三村國小

114學年度

健康護照

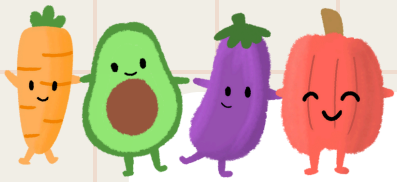
班級:

座號:

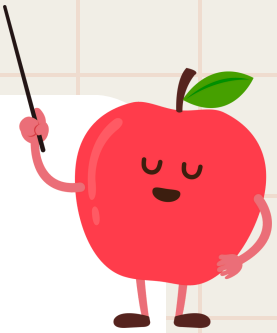
姓名:







校長的話



親愛的同學們：

大家好！校長想和你們聊一聊「健康」。健康就像我們的寶藏，有了健康，我們才有力氣讀書、玩耍，也才能開心地過每一天。希望你們都能把「讓自己更健康」當作每天的小目標，慢慢去做到。

首先，作息要規律。每天早睡早起，睡得飽飽的，精神才會好，上課更能專心。早上起床時，你會發現自己像充滿電的手機一樣，整天都很有活力。

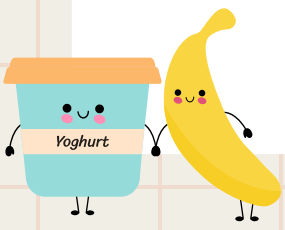
再來，別忘了每天要動一動！跑步、跳繩、打球，甚至課間做伸展運動，都能讓身體更強壯，也能讓心情變得快樂。運動就像幫身體加油，讓我們更有抵抗力，不容易生病。

吃東西也很重要喔！糖果、炸雞雖然好吃，但吃太多對身體不好。我們要多吃青菜水果，均衡飲食，才會長得高、長得壯。老師和爸爸媽媽都會陪著你們，一起培養好習慣。

除了身體要顧好，心情也要照顧。當你覺得壓力大，或是遇到不開心的事，不要悶在心裡，可以找老師、同學或家人聊一聊。記得，學校永遠是大家的避風港，老師們都願意聽你們的心聲。

同學們，健康不是一天就能做到的事，而是每天慢慢累積的小努力。讓我們一起養成好習慣，打造一個充滿活力又快樂的校園。校長希望看到你們每一個人都能健康、快樂地成長，迎向更美好的未來！

校長 何麗玉





健康護照使用說明

1.封面請填寫姓名、班級、座號，務必正確。

2.每日依照日期，準時完成健康紀錄表單。

3.填寫內容需真實，不可隨意編造或抄襲。

4.文字應保持工整，避免潦草或隨意塗鴉。

5.護照應妥善保管，遺失不另外補發。

6.請養成每天填寫的習慣，不要一次補記。

7.健康護照是檢視個人生活習慣的重要工具。

8.請善用護照，幫助自己培養健康好習慣。

9.家長可適時協助，提醒孩子按時完成記錄。

10.健康護照內容可作為日後健康追蹤參考。

11.請以認真態度使用，讓生活更規律更健康。

12.完成健康吃快樂動以及健康技能並達80分以上的同學，可各獲得5點榮譽貼紙。







身體質量指數

什麼是BMI?

世界衛生組織建議以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來衡量肥胖程度

$$BMI = \frac{體重(kg)}{身高(m) \times 身高(m)}$$

我國18歲以上成人體位依 BMI 分為



判讀肥胖的簡易指標



身體質量指數
BMI 值≧24



腰圍
男性≧90公分
女姓≧80公分



體脂率
男性≧25%
女姓≧30%

個人健康紀錄



日期 / 項目	年　月　日 (學期開始)	年　月　日 (學期中)
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數(BMI)		
我的身體質量指數屬於 (請圈選)	過輕　正常 過重　肥胖	過輕　正常 過重　肥胖
腰圍(公分)	公分	公分
視力	左眼　　度	右眼　　度
牙齒檢查(建議每半年)	年　月　日	年　月　日



體適能紀錄

時間 / 項目	年　月　日	年　月　日
心肺耐力(800 公尺)	分　秒	分　秒
立定跳遠	公分	公分
仰臥起坐 60 秒	下	下
坐姿體前彎	公分	公分
腰圍(公分)	公分	公分





健康小常識

85210 成長煩惱零！

豆豆健康日誌

每天的小任務，你都做到了嗎？
跟豆豆一起來看看吧！

天天 8 小時，睡眠不能遲

充足的睡眠不只能長得更高，
白天也能更專注更有精神！

吃滿 5 蔬果，健康跟著我

蔬菜水果提供成長必需的營養素，
千萬別忘了！

3C 2 小時，視力得重視

視力保健在年輕時是關鍵，
別讓自己的眼睛太疲勞了！

1 天半小時，運動要確實

運動能消耗多餘的脂肪，
還能讓身材變的勻稱哦！

多喝白開水，糖分 0 積累

含糖飲料過多的糖分容易堆積在體內，
多喝白開水對身體更健康！



HPA 衛生福利部 國民健康署

健康小常識

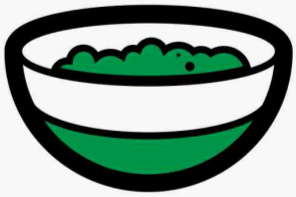
天天5蔬果 健康跟我走

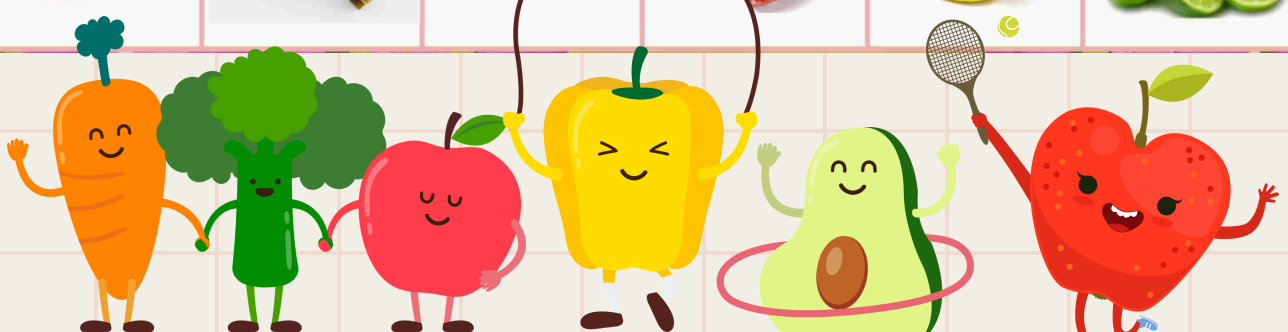
每天至少攝取3份蔬菜、2份水果



今天五蔬果了沒
你今天
五蔬果了沒?



蔬菜1份	煮熟蔬菜半個飯碗是1份 生鮮蔬菜1飯碗是1份		水果1份	1個女性拳頭大小是1份 1平飯碗切好水果是1份	
					
葉菜類 	果實類 	花類 			
嫩芽類 	菇類 	球莖類 			
根莖類 	藻類 	種子類 			



健康小常識

喝水方式

準備水壺，裝滿白開水，隨身攜帶或
放顯眼處，時常飲用，補充身體所需之水分



0大卡
白開水


溫開水


每次100-150cc


避免一次喝太多


小口小口慢慢喝

額外補充白開水時機


高溫環境


發燒、感冒


便祕、腹瀉


活動量大

運動後如何補充最健康

理想方式

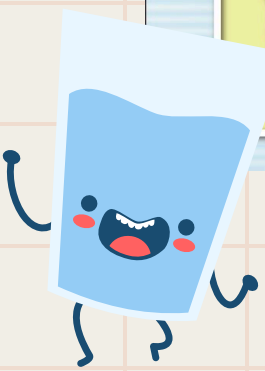


喝白開水
迅速補充流失水份
無熱量
無化學添加物
節省金錢

負擔方式



喝含糖運動飲料
1罐580ml運動飲料
40公克糖=
8顆方糖



DRINK WATER
STAY FRESH



健康小常識


我們與「糖」的距離
含糖飲料越喝越傷身
衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare
國民飲食指標建議，每日飲食中添加糖
攝取量不宜超過總熱量的10%！
NO!
精製糖、人工添加劑多
精製糖會讓血糖在
短時間迅速升高!
營養密度低
也無法補充水分!
NO!
增加肥胖機率
脂肪
脂肪
YES!
解渴減糖小撇步
無調味、無加糖乳製品
無糖茶、自製水果茶
MILK
廣告

健康小常識

護眼3要6招



護眼3要

一要
每日戶外活動2～3小時以上



二要
近距離用眼每30分鐘休息10分鐘



三要
每年定期1～2次檢查視力



護眼6招

第1招
眼睛休息不忘記

用眼30分鐘，記得休息10分鐘



第2招
均衡飲食要做到

多吃花椰菜、奇異果.....深綠色蔬果



第3招
閱讀習慣要養成

看書保持35～45公分的距離



第4招
讀書環境要注意

桌面照度要350米燭光



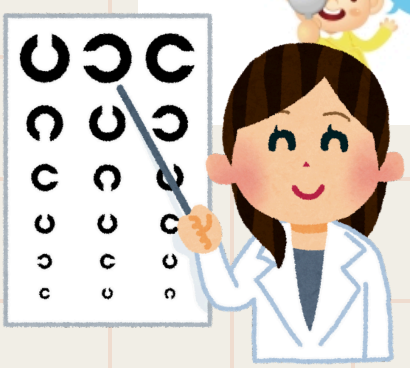
第5招
坐姿要正確

腰打直，不歪頭、不趴著



第6招
定期檢查要知道

每年定期1-2次檢查視







健康小常識


含氟填溝有保障
潔牙少糖好口腔
預防蛀牙的方法
可以靠自己做到
需要牙醫師協助
刷牙配合含氟牙膏
使用牙線
減少甜食及含糖飲料的攝取
塗氟漆
窩溝封填
定期看牙醫
正確潔牙
每天至少刷牙2次
使用含氟牙膏潔牙
睡前一定要刷牙
每天用1次牙線
定期看牙醫
每6個月
定期看牙醫
牙齒塗氟
牙齒塗氟是幫牙齒穿上防彈衣，可以減少蛀牙發生
未滿6歲兒童每半年補助1次
未滿12歲弱勢兒童（含低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區）
避免甜食攝取
減少甜食及含糖飲料攝取次數
（養樂多、奶茶、汽水）
窩溝太深 刷不到細菌
施做窩溝 封填
窩溝 封起來了
窩溝封填
牙齒咬合面溝隙使用窩溝封填劑，以保護第一大臼齒
第一大臼齒窩溝封劑全面補助國小一、二年級學童（103年9月起入學）。
低收入戶、中低收入戶、身心障礙者、山地原住民鄉及離島地區國小學童（施作年齡條件：6歲至9歲間）
教育部國民及學前教育署補助
高雄醫學大學 口腔衛生學系製作

健康小常識

健康的隱形殺手—肥胖



胖不是福!

肥胖的標準常以身體質量指數(BMI)來衡量，即以體重(公斤)除以身高(公尺)的平方，因此身體質量指數常被視為測量肥胖標準。

若**BMI ≧27 kg/m² 即屬於肥胖**



身高 (CM)	正常體重範圍 (公斤)	肥胖 (公斤)
155	44.4~57.6	64.9
160	47.4~61.3	69.1
165	50.4~65.2	73.5
170	53.5~69.3	78.0

男性腰圍≧90公分
女性腰圍≧80公分

雖然BMI正常，仍是屬於肥胖喔!

造成肥胖的原因



飲食西化&精製化
不知不覺中吃下過多熱量



看電視、上網等靜態生活，
身體活動量不足



情緒影響暴飲暴食



遺傳因素、代謝方面疾病





健康小常識

電子煙毒

喪屍煙彈 依托咪酯 是什麼？

作用時間極短的靜脈注射麻醉藥物，用於全身麻醉的鎮靜劑，具有**成癮性**，被不肖份子將其混和化學原料，製成電子煙油，以電子煙方式施用。



⚠危害⚠



罰則

- 製造、運輸、販賣第2級毒品者，處無期徒刑或10年以上有期徒刑，得併科新台幣1500萬元以下罰金。
- 施用第二級毒品者，處3年以下有期徒刑，持有則處2年以下有期徒刑、拘役或新台幣20萬元以下罰金。若持有第二級毒品純質淨重20公克以上者，處6月以上5年以下有期徒刑，得併科新台幣70萬元以下罰金。







健康吃快樂動全紀錄

目標 週次	目標一 天天五蔬果(我的餐盤六口訣)	目標二 每日喝足1500c.c.白開水	目標三 每日少於(含)2次零食和油炸食物	目標四 每日課餘時間運動30分鐘以上(或每週達150分鐘)	目標五 天天睡足8小時	累計 分數	家長簽名
舉例	1	1	0	1	0	3	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
總分_____分							

健康技能全紀錄

目標 週次	目標一 每日在學校不喝含糖飲料且不吃零食	目標二 每日飯後及睡前有刷牙	目標三 每日用含氟1000ppm以上牙膏刷牙	目標四 每日非必要注視螢幕時間不超過1小時	目標五 每日閱讀、寫字及使用手機每30分鐘休息10分鐘	累計 分數	家長簽名
舉例	1	1	0	1	0	3	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
總分_____分							


7
1