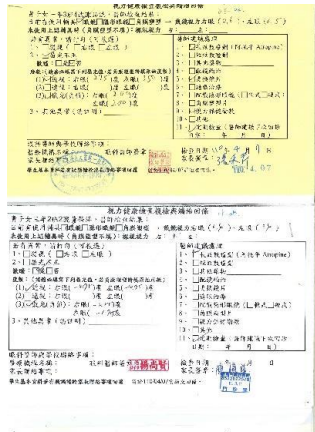


# 桃園市 109 學年度「健康促進學校」

學校名稱：五權國小

## 肆、活動紀錄：

### 視力保健



裸視視力不良就醫回條

年級	學生	視力不良人數	視力不良率
一年級	200	8	4.00%
二年級	211	9	4.27%
三年級	221	4	1.81%
四年級	221	5	2.26%
五年級	221	11	4.98%
六年級	221	15	6.79%
合計	1305	62	4.75%

裸視不良就醫率統計表



高度近視個管

### 活動感想

1. 因 3C 產品日漸普及，學生使用 3C 產品時間增加，視力不良率也日漸增加。
2. 多數家長都能依照學校要求帶學生前往眼科檢查視力，但少數家長因工作繁忙或不在意而未能及時帶孩子去檢查視力，往往要護理師一再催促之後才能收到回條。

### 口腔衛生



推動午餐潔牙活動

年級	學生	齲齒人數	齲齒率
一年級	200	15	7.50%
二年級	211	18	8.53%
三年級	221	12	5.43%
四年級	221	10	4.53%
五年級	221	14	6.33%
六年級	221	16	7.24%
合計	1305	85	6.51%

齲齒復診就醫回條

年級	學生	齲齒人數	齲齒率
一年級	200	15	7.50%
二年級	211	18	8.53%
三年級	221	12	5.43%
四年級	221	10	4.53%
五年級	221	14	6.33%
六年級	221	16	7.24%
合計	1305	85	6.51%

一四年級齲齒復診就醫統計表



午餐後搭配含氟牙膏



兩餐間不喝含糖飲料調查



睡前潔牙調查

### 活動感想

#### 提升個別班級學生餐後潔牙率低改善計劃與執行。

國小是建立日常生活習慣養成的重要階段，每日例行餐後潔牙的行政工作推動，學生是否確實執行及部分執行率不佳，常常讓每月輸入潔牙紀錄表的我省思與檢討，雖透過會議宣導並未獲得改善成效。或許，過多的繁雜業務讓導師應付不暇，需行政介入學童輔導改善，改善的重點是評估問題，確認問題，進行不同年級的改善方法。低年級需要是陪同時間管理，每日例行潔牙習慣的養成，中年級則要求自我管理，再進行確認，歷經1個多月的介入措施，監測的班級潔牙率已由原本的64.14%~84.93%上升到91.19%~98.86%。雖然，仍有些班級未達95%以上還有進步的空間，但我想學生有進步且確實執行餐後潔牙更重要，目前仍持續評估監控中。

### 潔牙競賽-成果照片





### 活動感想

推動口腔衛生教育-以研究方式進行貝氏刷牙法介入，使用牙菌斑檢測介入前後差異，讓學生感受正確貝氏刷牙法重要性，進而改善確實潔牙行為。

由於需學習新的潔牙技術，運用參與式有趣的課程介入，從認知潔牙重要性開始，學生對於未保持清潔的口腔細菌原來比蟑螂腳還多的新聞，皆面露驚訝表情。大部份學生是第一次使用牙菌斑顯示劑，面對紅紅的口腔，每個人無比興奮互相比較誰最紅，接著操作貝氏刷牙法慢慢刷完後，再一次檢測刷牙後牙菌斑的結果，牙菌斑減少率達 92.1%。由此，讓學生從中深刻學習到正確潔牙的重要性。

經由潔牙競賽的進行與推廣，多數學生都對正確的刷牙方式有更多的了解，也都能確實刷牙。

## 健康體位

市立五權國小109學年第2學期體位共測結果統計表(班級)

年級	班級	健康體位					體位不良					
		人數	總計	適中	過重	過輕	總計	過重	過輕	適中		
一年級	1	20	11	9	1	0	14	7	7	1	4	0
	2	21	12	9	0	0	18	10	8	2	1	1
	3	19	10	8	1	1	16	9	7	1	1	1
一年級合計	60	34	28	1	1	50	28	24	3	6	2	
二年級	1	21	14	7	0	0	16	8	8	3	2	1
	2	19	10	7	0	0	15	8	7	1	1	0
	3	18	10	7	0	0	14	7	7	1	1	0
二年級合計	58	34	21	0	0	45	23	22	5	4	1	
三年級	1	20	11	9	0	0	14	7	7	1	1	0
	2	21	12	9	0	0	18	10	8	2	1	1
	3	19	10	8	1	1	16	9	7	1	1	1
三年級合計	60	34	28	1	1	50	28	24	3	3	2	
四年級	1	21	14	7	0	0	16	8	8	3	2	1
	2	19	10	7	0	0	14	7	7	1	1	0
	3	18	10	7	0	0	14	7	7	1	1	0
四年級合計	58	34	21	0	0	44	22	22	5	4	1	
五年級	1	20	11	9	0	0	14	7	7	1	1	0
	2	21	12	9	0	0	18	10	8	2	1	1
	3	19	10	8	1	1	16	9	7	1	1	1
五年級合計	60	34	28	1	1	50	28	24	3	3	2	
六年級	1	21	14	7	0	0	16	8	8	3	2	1
	2	19	10	7	0	0	14	7	7	1	1	0
	3	18	10	7	0	0	14	7	7	1	1	0
六年級合計	58	34	21	0	0	44	22	22	5	4	1	
全校合計	40	21	15	0	0	26	13	13	3	2	0	
全校合計	300	160	140	1	1	200	100	100	39	38	22	

註：1. 本學期體位不良學生人數為 100 人，體位不良比率為 33.3%。較 108 學年上學期體位不良增加 10 人，體位不良比率增加 1%。其中體位過重增加 10 人，體位過輕增加 0 人。  
2. 體位不良學生中，男學生 50 人，女學生 50 人。  
3. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。  
4. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。  
5. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。  
6. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。  
7. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。  
8. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。  
9. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。  
10. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。

體位適中比率

市立五權國小109學年第2學期體位共測結果統計表(班級)

年級	班級	健康體位					體位不良					
		人數	總計	適中	過重	過輕	總計	過重	過輕	適中		
一年級	1	20	11	9	1	0	14	7	7	1	4	0
	2	21	12	9	0	0	18	10	8	2	1	1
	3	19	10	8	1	1	16	9	7	1	1	1
一年級合計	60	34	28	1	1	50	28	24	3	6	2	
二年級	1	21	14	7	0	0	16	8	8	3	2	1
	2	19	10	7	0	0	15	8	7	1	1	0
	3	18	10	7	0	0	14	7	7	1	1	0
二年級合計	58	34	21	0	0	45	23	22	5	4	1	
三年級	1	20	11	9	0	0	14	7	7	1	1	0
	2	21	12	9	0	0	18	10	8	2	1	1
	3	19	10	8	1	1	16	9	7	1	1	1
三年級合計	60	34	28	1	1	50	28	24	3	3	2	
四年級	1	21	14	7	0	0	16	8	8	3	2	1
	2	19	10	7	0	0	14	7	7	1	1	0
	3	18	10	7	0	0	14	7	7	1	1	0
四年級合計	58	34	21	0	0	44	22	22	5	4	1	
五年級	1	20	11	9	0	0	14	7	7	1	1	0
	2	21	12	9	0	0	18	10	8	2	1	1
	3	19	10	8	1	1	16	9	7	1	1	1
五年級合計	60	34	28	1	1	50	28	24	3	3	2	
六年級	1	21	14	7	0	0	16	8	8	3	2	1
	2	19	10	7	0	0	14	7	7	1	1	0
	3	18	10	7	0	0	14	7	7	1	1	0
六年級合計	58	34	21	0	0	44	22	22	5	4	1	
全校合計	40	21	15	0	0	26	13	13	3	2	0	
全校合計	300	160	140	1	1	200	100	100	39	38	22	

註：1. 本學期體位不良學生人數為 100 人，體位不良比率為 33.3%。較 108 學年上學期體位不良增加 10 人，體位不良比率增加 1%。其中體位過重增加 10 人，體位過輕增加 0 人。  
2. 體位不良學生中，男學生 50 人，女學生 50 人。  
3. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。  
4. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。  
5. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。  
6. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。  
7. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。  
8. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。  
9. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。  
10. 體位不良學生中，一年級 28 人，二年級 23 人，三年級 28 人，四年級 22 人，五年級 28 人，六年級 22 人。

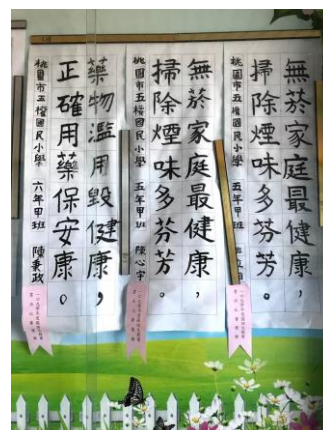
體位不良比率



## 活動感想

1. 本校位於大園區，家長普遍社經地位不高，對孩子的體位狀況不太關心，導致本校學生體位不良比率過高。
2. 經由衛生組長與護理師對學生實施健康體位宣導活動，學生們都能了解健康體位的重要性。
3. 雖然在學校老師們都會提醒學生注意飲食，少吃油炸類食物、含糖飲料及零食，但學生們回家後的飲食狀況很難控制。

## 菸害防制



### 活動感想

1. 透過菸害防制宣導活動，讓學生們都能瞭解抽菸對人體的害處。
2. 希望透過菸害防制宣導活動，請學生回家提醒家人吸菸的害處，並希望家人能夠因此而戒菸。

## 檳榔防治



### 活動感想

1. 透過檳榔防治宣導，讓學生了解嚼食檳榔容易引發口腔癌。
2. 希望學生在宣導活動過後，回家能提醒有嚼食檳榔的家人減少或避免嚼食檳榔。

# 性教育(含愛滋病防治)



### 活動感想

進行六年級青春期發育、兩性教育課程，以及申請愛滋講座活動。

學生面對青春期悄悄到臨身體的各項變化與困擾，雖然健康教育課程有提到男女生理發育的改變，但還是有很多不舒服的生理狀況及心理變化，令人無所適從；為此，請護理師由醫學方面進行專業教育。

期望以正確醫學知識教育，讓學生面對各項青春期及兩性問題，能有正確的態度與行為。

另外，針對高年級申請愛滋病防制講座。向學生宣導愛滋病傳染途徑可經由藥物濫用、不安全的性行為，以體液接觸感染等方式，希望高年級學生能認識到防制愛滋病的正確知識，進而保護自己。

### 全民健保教育



### 活動感想

因為疫情關係，利用兒童朝會時間請各班播放全民健保宣導影片進行班級宣導，加強學生健保知識，並培養不浪費健保資源等正確觀念。

### 向家長進行衛教宣導





### 活動感想

利用新生家長座談會護理師進行傳染病防治、視力保健及口腔保健宣導。

擁有健康的身體，除了學校的知識教育活動外，更需要家長的配合及持續性健康行為習慣的養成。所以，學生健康促進工作的執行，首先要從「新生」家長教育宣導做起。

本校每年開學日，面對吾家有女(子)初長成剛入學憂心的家長，辦理新生家長座談會中，請護理師進行學校相關健康活動的說明、校園內常見的健康問題、傳染病防治措施、口腔保健和視力保健知識宣導及家長共同配合項目。如此一來除了讓家長放心外，更有利校內健康促進活動的推廣。