

109-1學年健康小天使培訓

1091023第八週

護理師 羅靜容

第八週交回單張：

1. 第四週上台報告單(傳達事項)
2. 第八週傳染病週報
3. 其他單張補交

培訓暫停、交回傳染病週報：

- * 10/30-考前一週(交回10月潔牙單)
- * 11/06-一年級、四年級健檢
- * 11/13-校慶前一天
- * 11/20-恢復培訓

109學年健促口腔衛生指標：

1. 初檢齲齒率：1、4年級29.44%以下。
2. 國中小初檢齲齒率平均數以上的學校，各校進步幅度0.5%以上。
3. 口腔檢查異常學生矯治率後測達：國小86.50%以上。
4. 學生餐餐後潔牙搭配含氟牙膏(1000ppm)以上比率國小達79.076%。
5. 含氟漱口水執行率95%。
6. 國小學校每學年於校內辦理潔牙活動至少1場達95%。
7. 學生睡前正確潔牙後側比率：國小95%以上。
8. 國小高年級每日至少使用一次牙線比率：國小後側達69.87%
9. 在校兩餐間不吃零食後測比率達：國小85%以上。
10. 在校兩餐間不喝含糖飲料後測比率達：國小25%以上。
11. 國小4年級學童窩溝封填施作率。

109 一、四年級健康檢查各班檢查時間表：

時間	學校作息	各班檢查時間	11/5 課程	11/5 (星期四)	各班檢查時間	11/6 (星期五)
07:50-08:30	整潔/導師時間	08:00-08:30		401 班 25 人	08:00-8:30	104 班 26 人
08:40-09:20	第一節	08:30-09:00	一年級鄉土課	404 班 23 人	08:30-09:00	105 班 25 人
		09:00-09:30	一年級鄉土課	403 班 27 人	09:00-09:30	106 班 25 人
09:30-10:10	第二節	09:30-10:00		402 班 25 人	09:30-10:00	107 班 26 人
		10:00-10:30		405 班 24 人	10:00-10:30	108 班 27 人
10:30-11:10	第三節	10:30-11:00		407 班 25 人	10:30-11:00	109 班 26 人
		11:00-11:30	一年級鄉土課	410 班 23 人	11:00-11:30	110 班 26 人
11:20-12:00	第四節	11:30-12:00	一年級鄉土課	411 班 13 人	11:30-12:00	111 班 25 人
12:00-12:35	午餐		中午用餐		中午用餐	
12:35-13:20	午間靜息	13:10-13:20	午間靜息	特教班 3 人	13:00-13:30	409 班 27 人
13:20-13:30	課間時間	13:20-13:50		103 班 27 人	13:30-14:00	406 班 26 人
13:30-14:10	第五節	13:50-14:20		101 班 25 人	14:00-14:30	408 班 23 人
14:20-15:00	第六節	14:20-14:50		102 班 27 人		

*請導師確認檢查日期及時間，需更換的班級，請自行協調後通知健康中心護理師-靜容(分機:8308)

感謝老師的協助！

※請導師10/29 (星期四)發出健康檢查同意書，10/30 (星期五)回收導師處保管(有拒做項目者同意書另外放一疊)，健檢當天請導師記得將同意書帶至晨希館多功能教室，現場志工家長協助發給同學。

※健檢當日流程:

一.當天依各班排定時間，由導師帶領依座號，男生一排，女生一排，有拒做胸部、腹部、泌尿生殖器者排第3排，受檢同學請著寬鬆上下身可分開服裝，配戴口罩至晨希館多功能教室報到(分機5104)，要自費至外院檢查或同意書未交回者，請留在教室內避免誤檢。

二.報到後，護理師靜容與導師核對檢查人數，志工家長協助發出健康紀錄卡及同意書，請同學持同意書及健康紀錄卡檢查，(一人二張)。

三.脊柱四肢檢查結束後(綠廣場)，全班依照醫院人員指示，移動至晨希館多功能教室內檢查，志工家長協助核對家長同意書選項並回收；僅留拒做者同意書訂於健康紀錄卡上。

四.各項檢查關卡完成後:

1.辨色力2.聽力3.內科4.牙科5.泌尿科(僅男生檢查)6.健康紀錄卡回收，全班整隊後帶回教室。



別以為 電子煙就不會傷害到 你親愛的家人

- 電子煙傷身又成癮，近八成以上產品含有**尼古丁**。
- 含一級致癌**甲醛**(福馬林-泡屍體防腐用)。
- 含二級致癌物**乙醛**。
- 還有**丙二醇**、**二甘醇**、**可丁寧**、**毒藥鹼**、**菸草生物鹼**或其他超微粒子與揮發性有機化合物，等於吸入更多有健康風險的物質。
- 吸食過程對於人體口腔黏膜、呼吸道等易引發過敏或傷害反應，增加心肌梗塞的風險。



主辦單位：衛生福利部國民健康署



協辦單位：教育部



電子煙易成癮



多重危害損健康

危害1

有尼古丁·
具高度成癮性·
無助戒菸



電子煙油1小瓶

尼古丁含量約**200**支菸= **x10**倍

危害2

含高濃度尼古丁·
易過量造成中毒

危害3

具爆炸危險性·
自燃爆炸事件頻傳



危害4

含一級致癌物
甲醛、亞硝胺



危害5

市售來源不明·
易添加大麻·
安非他命等毒品



守護健康

衛生福利部 國民健康署

驚!

電子煙

含一級致癌物 甲醛

大多數電子煙含有尼古丁、毒品等成癮物質，且含甲醛、乙醛等致癌物，亦有發生爆炸之風險



邊境
攔 檢

溯源
追 查

流通
稽 查

戒
治
輔導

宣
導
傳播

監
控
管理



攜手合作

打擊電子煙

中央 部會 縣市民間團體

本場所禁止吸菸



違者最高罰 1 萬元



衛福部國民健康署 提醒您

菸害防制法新規定 **來了!**

請尊重他人 公共場所不吸菸



政府機關



金融機構



學校



醫療機構



三人以上之工作場所



計程車



船舶



車站、旅客等候室



餐廳



遊覽車



捷運、高鐵



機場



98年1月11日起，於禁菸場所吸菸，最高處新台幣**10,000元**罰鍰
未依規定設置禁菸標示者，處新台幣**10,000~50,000元**罰鍰

詳細法令請上網：<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/LawShow.aspx?No=200712250019>

菸害申訴專線：**0800-531531**



行政院衛生署國民健康局



你戒菸・我們都戒二手菸

戒菸救健康

戒菸好處，立竿見影

身體的好

- ◆ **20分鐘**
心跳及血壓恢復正常
- ◆ **8小時**
血液中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值
- ◆ **24小時**
一氧化碳排除，肺部開始清除痰液及菸品殘渣
- ◆ **48小時**
肺功能改善，呼吸變得容易多了
- ◆ **2-12週**
血液循環大幅改善
- ◆ **3-9個月**
減少咳嗽、哮喘等呼吸問題，肺功能增加10%
- ◆ **1年**
心臟病發作機會減半
- ◆ **10年**
肺癌發生機會減半
- ◆ **15年**
心臟病發作機率和非吸菸者相同

生活的好

- ◆ **省下荷包**
一天省一包70元的菸，一年共可省下25,500元。
- ◆ **不被嫌棄**
戒菸可免除身體及衣物的異味，沒了口臭，對個人形象有明顯加分。
- ◆ **節能減碳**
不再排放一氧化碳與製造髒亂，善盡地球公民的責任。
- ◆ **活得長久**
戒菸後，男性平均可多活5歲，女性可多活3歲。
- ◆ **減少菸害**
戒菸除了對自己好，更是對親友的保護，讓他們生活在無菸的環境。

廣告



國民健康署 關心您

二代戒菸諮詢專線：

0800-63-63-63

離菸害 增健康



顧荷包

你戒菸，我們都戒二手菸，全民皆贏



戒菸治療管理中心

政府提撥菸捐，全面補助吸菸者接受完整專業治療，脫離菸癮煎熬，遠離菸害，也讓不吸菸民衆遠離二手菸困擾與危害！

菸癮最煎熬

菸最可怕的，是菸癮困住吸菸者，難以自拔，長期受害。

專業助戒菸

戒菸不易，透過專業治療，更能有效提高成功率，脫離菸癮毒牢。

至愛家人，受害最深

一手菸二手菸三手菸都有害，婦女與兒少是家庭二手菸的最大受害者，我國仍有近一半兒少是在二手菸污染下長大，且容易學家人亦染上菸癮，造成一生的傷害。

二手菸中風猝死風險高

菸品有毒物質會引發全身器官的癌症、中風、心臟病、慢性氣喘，造成胎兒畸形、體重過低、嬰兒猝死、兒童中耳炎、氣喘發作、白血病，吸菸者的配偶、同事也會因二手菸增加中風、心臟病與肺癌的死亡率。

菸品傷害，遍及全身

吸菸還會造成血中一氧化碳長期升高，如同慢性燒炭，導致血管收縮、四肢冰冷、血壓升高、心律不整、中風、猝死、紅血球增生、血管阻塞。

二代戒菸請洽：

0800-63-63-63

讓政府幫助你！二代戒菸，請認明



國民健康署 關心您

檳榔=致癌物

嚼它就是會致癌

即使不加紅灰、
白灰、荖花、
荖葉等添加物。



檳友啊! 
愛戒嘛愛檳

嚼食檳榔 家庭夢碎



**檳榔子本身就是致癌物
每年約六千人因嚼食檳榔罹患口腔癌
為了不讓愛你的家人失去依靠，請拒絕檳榔！**

 衛生福利部 國民健康署 關心您
檳榔防制宣導經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

政府補助每兩年1次到牙科、耳鼻喉科做口腔黏膜檢查
補助對象 30歲以上嚼檳榔(含已戒)或吸菸民眾、嚼檳榔(含已戒)之原住民可提前至18歲起

廣告

檳友報你知 榔害你得



檳榔的誘惑，花錢又傷身

-  **牙黑口臭** 吃檳榔會造成牙齒染色、牙周病
-  **張口困難** 口腔硬化失去彈性，嚴重者只能吃流質食物
-  **口腔癌** 檳榔子(菁仔)本身即是第一類致癌物
每10個口腔癌患者，有9個有吃檳榔的習慣

一起來戒檳，健康陪家人

免費戒檳

- 堅定拒絕，遠離誘惑
- 嘗試替代品(口香糖、蒟蒻條、芒果乾)
- 全國醫療院所皆有免費戒檳課程(共四小時)
- 請洽戒檳專線02-2809-9595或國健署網站

自我檢查

- 張大口、翻臉頰、吐舌頭、摸牙肉
- 黏膜顏色改變、兩週以上潰瘍、不明腫塊、舌麻等異常狀況，應就醫檢查

定期篩檢

- 30歲以上嚼檳榔(含已戒)或吸菸民眾、18歲以上嚼檳榔(含已戒)原住民
- 政府補助2年1次口腔黏膜檢查
- 請帶健保卡(原住民請多備戶口名簿)至健保特約牙科或耳鼻喉科



健康小天使培訓積分-三年級

週別項目/班級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
家長同意書	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2		2	2
第一週宣導單	2		1		2	2	2	2	1	2	1		2	2
第二週傳染病周報	2	2	0	0	0	0	2	2	2	2	0	0	2	2
第二週宣導單	2	2	2	2	2		1	2	2	2	2		2	2
第三週傳染病周報	2	2	1	0	2	0	2	2	0	2	0	0	2	2
第二週下聯	4	4	0	4	4	0	0	4	4	0	4	0	4	4
含氟調查	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
第三週宣導單	2	2	2	2	2	2		1	2	2	2		2	2
第四週傳染病周報	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2
第五週傳染病周報	0	2	2	0	2	2	0	0	0	2	2	0	0	2
9月潔牙	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2
第六週傳染病周報	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	2	0	0	2
第七週傳染病周報	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2
第八週傳染病周報	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2
第四週宣導單		2				2		2	2	2			2	2

健康小天使培訓積分-四年級

週別項目/班級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	213/602
家長同意書	1	2	2	2	2	2	1	2	2		2	
第一週宣導單	1	2	2	1	2	2	1	2	1			1
第二週傳染病周報	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2
高年級認識低年級	無	無	無	無	無	無	無	無	無	無	無	1
第二週宣導單	2	2	2	2	2	2		2	2	2		2
第三週傳染病周報	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	0	2
第二週下聯	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	0	4
含氟調查	0	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0
第三週宣導單	2	2	2	2	2	2		2		2		2
第四週傳染病周報	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
第五週傳染病周報	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	0	0
9月潔牙	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	無
第六週傳染病周報	2	2	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2
第七週傳染病周報	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
第八週傳染病周報	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2
第四週宣導單	2	2	2	2	2	2		2	2	2		

健康小天使培訓積分-五年級

週別項目/班級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
家長同意書	1	2	1	2		2	2		1	2	2
第一週宣導單		2	1	2		2	2	1			
高年級認識低年級	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
第二週傳染病周報	2/2	2/2	2/2	2/2	2/0	2/2	2/2	2/2	2/2	0/0	2/2
第二週宣導單		2	2	2		2	2	2	2	2	2
第三週傳染病周報	0/2	2/2	2/2	2/2	0/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2
第二週下聯	0	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4
含氟調查	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0
第三週宣導單		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
第四週傳染病周報	0/0	2/2	2/2	2/2	0/0	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2
第五週傳染病周報	2/2	0/0	2/2	2/2	0/0	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	0/0
9月潔牙	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1
第六週傳染病周報	0/0	2/2	2/2	2/0	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	0/0
第七週傳染病周報	2/2	2/0	2/2	2/2	2/0	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2
第八週傳染病周報	2/2	2/2	2/2	2/2	2/0	2/2	2/2	0/0	2/2	2/2	2/0
第四週宣導單			2	2		2	2			2	2

健康小天使培訓積分-六年級

週別項目/班級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12/12
家長同意書	2	2	2	2	2		2	2		2	2	2
第一週宣導單	2	2	2	2	2	2	1	2		2		2
高年級認識低年級	2	2	2	2	2	2	2	1		2	2	2
第二週傳染病周報	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/0	2/2	2/2	2/0	2/2	0/2	2/2
第二週宣導單	2	2	2	2	2	2	2	2		1	2	2
第三週傳染病周報	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/0	2/2	2/2	2/0	0/0	0/2	2/2
第二週下聯	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4
含氟調查	2	0	0	2	0	0	0	2	2	0	0	0
第三週宣導單	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2
第四週傳染病周報	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	0/0	2/2	2/2	2/0	2/2	2/2	2/2
第五週傳染病周報	2/2	0/0	2/2	2/2	0/0	0/0	2/2	2/0	2/0	2/2	2/2	2/2
9月潔牙	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
第六週傳染病周報	0/0	2/2	2/2	2/2	2/2	2/0	2/2	2/2	2/0	2/2	2/2	2/2
第七週傳染病周報	2/2	2/2	2/2	2/2	0/0	2/0	2/2	2/2	2/0	2/2	2/2	2/2
第八週傳染病周報	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/0	2/2	2/2	2/0	2/2	2/2	2/2
第四週宣導單	2		2	2	2	2	2	2		2		2



1091023 第八週培訓照片-1



1091023 第八週培訓照片-2

