



105學年度第二學期 健康促進委員會

- 106/02/22
- 旭陵樓3F會議室





業務報告



1. 本校「107年度高級中等學校健康促進重點學校實施計畫」
2. 105學年高一多元選修：體適能-戰勝卡若離
3. 106年度結合環境教育辦理空汙講座、食農教育講座、海鯖迴家
4. 衛教宣導－禽流感、腸病毒和諾羅病毒防治宣導
5. 空氣品質指標(AQI)宣導
6. 如廁衛生紙丟馬桶宣導?請大家討論?



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





- 本校「107年度高級中等學校健康促進重點學校實施計畫」

◎ 107年度推動議題-健康體位





嘉中學生健康體位(103-105)



學年度	103學年	104學年	105學年
過輕比率	7.94 (8.47)	6.19 (8.23)	6.29 (8.03)
適中比率	59.89 (62.14)	57.73 (61.76)	54.04 (61.92)
過重比率	13.99 (12.88)	15.42 (13.06)	16.14 (13.26)
肥胖比率	18.19 (16.5)	20.66 (16.96)	23.53 (16.79)

※數值為全校本均數，括號內為全國平均數

※以上體位標準為衛福部國健署102年6月公布



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL

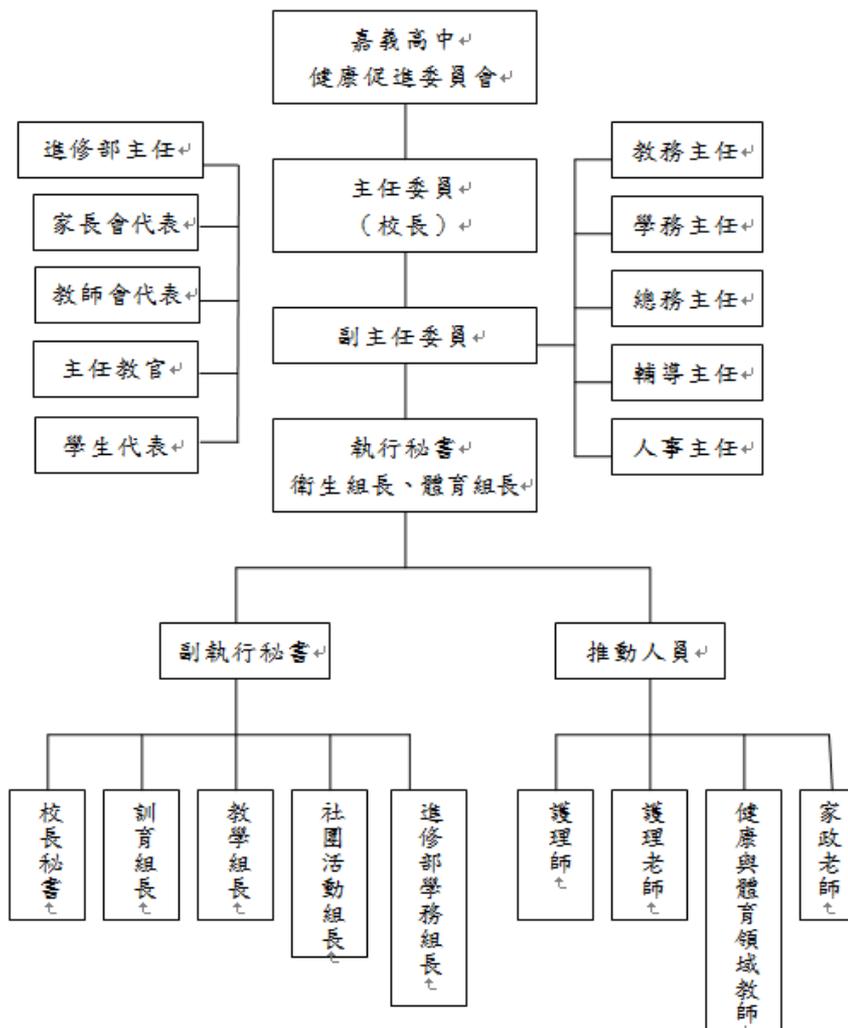




健康促進委員會架構圖



一、健康促進委員會架構圖



國立嘉義高級中學

NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL

二、健康促進委員會分工表：

職稱	姓名	本職	本計畫之工作項目
主任委員	黃義春	校長	綜理健康促進與活動之相關事宜。
副主任委員	王德合	教務主任	為主要負責健康教育課程及活動處室，協助有關健康促進課程之安排。
副主任委員	李嘉彭	學務主任	為主要負責社區關係及健康服務處室，將健康促進與活動之課程教學融入學校、社團與社區宣導活動。
副主任委員	郭柳枝	總務主任	為主要學校物質環境處室，負責校園各項健康促進之硬體設施之規劃與安排。
副主任委員	曾麗華	輔導主任	為主要負責學校社會環境，主以協助健康心理促進及營造健康心理環境。
副主任委員	洪晉煒	人事主任	教職員工健康促進之關懷。
副主任委員	蔡嘉龍	主任教官	學生健康促進宣導及執行。
副主任委員	廖運寬	進修部主任	統籌負責進修部健康促進相關業務。
執行秘書	余明寬	衛生組長	協助副主任委員處理各項有關健康促進活動，協調有關處室配合執行健康促進活動。
	李健嘉	體育組長	提供完善的學習環境及各項活動之辦理執行。
副執行秘書	謝煒涵	進修部學務組長	規劃及執行進修部各項有關健康促進活動。
副執行秘書	葉國宗	校長秘書	整合本校對外及家長之健康促進形象及特色。
副執行秘書	曾煒琬	訓育組長	協助辦理學生需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。
副執行秘書	張威傑	教學組長	將健康促進議題融入相關學科教學。
副執行秘書	魏芳芳	社團活動組長	將健康促進議題融入社團及社區。
推動人員	王秋華	護理師	全校教職員工生進行健康促進相關的衛教活動。
	盧鳳英		
	陳麗娟		
推動人員	劉祚敏	護理老師	推動健康飲食、身心健康及健康教學、宣導。
	黃儒玉	家政老師	推動健康飲食、烹飪實作教學與宣導。
推動人員	李健嘉 劉育成 侯金賢 王志達 曾煒琬 林政得	健康與體育領域教師	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，活動之執行。





106健促推動內容



學生

課程—體育課、家政課、護理課、高一多元選修

宣導—合作社&學苑餐廳食物營養成分、熱量表、
健康飲食

定期檢查—每學期身高體重檢查(公布數據)



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





教育部國民及學前教育署
委辦計畫項目經費

申請表
 核定表



2					教育部國民及學前教育署		
3					委辦計畫項目經費		
4							
5	計畫名稱：105年度高級中等學校健康促進學校重點學校				承辦單位：國立嘉義高級中等學校		
6	辦理方式： <input type="checkbox"/> 政府採購法 <input type="checkbox"/> 行政指示 <input type="checkbox"/> 行政協助						
7	計畫期程：106年1月1日至106年12月31日						
8	<input type="checkbox"/> 核定應結報日期：年 月 日前				<input type="checkbox"/> 依政府採購法得標者，得免辦理結報。		
9	計畫經費總額：50,000 元						
10					國教署核定計畫經費		
11	計畫經費明細				由本署承辦單位初審後填寫		
12	經費項目	單價(元)	數量	總價(元)	說明	金額(元) 說明	
13	業務費	講師鐘點費	1,600	6	9,600	1. 辦理訓練、研討活動之授課鐘點費 2. 外聘學者專家每節1600元、內聘800元，助教減半。	
14		運動競賽獎品	100	240	24000	校內運動競賽獎品	
15		印刷費	5000	1	5000	健康體位/飲食熱量宣導	
16		課程教材用具	4200	1	4200	健康護理與家政烹飪課程用具	
17		課程教材用品	3200	2	6400	烹飪課程用具與食材	
18	雜支	800	1	800	以低於2%編列(凡前項費用未列之辦公事務費用屬之。如文具用品、紙張、資訊耗材、資料夾、郵資等屬之。)		
19	小計			50,000	經費撥撥、流用、支用、核銷結報請依「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」規定辦理。		
20	合計			50,000		本署委辦金額 元	
21	承辦單位	主(會)計單位		機關學校首長 或團體負責人	國教署 承辦人	<input type="text"/>	
					國教署	<input type="text"/>	





健康促進講座



- 1、空汙議題—預計106年5月31日第6、7節課
瘋狂的醫生！反空污鬥士葉光茂！



• 2、食農教育

• 國立中興大學生物產業管理研究所

董時睿教授



電子報 加入最愛 購物車清單



關於暢誌 特別企劃 有機生活 環保節能 健康時尚 人物 綠色產業 幸福旅遊 有機情報

人物 > 行出狀元 > 有機教師 董時睿



有機教師 董時睿

第61期

撰文 楊文琳 圖片 董時睿

現任中興大學生物產業管理研究所教授的董時睿，學的是農，曾經離開農業，因緣際會下又回到農業，不但教授農業相關知識，且以農民為師，並發起成立興大農夫市集，現在更與妻子攜手打造屬於自己的實驗農場，從自己的經驗出發，再帶動有機農業及教育的另一波寧靜革命。

閱讀點數：10 點

購點方式：信用卡 / ATM / i-bon 繳費

購買點數

立即購買

加入購物車

分享：[f](#) [g+](#) [p](#) [e](#) [x](#)





活動說明

海鯖回家團隊 巡迴講座預約系統

曾經，我不認識來到我面前所吃下的生命，無論牛羊豬或青菜，超商裡切割擺放好的種種，只有名字與標價，其他的我全然不知。

直到學會了跟海洋玩耍，游著看著，水裡的生命們如同色彩點墨溶入一片巨大的綻藍，活生生、閃亮亮，我才發現，魚片曾經是魚，每一個個都是曾經生活在大海裡的野生生命。

海鯖，是海裡的鯖魚，順著大洋裡的潮流與季節，黑潮的湧昇讓鯖魚如同恩賜般，每年來到南方澳，餵養的生命不知凡幾。



CSH 禽流感 (H5N6) 防治宣導



因應禽流感疫情，必要前往**中國大陸流行地區**時，行前做好準備，旅遊期間及返國後仍需注意自我健康管理，出現**類流感症狀**，應戴口罩儘速就醫。

禽流感資訊專區: <http://ai.gov.tw/>

※禽流感宣導短片



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





禽流感(H5N6)防治宣導



新型A型流感比較表

	H5N6流感	H7N9流感
傳染途徑	均為禽傳人 人傳人尚無案例	絕大多數為禽傳人 人傳人罕見，僅零星案例
禽鳥案例流行地區	韓國、日本、中國大陸	中國大陸
人類病例感染地區	中國大陸	中國大陸
人類病例總數	17例 (含12死)	1163例 (含359死)
致死率	約70%	約30-40%
症狀	初期為類流感症狀，發展為嚴重肺炎，可引發多重器官衰竭	初期為類流感症狀，發展為嚴重肺炎，可引發多重器官衰竭
治療	抗病毒藥物、重症加護治療	抗病毒藥物、重症加護治療

資料更新日期：2017/02/15

疾病管制署 TAIWAN CDC



106年檢出H5N6禽流感地點分布圖

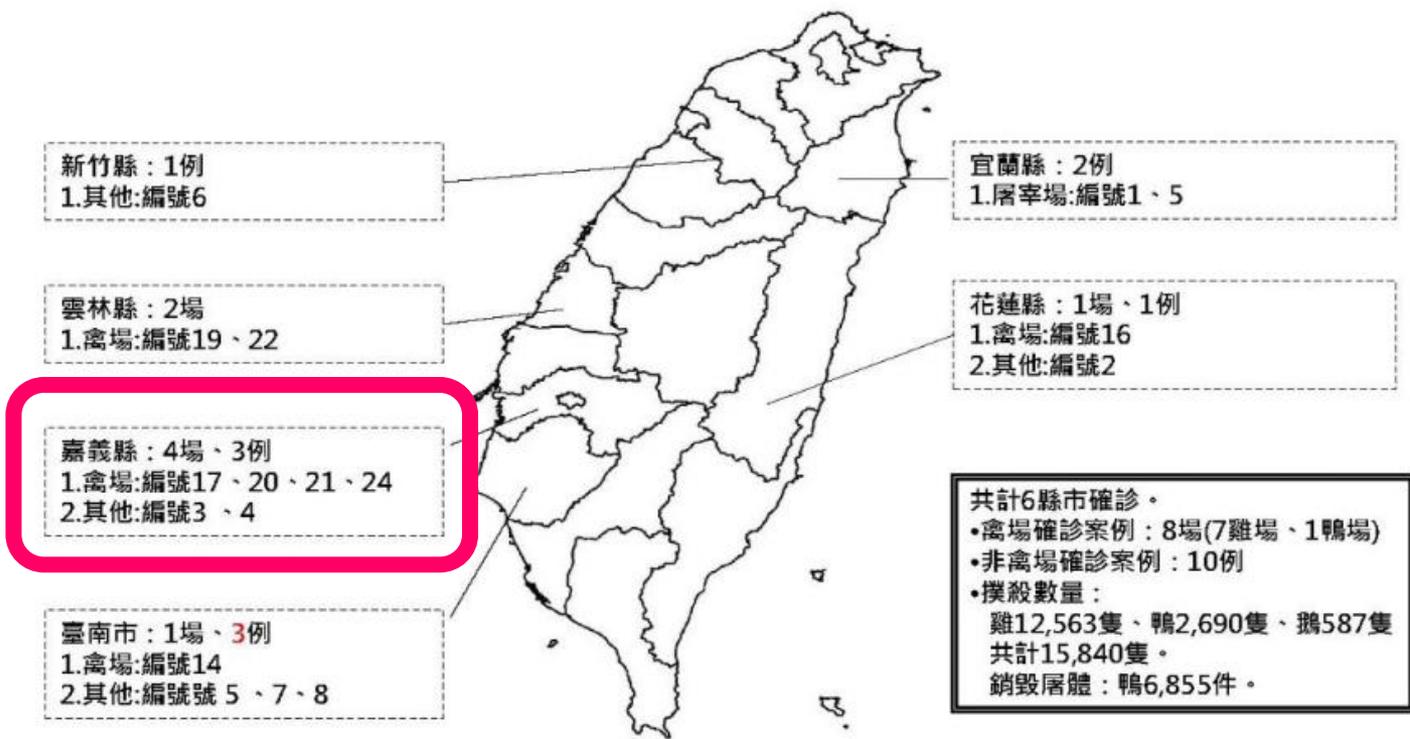


行政院農業委員會動植物防疫檢疫局 便民、效率、和諧
Bureau of Animal and Plant Health Inspection and Quarantine Council of Agriculture, Executive Yuan

行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

檢出H5N6禽流感地點分布圖

(本表案例編號請參照106年確診高病原性禽流感防疫處置表)



更新時間：106年2月21日上午10時



國立嘉義高級中學
NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





禽流感防治宣導



- 「**要熟食、遠禽鳥、重衛生**」口訣，說明如下：
- 1、「要熟食」：禽肉及蛋品均要熟食。
- 2、「遠禽鳥」：
 - (1)不要到禽流感流行的養禽場、農場及鳥園參觀，也不要餵食禽鳥，若校內有飼養禽鳥，建議由專人餵養；飼餵時應配戴口罩及手套，並確實作好清潔及消毒作業，並避免學幼童接觸禽鳥。
 - (2)不要購買或飼養來路不明之禽鳥。





禽流感防治宣導



- 3、「重衛生」
- **(1)勤洗手**：接觸禽鳥肉類、排泄物及生雞蛋後要以肥皂洗手；學校應檢視提供足夠洗手設施，洗手臺須備有肥皂、洗手乳等清潔用品。
- **(2)戴口罩**：咳嗽戴口罩，避免傳染他人。
- **(3)掩口鼻**：打噴嚏時要用衛生紙或手帕遮住口鼻。
- **(4)生病少外出**：生病要看醫師，不上班、不上學，並儘量在家休息。





CISH 腸病毒和諾羅病毒防治宣導



- 一、衛教宣導：
 - (一) 病毒性腸胃炎可透過**糞口途徑傳播**，也可經由與病人密切接觸或吸入嘔吐所產生的飛沫而感染，因此要加強衛生教育宣導，透過母姐會、家庭訪視、家庭聯絡簿及衛教單張等方式，**宣導不生食、不生飲、戴口罩及養成勤洗手之良好個人衛生等病毒性腸胃炎防治知識，以降低病原傳播風險。**
 - (二) 校園內應注意環境衛生，**保持教室之清潔與通風，並應提供完善充足的洗手設備**，準備肥皂或洗手乳等洗潔劑，以利維護個人手部衛生。





腸病毒和諾羅病毒防治宣導



(三) 學校若發現疑似**群聚事件**時，應**立即通報**所在地衛生機關，安排個案就醫或移至獨立、隔離空間，並配合檢體採集、疫情調查及消毒等防疫措施之執行，防範疫情擴散。

(四) 對有疑似病毒性腸胃炎症狀者，除了注意**補充水分、電解質及營養**，儘可能選擇容易入口及無刺激性的飲食，並建議其**依醫師指示接受治療，在家休息至症狀解除至少48小時後**，再恢復上學或工作，降低病原藉由人與人接觸而增加校園內傳播風險；若無法請假，也應請其配戴口罩，避免接觸傳染，並注意經常且正確洗手、避免以手碰觸口鼻等衛生習慣，以防將病毒傳染給他人。





腸病毒和諾羅病毒防治宣導



- (五) 照顧或接觸病患前後均應**徹底洗手**，即使脫除手套後亦應洗手，減少感染事件之發生；病患之嘔吐物及排泄物均可能帶具有高濃度病原，應小心處理，清理受汙染的環境後也應立即洗手。





腸病毒和諾羅病毒防治宣導



- ※諾羅病毒感染個案嘔吐物及排泄物污染場所之消毒方式：
 - 一、**污染環境消毒方法**：
 - 清理者請**戴上口罩及手套**，用已**稀釋成0.5%(5,000ppm)之漂白水**，小心輕灑在嘔吐物或排泄物上，儘速以拋棄式紙巾、抹布或舊報紙覆蓋吸收污染物後清除，然後使用0.1-0.5%(1,000ppm-5,000ppm)之漂白水，由外往內擦拭污染區域，之後再使用0.1-0.5%之漂白水大範圍輕灑，作用30分鐘後再使用清水擦拭即可。





腸病毒和諾羅病毒防治宣導



- **二、漂白水稀釋方法：**
- (一) 準備物品：
 1. 市售漂白水：大部份含次氯酸鈉濃度約為5%。
 2. 免洗湯匙 (1湯匙約為20cc) 。
 3. 量杯或寶特瓶 (參考瓶身標示，常見容量如600cc、1,000cc、1,250cc或2,000cc等，可視需要自行選擇運用)，用以計算漂白水或清水量。
 4. 手套、口罩、防水圍裙及護目鏡。
- (二) 消毒水泡製方式：(以市售家用漂白水次氯酸鈉濃度5%計算)
 1. **0.1% (1,000ppm)** 泡製方式：【**200cc漂白水+ 10公升清水中**】
(免洗湯匙10瓢) (2,000cc寶特瓶5瓶)
 2. **0.5% (5,000ppm)** 泡製方式：【**1,000cc漂白水+ 10公升清水中**】



CISH 空氣品質指標(AQI)宣導



- 環保署自本(105)年12月1日起實施**空氣品質指標 (Air Quality Index, AQI)**，同步於空氣品質監測網(<http://taqm.epa.gov.tw>)首頁、「環境即時通APP」及資料開放平台(<http://opendata.epa.gov.tw>)上，即時發布AQI數據，全面更新進化空品資訊服務及資料流通。衛生組將每日透過空汙旗、廣播系統定時公布AQI指數，供全校教職員工生參考。





空氣品質指標(AQI)宣導



健康影響與活動建議

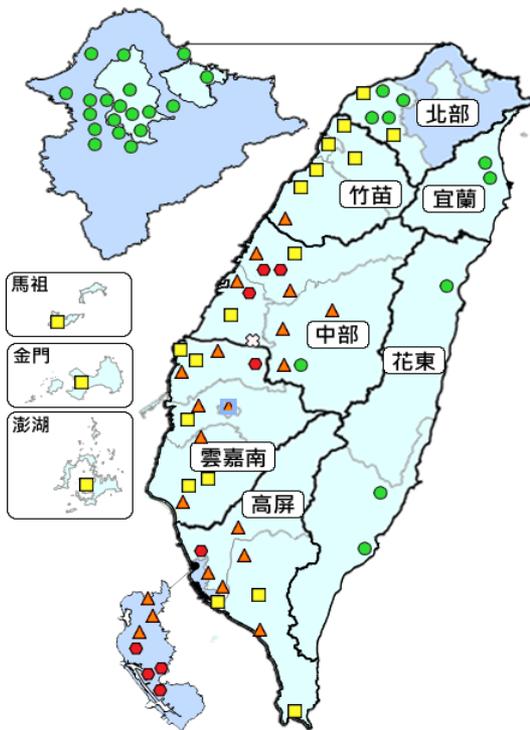
發布時間：2017/02/15 11:00
空氣品質指標(AQI)

請點擊左方測站位置或

所屬單位：

地區： >

發布時間：2017-02-15 08:00:00



嘉義 (一般站)

AQI 113

空氣品質指標 對敏感族群 不健康

O ₃ (ppb)	8小時移動平均	10
臭氧	小時濃度	11
PM _{2.5} (µg/m ³)	移動平均	40
◎ 細懸浮微粒	小時濃度	45
PM ₁₀ (µg/m ³)	移動平均	70
懸浮微粒	小時濃度	68
CO(ppm)	小時濃度	0.63
一氧化碳		
SO ₂ (ppb)	小時濃度	1.6
二氧化硫		
NO ₂ (ppb)	小時濃度	17
二氧化氮		

良好	普通	對敏感族群不健康	對所有族群不健康	非常不健康	危害
0~50	51~100	101~150	151~200	201~300	301~500
●	■	▲	◆	◇	★

☒ 設備維護(測站例行維護、儀器異常維修、監測數據不足)

單位：1.µg/m³，微克/立方公尺
2.ppb，十億分之一
3.ppm，百萬分之一



國

NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





空氣品質指標(AQI)宣導



空氣品質指標(AQI)與活動建議

空氣品質指標(AQI)	0~50	51~100	101~150	151~200	201~300	301~500
對健康影響與活動建議	良好 Good	普通 Moderate	對敏感族群不健康 Unhealthy for Sensitive Groups	對所有族群不健康 Unhealthy	非常不健康 Very Unhealthy	危害 Hazardous
狀態色塊	綠	黃	橘	紅	紫	褐紅
一般民眾活動建議	正常戶外活動。	正常戶外活動。	1.一般民眾如果有不適，如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，應該考慮減少戶外活動。 2.學生仍可進行戶外活動，但建議減少長時間劇烈運動。	1.一般民眾如果有不適，如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。 2.學生應避免長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時應增加休息時間。	1.一般民眾應減少戶外活動。 2.學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。	1.一般民眾應避免戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。 2.學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。
敏感性族群活動建議	正常戶外活動。	極特殊敏感族群建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動。	1.有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議減少體力消耗活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩。 2.具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1.有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，建議留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2.具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1.有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並減少體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2.具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。	1.有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人應留在室內並避免體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2.具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。



國立嘉義高級中學

NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL





如廁衛生紙丟馬桶宣導

是否配合?請討論?





✓ 民眾對於「衛生紙丟馬桶」常見兩大問題：

管路堵塞（排水管及馬桶）？

化糞池污物無法分解（衛生紙材質）？



國立嘉義高級中學

NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL



(一)衛生紙丟馬桶的好處

衛生紙遇水會破碎

研究顯示，衛生紙投入馬桶增加之固形物沈澱量，對建築物污水處理設施（化糞池）或公共下水道初沉設施有效容積之影響試驗，顯示**投入衛生紙至馬桶不但不會造成堵塞，而且經沖水後已發生破碎**；但**誤用面紙取代衛生紙投入馬桶時，不但不易破碎發生，而且也因此容易造成馬桶堵塞**（無論是否與污物一併投入馬桶），其主要原因係因面紙中添加了**濕強成分**，不易分散破碎。

不會塞



衛生紙於水中狀態



國立嘉義高級中學

NATIONAL CHIAYI SENIOR HIGH SCHOOL



(二) 衛生紙改丟垃圾桶的壞處

易致臭味、細菌及環境衛生等問題

- 1 常產生臭味及蚊蠅孳生等問題。
- 2 如廁後衛生紙可能殘留使用者之糞便，導致細菌孳生之風險（傷寒、痢疾、A肝、腸病毒等）。
- 3 增加清潔人員處理過程導致感染之風險。

因此如廁用紙丟馬桶，可降低傳染媒介造成感染之風險，也可以減少臭味及蚊蠅孳生等環境衛生問題。



(三) 衛生紙丟馬桶的管理

化糞池清理維護

1. 教育宣導：**避免將不能腐化的物質丟入馬桶沖掉。**
2. 常見堵塞物：**毛髮、絲襪、衛生棉、廚餘、抹布、玩具、塑膠類、保險套、香菸頭**等。
3. 堵塞物所造成問題：因為不能腐化的物質，**累積在化糞池內**，會影響正常運作，而**導致化糞池堵塞、糞便逆流、馬桶不通**。
4. 清理時間：化糞池使用一段時間後，上層有浮渣，池底有污泥，必須定期清理，以免影響化糞池的容量、造成出水口阻塞、過濾槽阻塞，**清理時間視化糞池之容量及用戶使用情形而定**，適度提高清理頻率。





臨時動議



1. 國立嘉義高級中學校園戒菸、戒檳教育實施計畫
2. 國立嘉義高中校園食品督考小組及督導考核要點



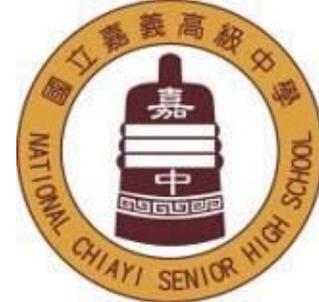


高級中等以下學校執行校園食品 規範督導考核要點



- 二、學校於校園內販售食品，應依下列規定辦理：
- (一) **指派學校行政人員並邀請家長會代表、教師會代表組成專案小組，對於校園食品進行自主管理檢核，檢核結果應陳請校長及員生消費合作社（以下簡稱員生社）理事主席、經理進行核閱。**自主管理檢核表建議格式如附件一。
- (二) 員生社或學校與廠商簽約時，應要求廠商保證供應之商品符合政府法令規範，並於契約中就違規情節約定違約金，廠商違規情形並納入續約之參考。
- (三) 供售學校食品之廠商，應至教育部指定之系統平臺登載當日供餐之主食材原料、品名、供應商等資訊。





感謝您的參與

散會

