

110學年下學期健康小天使培訓

1110325第七週

護理師 羅靜容

1110325第七週交回：

1. 第七週傳染病週報

2. 補交單張

110-2學期，每個月初(日期公告週報)，班級可領取一個月75%酒精量以一週100ml計算，有需求的班級，請備空瓶標示班級及酒精字樣，放置健康中心桌面標示盒中，完成後聽廣播請派學生領回，謝謝。



※4月6-8日班級可領取4月份共400ml酒精，請備空瓶領取，謝謝。

請老師不定時指導學生，發燒、生病不上學，身體不適務必就醫，香皂勤洗手（落實正確洗手步驟），手不觸碰眼、口、鼻，醫師診斷為通報傳染病，請導師與健康中心聯繫，週五傳染病週報登記通報，謝謝您。

健康一級棒(三~六) 紀錄單說明：

學校推動「85110」希望同學們能落實在平日的生活，養成良好的生活習慣。

★活動日期：3/28(一)~4/5(二)。

★獎勵方式：

- 1.本張「紀錄單」全部做到完成且有家長簽章，
4/8(五)中午前交給班上健康小天使。
- 2.健康小天使確認後發給榮譽點數5點貼條作為獎勵。
- 3.健康小天使協助投入摸彩箱，由校長抽獎並於兒童朝會頒獎。
- 4.班級參加獎：只要完成人數比率達到90%以上的班級，皆贈送班級一份小禮物。

PPT請參閱校網說明

健康一級棒!



完成學習單請家長簽名，都有做到的，準時交給班級健康小天使，可參加摸彩

____年 ____班 ____號 姓名：_____

家長簽章：_____

項目 日期	睡滿 8 小時	午餐蔬菜 吃光光	每節下課 離開教室	運動至少 30 分鐘	喝足白開水 【 】 CC
3 月 28 日 星期一	☐ 有做到 睡眠時間：____ ~ ____	☐ 有吃一拳半 午餐的蔬菜是：____	☐ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☐ 達成 運動項目：____	今天大約喝 了____CC 的水
3 月 29 日 星期二	☐ 有做到 睡眠時間：____ ~ ____	☐ 有吃一拳半 午餐的蔬菜是：____	☐ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☐ 達成 運動項目：____	今天大約喝 了____CC 的水
3 月 30 日 星期三	☐ 有做到 睡眠時間：____ ~ ____	☐ 有吃一拳半 午餐的蔬菜是：____	☐ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☐ 達成 運動項目：____	今天大約喝 了____CC 的水
3 月 31 日 星期四	☐ 有做到 睡眠時間：____ ~ ____	☐ 有吃一拳半 午餐的蔬菜是：____	☐ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☐ 達成 運動項目：____	今天大約喝 了____CC 的水

★紀錄方式：

1.睡滿8小時：

把自己睡眠的時間記錄下來，睡滿8小時在□內打勾。

2.午餐蔬菜吃光光：

午餐蔬菜有吃一拳半在□內打勾。(以自己拳頭大小為基準)

- ◆平日在學校聽午餐廣播並記下每天吃的蔬菜是什麼。
- ◆假日在家其中一餐蔬菜至少吃一拳半大小的份量。

3.每節下課離開教室：

- ◆在學校時間每節下課至少離開教室5分鐘，讓眼球肌肉放鬆
- ◆假日時，每天有達到戶外時間120分鐘

若是下雨天，天候不佳，只要離開室內空間(例如:在陽台或社區中庭...，讓眼睛有機會看遠方)即可算是在戶外。

★紀錄方式說明：

4.運動至少30分鐘：

達成運動30分鐘在□內打勾，把運動的項目記下來，

5.喝足白開水：

- 先計算自己需要喝的白開水量，每公斤30CC，寫在【】內，
- 把每天喝的白開水量大約是多少寫在__內。

舉例：紅色部分是完成的例子

1.請同學們依照實際的狀況填寫

2.如果天候不佳(下雨)，建議：

「下課離開教室」請在走廊慢步，離開室內空間即可

「運動30分鐘」請找安全適合的場地活動累計30分鐘即可

- ◆在學校時間每節下課至少離開教室5分鐘，讓眼球肌肉放鬆
- ◆假日時，每天有達到戶外時間120分鐘

若是下雨天，天候不佳，只要離開室內空間(例如:在陽台或社區中庭...，讓眼睛有機會看遠方)即可算是在戶外。

★紀錄方式說明：

	睡滿 8 小時	午餐蔬菜 吃光光	每節下課 離開教室	運動至少 30 分鐘	喝足白開水 【 1350 】CC 體重：45 公斤
範例	☒ 有做到 睡眠時間： 9:30~6:30	☒ 有吃一拳半 午餐的蔬菜是： 菠菜	☒ 都做到 ☐ 部分做到 ☐ 沒有做到	☒ 達成 運動項目： 跑步	今天大約喝 了 1500 CC 的水

- ◆在學校時間每節下課至少離開教室5分鐘，讓眼球肌肉放鬆
- ◆假日時，每天有達到戶外時間120分鐘

若是下雨天，天候不佳，只要離開室內空間(例如:在陽台或社區中庭...，讓眼睛有機會看遠方)即可算是在戶外。

健康促進議題後測實施
時間4/7(四)-4/13(三)
各項議題解答公布於健康
中心公佈欄，請同學自行
參閱。

※健康體位動態閱讀：

請參閱校網公告

1110325第七週培訓照片-1



1110325 第七週培訓照片-2

