

## 學校特色

### 【參與計畫】

- 一、參與 108 學年度健康促進學校行動口腔保健研究方案「學校健康促進策略改善學童口腔保健成效—以四年級為例」
- 二、參與 108 學年度健康體適能與飲食教育行動計畫

### 【特色】

- 一、本校健康促進學校特色以健促六大範疇「學校衛生政策」、「健康教育與活動」、「學校物質環境」、「學校社會心理環境」、「社區關係」及「健康服務」為策略基礎。辦理：

1. 多元化的運動—配合學校特色，各式運動活動利用各式活動時間從事多元化的運動，增進學生的基本訓練。
2. 定期規劃體育競賽—校內定期辦理各項體育競賽。
3. 加強衛生保健

◎預防腸病毒、流感等各類傳染病：洗手台設置肥皂袋，班級洗手台擺放肥皂及提醒語，不定期做防治宣導。

◎因應新型冠狀病毒防疫計畫，入校前先量體溫及手部消毒；每班每天下午做班級漂白水、酒精消毒工作。

- 二、視力保健：

利用晨會時間辦理宣導，並要求學生下課到教室外活動，使學習型態能多一些動態，少一些靜態，以營造校園視力保健風氣。定期進行視力檢測及教室測光，請總務處針對各班燈光完成檢核與改善。

- 三、口腔衛生：

1. 要求學生在家裡吃完早餐並進行潔牙
2. 每日中餐飯後 12:30 至 12:35，利用貝氏刷牙法進行全校潔牙
3. 提供含氟漱口水與製發登記表，要求每班落實每週一次含氟漱口

水活動，學期末統計施做比率。

4. 護理師指導各班學生貝氏刷牙法、牙線使用等保健器具與正確口衛觀念，並透過口腔模型示範增加教學效果。
5. 配合社區醫療資源，聘請鄰近牙科醫師擔任駐校牙醫，定期到校實施口腔檢查，建立追蹤資料，提供適當醫療建議以降低學生齲齒率。
6. 退休校長擔任學校健康促進志工，協助學生牙齒清潔工作。

#### 四、健康體位：

1. 正確的減脂五蔬果飲食。
2. 規律的運動。
3. 養成吃早餐的好習慣。
4. 天天五蔬果。(在校中餐蔬果吃光光)。
5. 藉由學校營養午餐的掌控，讓學生養成正確飲食觀念。
6. 乾淨的飲用水—定期飲用水檢測—讓學生喝到乾淨又安全的水質。
7. 加強午餐執行與營養教育—落實學生午餐驗收、監督與衛生自主管理工作。
8. 每日提供學生三菜一湯的均衡營養午餐；每週提供二次水果；每週週一實施健康蔬食計畫。
9. 規律的運動
9. 校內運動的實施
  - (1) 鼓勵學生於下課間多作動態活動—多運動(跑步、打籃球、跳繩…)
  - (2) 導師利用時間帶隊晨跑至少 15 分鐘。
  - (3) 課餘時間多從事休閒活動—假日可騎腳踏車或到學校打球、跑

步…。

#### 11. 體適能檢測：

- (1) 利用體育課實施體適能檢測-每年實施二次。
- (2) 算出每位學生 BMI 值。
- (3) 前後測作紀錄，達到預期效果。

#### 12. 推動「85210」與「SH150」兩大方案。

### 五、反菸拒檳

1. 定期進行反菸拒檳宣導。
2. 將上級所發放之反菸拒檳文宣品張貼在校園顯眼之處，以收耳濡目染之效。再由護理師依相關內容做宣導。

### 六、性教育含愛滋病

1. 每學期安排教職員工 2 小時，學生 1 小時之愛滋病教育時間，課程包含(1)基礎愛滋知識與預防方法、(2)疾病價值觀澄清與多元性別意識、(3)與感染者的相處之道、(4)愛滋體驗教育。
2. 提昇學生正確的性知識、性態度，性傳染疾病預防觀念，並能預防、早期發現性侵害個案。

### 七、正確用藥教育及全民健保

1. 聘請附近藥局藥師擔任校園用藥教育資源藥師，配合學校活動到校宣導。
2. 加強學生對全民健保認知。