

4-3-1 建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁，資料能隨時更新，提供學生及家長健康訊息，推廣健康觀念

活動名稱	建置學校健康促進網站		
日期	113學年		
簡述內容	建置健康促進學校網站提供學生及家長健康訊息		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息		說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息	
活動剪影		2024-05-14 腰圍超過八、九十 小心代謝症候群找上身	
 1130418南瀛故事人協會-好想吃飯囉 陳俊牙醫巡檢 60週年親子運動會 體運能800公尺跑跳走 陽光基金會低校宣導  藥物濫用宣導 高雄醫學大學-藥物濫用宣導 1121107消防隊防災宣導 111.10.06~111.10.07山野教育 日常運動紀錄		5招 預防代謝症候群 五大總要要做到 第1招 聰明選、健康吃：選用「三低一高」健康飲食口訣(低油、低糖、低鹽、高纖)。 第2招 站起來，動30：減少久坐；一天至少運動30分鐘。 第3招 不吸菸、少喝酒 第4招 壓力去，活力來：轉移憂慮，適當發洩，如運動、聊天、閱讀、唱歌、寫日記、運用幽默感。改變對於事件的看法，正向思考，尋求家人朋友協助。如果前面的方法您都嘗試過了，還是沒有用的話，建議您勇於尋求醫師或臨床心理師的諮商協助。 第5招 做檢查，早發現：善用成人預防保健檢查。 2024-05-06 預防牙胃病 2024-05-06 口腔衛生保健宣導 2023-05-05 健康體位宣導 2023-03-03 視力保健宣導	
說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息		說明：學校建置健康促進學校網站，提供學生及家長健康訊息	