

111-1學年健康小天使培訓

1110923第四週

護理師 羅靜容

第四週交回單張：

1. 第三週上台報告單(傳達事項)
2. 第四週傳染病週報
3. 其他單張補交

校園通報傳染病請假休息天數：

疾病名稱	班級消毒水使用	請假休息天數
腸病毒	漂白水1:100 (500ppm)	7天
水痘	漂白水1:100	7天
流感	75%酒精	5天

※嘔吐、腹瀉個案，嘔吐物環境消毒，請用漂白水1:50稀釋消毒濃度1000ppm，謝謝。

一、四年級健檢日期:11/3、11/4

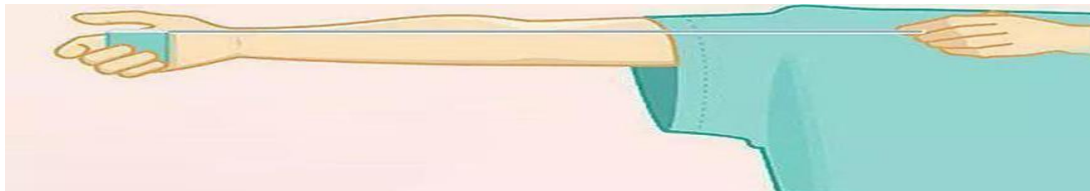
●屆時將發出健檢同意書及尿液、蟯蟲採檢器材，相關訊息請參閱校網公告。

111學年五、六年級牙科檢查- 各班口腔複檢回條交回時間：

檢查日期	班級	複檢回條交回日期
第一梯9/6	514. 604. 610. 601. 603. 609. 606	9月27日
第二梯9/13	602. 607. 608. 506. 505. 508	10月4日
第三梯9/20	611. 605. 504. 507. 512. 510	10月11日
第四梯9/27	502. 501. 513. 503. 511. 509	10月25日

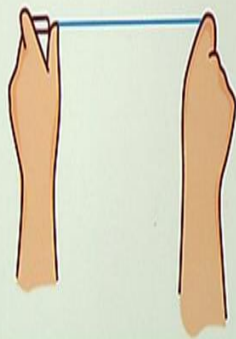
若家長因疫情考量暫緩就醫，請於口腔回條上簽名交回，健康中心不再追蹤，謝謝。

口腔保健宣導-牙線使用方法



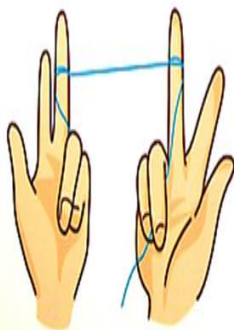
1

拉取牙線約45公分長。



2

將牙線繞在兩手中指的第二指節，約兩三圈，能固定即可。



5

操作前牙區時，一個姆指與另一手的食指(指甲對指甲)纏緊牙線，約一公分左右。



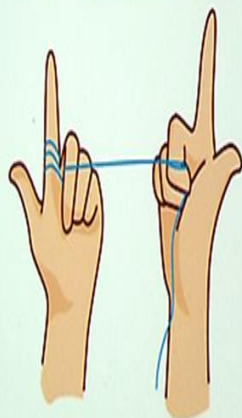
6

牙線進入牙齦與牙齒交接的地方，直到遭遇自然阻力為止，然後上下刮牙齒的鄰接面，每個牙縫都有兩個鄰接面要刮，即使牙縫中沒有塞東西，兩邊鄰接面皆要刮淨。



3

再將兩手做小孩玩槍狀，姆指、食指打直，其餘手指握緊拳心。



4

翻轉手掌，使兩手姆指與食指圍成四方形，姆指相對接觸長度，便是牙線在中間的適當長度，此手勢可調節牙線的操作長度。(使用牙線時，用過的一邊繞一圈，另一邊鬆一圈，便可一直用乾淨的牙線)。



7

操作後牙區時，改用兩手指，並打直，一食指在裡，一食指在外，在外之食指，同時把臉頰撐開，務必做到最後一顆牙，最後一個面為止。



8

刮牙的鄰接面時，牙線要略呈'C'型使接觸面積加大。



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= **×10**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

廣告

本經費係由於捐支應

免費戒菸專線 **0800-63-63-63**

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



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臭味，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、白血症，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。



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
家長同意書	2	2	2		2			2		2	2	2
第一週宣導單	2	2	2		2			2	2	1	2	1
第二週傳染病周報	2	0	2	0	2	0	0	2	2	0	2	0
第三週傳染病周報	0	2	2	0	0	0	2	2	2	0	2	0

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	12	13	14
家長同意書	2		2	2	2		2	1	2	1	1	2	2	1
第一週宣導單	2		2	2	2	2		1	2			2	2	2
第二週傳染病周報	2	0	2	2	2	2	0	0	2	0	0	2	2	2
第三週傳染病周報	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	2	0	2	2

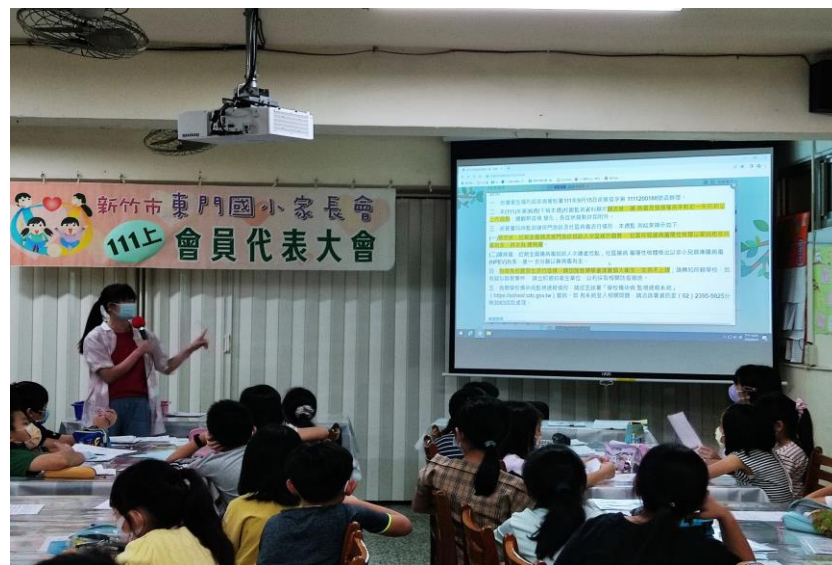
健康小天使培訓積分-五年級

週別項目/班級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
家長同意書	1	2		2	1	1	2	2	1		2	2	2	2
第一週宣導單		2		2		2	1	2			2	2	2	2
高年級認識低年級	2		2			1		1	1		2	無	無	無
第二週傳染病周報	0/0	2/2	0/0	2/2	0/0	2/0	2/0	0/0	0/0	0/0	2/2	2	2	2
第三週傳染病周報	2/0	2/2	2/0	2/0	2/0	2/0	2/0	2/2	2/2	0/0	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
家長同意書	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	
第一週宣導單	2			2	1	2	2	2	2	2	
高年級認識低年級	2	2	2	2	1	2	2	2			
第二週傳染病周報	0/0	2/2	2/0	2/0	0/0	2/2	2/2	2/0	2/2	2	0
第三週傳染病周報	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/0	0/0	0	0

1110923 第四週培訓照片-1



1110923 第四週培訓照片-2

