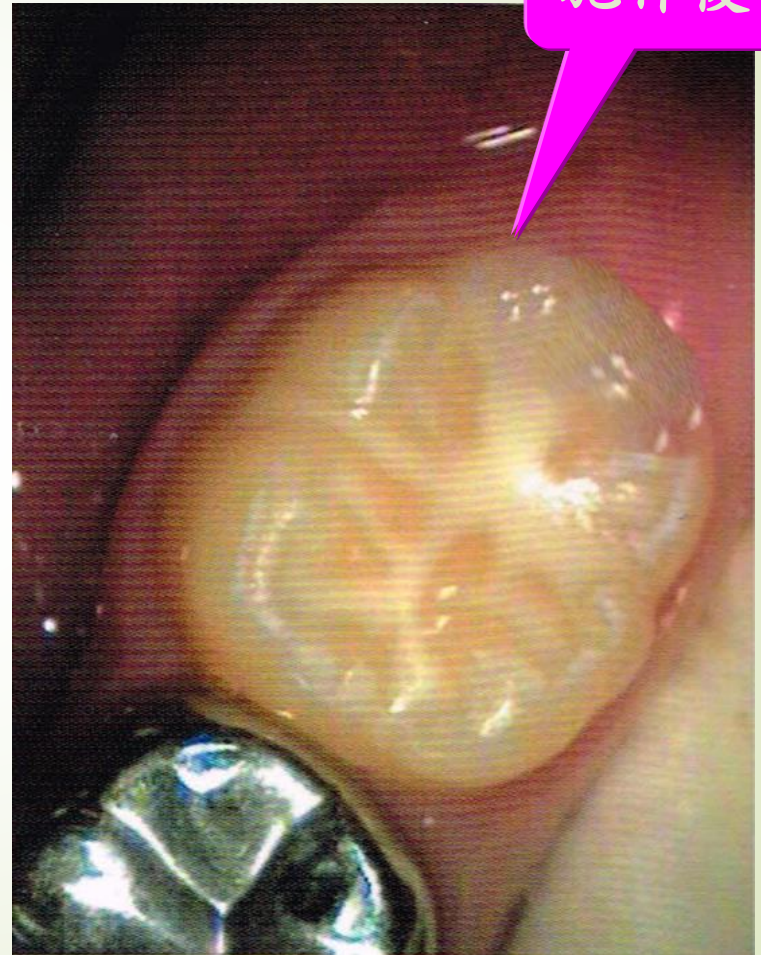


圖1. 萌發中的六歲齒



施作前



施作後

# 腸病毒衛教宣導

- ▶ 腸病毒的傳染性極強，主要經由腸胃道或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，亦可經由接觸病人的分泌物而受到感染。
- ▶ 剛開始出現類似一般感冒的輕微症狀，常引起之症狀為手足口病、疱疹性咽峽炎
- ▶ 通常以發病後一週內傳染力最強。
- ▶ 學（幼）童有疑似腸病毒感染，請立即請假至少1週至痊癒，且1週後連續2天內無發燒症狀始可返校復課。
- ▶ 腸病毒的預防方法勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。



# 腸病毒衛教宣導



咽峽部出現小水泡或潰瘍。



手足及口腔會出現小紅疹（水泡）

# 臺南市公私立國民中小學及幼稚園 腸病毒通報暨停課要點

停課標準：

- (一) 幼稚園：1週內同一班級有2名以上（含2名）幼童經醫師臨床診斷為感染腸病毒、手足口症或皰疹性咽峽炎時，應停課7日。
- (二) 國小低年級：1週內同一班級有3名以上（含3名）學童經醫師臨床診斷為感染腸病毒、手足口症或皰疹性咽峽炎時，應停課7日。
- (三) 國小中、高年級：1週內同一班級有4名以上（含4名）學童經醫師臨床診斷為感染腸病毒、手足口症或皰疹性咽峽炎時，應停課7日。

# 流感衛教宣導

## 流感病程之可能樣態

**流感普通症狀**  
發燒、頭痛、  
喉嚨痛、咳嗽、  
肌肉酸痛

### 危險徵兆

呼吸困難、呼吸急促、發紺（缺氧）、  
血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、  
低血壓或高燒持續72小時  
※65歲以上長者或有潛在疾病者，應提高警覺！

**儘速轉診  
至大醫院**

門診就醫(約1%需住院)

**上呼吸道  
感染**

潛伏期1-4天  
(平均2天)

**流感  
病毒**

(1-2週內)

### 流感併發症

(佔流感住院病人10-25%)

#### 病毒性併發症

(如：肺炎、心肌炎、腦炎)

#### 細菌感染

(如：肺炎鏈球菌、  
金黃色葡萄球菌)

#### 加重高風險族群 本身潛在性疾病

(如：心血管疾病、慢性肺病、  
腎臟病、糖尿病及肥胖等)

### 嚴重併發症

(佔流感併發症1%~4%  
如：呼吸衰竭或敗血症等)

### 死亡

(嚴重併發症者中  
約一半會死亡)

# 學校每年10月份一至六年級 全校施打流感疫苗

## 好朋友手牽手打疫苗

接種流感疫苗，讓同學們一起玩得更快樂

### 接種流感疫苗三步驟



- ◆ 穿著寬鬆衣物。
- ◆ 由醫師評估身體狀況。
- ◆ 留在原地觀察30分鐘。
- ◆ 繳交家長同意書。
- ◆ 如果有發燒症狀，要等身體恢復健康才能接種。
- ◆ 接種的地方可能有紅腫疼痛。
- ◆ 回家後，如果出現發燒或嚴重過敏反應，要儘快就醫。

### 對抗流感，我們都有「防護罩」

生病要在休息，就無法和同學一起玩，我也不想當行動病毒，傳播病菌給好朋友。  
接種流感疫苗是我們保護自己，又保護好朋友的聰明絕招，  
國小一至四年級為流感疫苗接種對象，要記得和好朋友在學校一起接種。



# 結核病防治宣導



**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)、胸痛(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，容易被人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>

- 飛沫傳染
- 結核分枝桿菌
- 全身性疾病，80%在肺
- 免疫力差時，伺機發病
- 只要規則服藥兩週，就不具有傳染性。

# 結核病自我檢測

## 七分篩檢法

一咳嗽兩週(2分)、咳嗽有痰(2分)、胸痛(1分)、沒有食慾(1分)、體重減輕(1分)，若有上述症狀，合計5分以上請儘快就醫檢查



日	一	二	三	四	五	六	日
4號	5號	6號	7號	8號	9號	10號	11號
12號	13號	14號	15號	16號	17號	18號	19號
20號	21號	22號	23號	24號	25號	26號	27號
28號	29號	30號	31號				



# AIDS 開講 愛滋病

人類免疫缺乏病毒(HIV, Human Immunodeficiency Virus) 俗稱愛滋病病毒，是專門侵犯人體免疫系統的病毒，在五到十年內不會有任何症狀，但感染者會漸漸失去免疫機能，因此比正常人更容易感染各種疾



病，到發病時各種症狀變得比較明顯，就稱為愛滋病 (AIDS, Acquired Immunodeficiency Syndrom 後天免疫缺乏症候群)。

愛滋病主要是因為

不安全的性行為造成的



原因二：感染者的血液進入健康者的血液中

1. 共用針頭針筒，刺青、紋眉、穿洞也可能感染。
2. 輸入感染者的血。

原因三：母親透過胎盤或哺乳傳給胎兒。



# 愛滋病發病後的症狀例

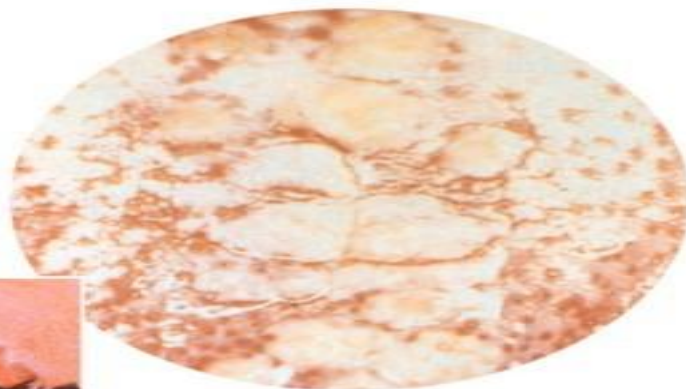


▲ 丘疹

▶ 唇炎



▼ 疱疹性口齦炎



▼ 丘疹及  
卡波西氏肉瘤



▲ 急性化膿性乾癬



只有血液、分泌物等體液接觸或性行為才可能感染

# 不用害怕感染者

1. **愛滋病**不會因飲食傳染



2. **愛滋病**不會因蚊蟲叮咬傳染

3. **愛滋病**不會在  
游泳池傳染



4. **愛滋病**不會因握手  
或擁抱傳染



5. **愛滋病**不會因為淺吻傳染

# 懷疑受到感染怎麼辦？

問：檢查後我的名字會不會被別人知道？

答：衛生單位有責任保障你的個人隱私權，學校老師、同學都不會知道你有感染；如果還不放心，另外也有**免費匿名篩檢**方式。

## 愛滋病免費匿名篩檢醫院

台大醫院	(02)23123456	23125030
台北榮民總醫	(02)28751997	
三軍總醫院	(02)87927227	
林口長庚	(03)3281200	3288151
台中榮民總醫院	(04)3592525	3593087
成大附設醫院	(06)2353535	2355360
高雄附設醫院	(07)3214227	
高雄榮民總醫院	(07)3468098	

**目前使用雞尾酒藥物療法可以有效控制病情，  
但尚無治癒的藥物！**



# 防疫總動員，清除孳生源 別讓蚊子威脅你我生命安全

## 盛水 容器常刷洗

家戶內盛水容器，不用時倒置；  
使用時請加蓋。室內容易積水的  
容器，記得每週刷洗！

## 觀賞 容器要處理

養殖水生植物可放入水草或小石  
頭，讓水面不超過石頭的高度。  
觀賞用魚缸可養食蚊魚像孔雀魚  
、大肚魚或台灣鬥魚。

## 戶外 積水都清除

戶外積水的容器，像雨棚、  
覆蓋用的塑膠布都應該拉平，  
避免積水。

## 廢棄 容器要運走

廢棄容器，如果無法自行處  
理，要通知清潔隊運走。

檢查再檢查  
預防登革熱  
清除再清除



廣告



衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC



[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)



1922防疫達人   
[www.facebook.com/TWCDC](https://www.facebook.com/TWCDC)

疫情通報及關懷專線：1922

# 人類狂犬病預防

提高警覺  
預防狂犬病

## 如何預防被動物咬：二不一要

1. **不接觸**野生動物。
2. **不棄養**家中寵物。
3. 家中**寵物要打疫苗**，並且要避免和野生動物接觸。

## 一旦被動物咬傷時，請遵循1記、2沖、3送、4觀

1. **記**：保持冷靜，**牢記**動物特徵。
2. **沖**：用大量肥皂、清水**沖洗**15分鐘，並以優碘消毒傷口
3. **送**：儘速**送醫**評估是否要接種疫苗
4. **觀**：儘可能將咬人動物繫**留觀察**10天。若動物凶性大發，不要冒險捕捉。

## 被動物咬傷後，到那兒就醫？

1. 請至本市疫苗儲備醫院：**國立成功大學醫學院附設醫院、奇美醫療財團法人奇美醫院、奇美醫療財團法人柳營奇美醫院。**
2. 於高風險被動物咬傷時，需接種**疫苗5劑**，且於發病前接種，防護效果近百分之百。



# 多運動健康吃

## 1. 腰圍80 90遠離代謝症候群

成年女性腰圍應在80公分（約31.5吋）以下，男性腰圍則是90公分（約35.5吋）以下，腰圍過粗，代表有腹部脂肪堆積及代謝症候群。

※ 中圍肥胖、血中三酸甘油酯(Tg)偏高、血中高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)偏低、血壓偏高(世界衛生組織(WHO)定下 139/89 以下為正常血壓)、空腹血糖偏高 $\geq 3$ 項，就稱為代謝症候群

## 2. 天天5蔬果健康又樂活

3份蔬菜、2份水果

## 3. 健康三少-少油、少鹽、少糖



# 菸害防制宣導 本校為無菸檳校園



## 臺南市公共場所 全面禁菸檳

衛生福利部胸腔病院、紅瓦厝國小 關心您的健康  
衛生福利國民健署 補助



報告完畢