



暑期生活安全 暨 反毒宣導



防疫12招

健康滿分



交通安全



路口 停 讓
安全至上



交通安全

交通安全四大守則教育宣導

- (一) **我看得見你，你看得見我**—交通最安全。
- (二) **謹守安全空間**—不做沒有絕對安全把握的交通行為。
- (三) **利他用路觀**—不做妨礙他人安全與方便的交通行為。
- (四) **防衛兼顧的安全用路行為**—不做事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。



交通安全

1

抬頭



2

舉手



3 左右瞧



行路安全金三寶



路口 停 讓
安全至上

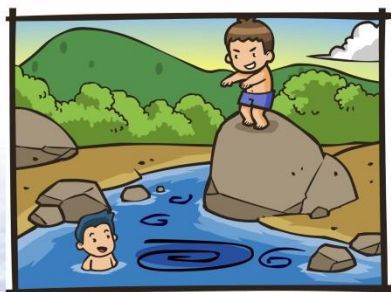


防溺安全

水域安全守則



守則一：在合法並有救生設備與人員的水域戲水活動。



守則二：跳水與戲水游泳不同，需專人指導與適合場地。無論何處均不要跳水。



守則三：海面出現大量白色泡沫破碎浪時，表示水流強大，趕快遠離。

救溺5步驟
叫叫伸拋划



防溺安全

防溺十招



教育部 關心您

第一招



戲水地點需合法，
要有救生設備與人員

第二招



避免做出危險行為，
不要跳水

第三招



湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心

第四招



不要落單，隨時注意
同伴狀況位置

第五招



下水前先暖身，
不可穿著牛仔褲下水

第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

第七招



身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳

第八招



不要長時間浸泡在水中，
小心失溫

第九招



注意氣象報告，
現場氣候不佳不要戲水

第十招



加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆

救溺5步驟 叫叫伸拋划



暑假健康生活

防疫12招

健康滿分

第一招 洗手



1500分

第二招 咳嗽戴口罩



1000分

第三招 生病在家休息



1200分

第四招

服藥兩週 結核不傳染

DOTS



1000分

第五招

吃熟食、煮沸水



1200分

第六招 按時打疫苗



1000分

第七招 清除孳生源



1200分

第八招

淺色長袖衣褲防蚊蟲



1000分

第九招 避免接觸禽鳥



1000分

第十招

正確使用保險套



1200分

第十一招 生病速就醫

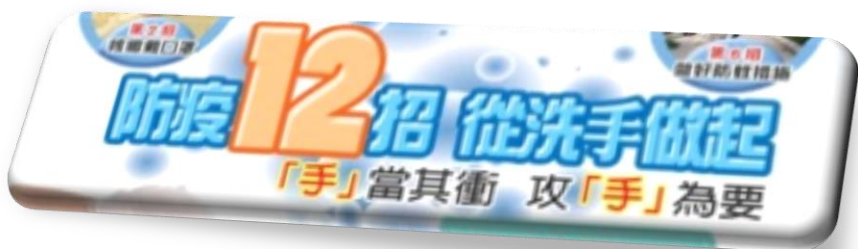


1500分

第十二招 防疫專線



1200分





暑假健康生活

對抗熱傷害

想享受盛夏時光，
又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

要定時喝！
不要等到口渴才喝。

- 💧 飲用室溫的水。
- 💧 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 💧 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 💧 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 💧 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。



撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 🔥 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 🔥 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 🔥 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 🔥 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 👉 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 👉 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 👉 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。



誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。



如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！

此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上擦水並搨風，並儘速就醫。



更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>



衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



委託社團法人台灣急診醫學會 製作

本宣導單張經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應



暑假健康生活

睡滿 **8** 小時



天天 **5** 蔬果



四電少於 **2**



看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時

天天戶外活動 **120** 分

天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 農間與課間的靜態活動改成動態運動

多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動(游泳跑跳等)會刺激長高
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

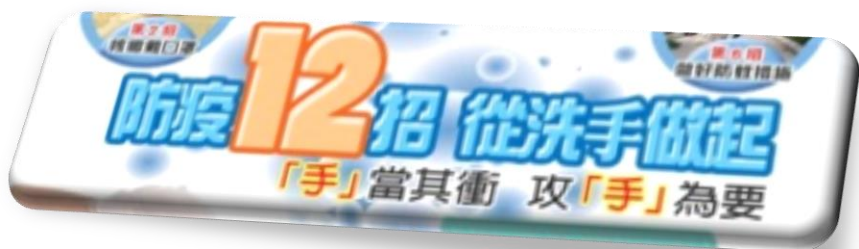
快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會抑制外界不重要的干擾訊息



近距離用眼 **3010**

傷眼排行榜：手機、平板、筆電、桌機、測距高手：看書寫字（拳一肘）；電腦（伸手長）；電視（二人高）





暑假健康生活

飲料看燈行

健康飲食 · 從小培養 教育部 董氏基金會 GO!

Red Light (少飲用)	Green Light (每天飲用)	Yellow Light (偶爾飲用)
少飲用 (每週不超過1次) 每次少於250c.c.	每天飲用	偶爾飲用 (每週不超過3次) 每次少於250c.c.
	可選用 (每天不超過1次) 每次不超過250c.c.	

防疫12招 從洗手做起

「手」當其衝 攻「手」為要



反霸凌



**防制校園霸凌
勇敢說出來**



反霸凌

校園霸凌
勇敢說出來



遇到霸凌，我該怎麼辦？

- 向導師及家長反映 **學校反霸凌專線：06-7880114轉17**
(導師提供聯絡電話或電子信箱給學生及家長)



- 寫信給學校投訴信箱 **投入學校反霸凌信箱**
或是寄電子郵件到 **ADMIN@JGPS. TN. EDU. TW**



- 在校園生活問卷中提出

- 打電話給縣市反霸凌專線 **台南市防霸凌專線：06-2959023**



- 撥打教育部反霸凌專線0800-200-885

- 到教育部防制校園霸凌專區留言版，留言反映

- 其他管道 (好同學、好朋友、警察)

防制校園霸凌
勇敢說出來





反毒



毒品 零容忍

健康 ~~毒~~ 安全 ~~黑~~ 友善 ~~霸~~



反毒

拆穿新興毒品毒面具

破解偽裝 拒絕毒品

毒糖果



毒餅乾



毒果凍



毒巧克力



毒郵票



毒即溶包



反毒資源館

免費諮詢專線0800-770-885(請請您 幫幫我)



健康 ~~毒~~ 安全 ~~黑~~ 友善 ~~霸~~



反毒

1 堅持拒絕法

- ❗ 我不做違法的事情。
- ❗ 不行，我真的不想吸。



2 告知理由法

- ❗ 吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。
- ❗ 我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。



3 自我解嘲法

- ❗ 沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！
- ❗ 不行，我真的很膽小，我不敢試啦！



4 遠離現場法

- ❗ 時間太晚了，我必須要回家，我先走了。
- ❗ 我覺得身體不舒服，我先回家休息了！



拒毒八招

請你跟我這樣說...

5 友誼勸服法

- ❗ 我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！
- ❗ 不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！



6 轉移話題法

- ❗ 你看，這個點心很好吃囉！你也試試看！
- ❗ 今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？



7 反說服法

- ❗ 這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以你也別吸啦！



8 反激將法

- ❗ 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！



健康 **毒** 安全 **黑** 友善 **霸**



拒菸



吸菸害人害己

財團法人華氏基金會 華文網院網
www.e-quit.org

健康 ~~毒~~ 安全 ~~黑~~ 友善 ~~霸~~



拒菸



健康 ~~毒~~ 安全 ~~黑~~ 友善 ~~霸~~