

# 健康促進推動活動執行紀錄

110 學年第 1 學期體位不良學生健康體位達成目標紀錄表

班級： 甲/姓名： ; 前測： 身高 125 體重 33 BMI 21.1 體位評估 體重超重 建議體重 27.2

日期	身高	體重	BMI	體位評估	理想體重 BMI	目標	簽名	
110. 9/24	125.8	32.8	20.7	<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input checked="" type="checkbox"/> 超重	27.5 17.4	<input type="checkbox"/> 達成 <input checked="" type="checkbox"/> 進步 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 退步	導師	邱紫綸
							家長	
110. 10/8	125.8	32.3	20.4	<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input checked="" type="checkbox"/> 超重	27.5 17.4	<input type="checkbox"/> 達成 <input checked="" type="checkbox"/> 進步 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 退步	導師	邱紫綸
							家長	
110 10/22	126	32	20.2	<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input checked="" type="checkbox"/> 超重	27.6 17.4	<input type="checkbox"/> 達成 <input checked="" type="checkbox"/> 進步 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 退步	導師	邱紫綸
							家長	
110 11/4	126.5	31.8	19.9	<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input checked="" type="checkbox"/> 超重	27.8 17.4	<input type="checkbox"/> 達成 <input checked="" type="checkbox"/> 進步 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 退步	導師	邱紫綸
							家長	邱紫綸
110 11/8	126.5	31.2 3.4	19.5	<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input checked="" type="checkbox"/> 超重	27.8 17.4	<input type="checkbox"/> 達成 <input checked="" type="checkbox"/> 進步 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 退步	導師	邱紫綸
							家長	
110 12/2	126.5	31.4	19.6	<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input checked="" type="checkbox"/> 超重	27.8 17.4	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 進步 <input type="checkbox"/> 持平 <input checked="" type="checkbox"/> 退步	導師	邱紫綸
							家長	
110 12/17	127	31.6	19.6	<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input checked="" type="checkbox"/> 超重	28.1 17.4	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 進步 <input checked="" type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 退步	導師	邱紫綸
							家長	
110 12/30	127.5	31.1	19.1	<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input checked="" type="checkbox"/> 過重 <input type="checkbox"/> 超重	28.3 17.4	<input type="checkbox"/> 達成 <input checked="" type="checkbox"/> 進步 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 退步	導師	教師邱紫綸
							家長	
111 1/14	127.6	31.6	19.4	<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input checked="" type="checkbox"/> 超重	28.3 17.4	<input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 進步 <input type="checkbox"/> 持平 <input checked="" type="checkbox"/> 退步	導師	教師邱紫綸
							家長	
最後 最後	前測	BMI	21.1	<input type="checkbox"/> 過輕 <input type="checkbox"/> 適中 <input type="checkbox"/> 過重 <input checked="" type="checkbox"/> 超重	good	<input type="checkbox"/> 達成 <input checked="" type="checkbox"/> 進步 <input type="checkbox"/> 持平 <input type="checkbox"/> 退步	導師	護理師王慧燕
			19.4				家長	

親愛的家長：

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

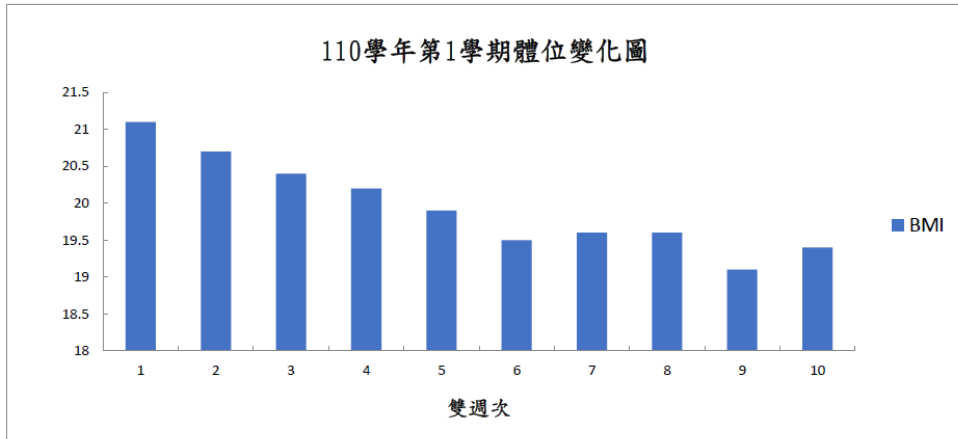
- 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
- 8： □ 天天睡足 8 小時(每晚 10 點前入睡)。
- 5： □ 天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。
- 用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。
- 定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。
- 避免吃零食宵夜。
- 2： □ 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。
- 在餐桌前專心用餐。
- 細嚼慢嚥。
- 1： □ 一天累積 60 分鐘以上的運動。
- 下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。
- 飯後散步。
- 0： □ 天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。
- 不喝含糖飲料。

親愛的小主人：

首先我要恭喜你在這學期的努力有了好的回報，不管努力減重的目標是否符合你的期待，還是希望你能在未來的日子裡繼續保持運動的好習慣。控制體重除了可以減少生理與心理的不良影響，更可以提供很多健康的好處，所以別忘了控制體重的重。重要。

多喝水，聰明吃，快樂動，健康有活力

姓名	日期	9月8日	9月24日	10月8日	10月22日	11月4日	11月18日	12月2日	12月17日	12月30日	1月14日
※	身高	125	125.8	125.8	126	126.5	126.5	126.5	127	127.5	127.6
	體重	33	32.8	32.3	32	31.8	31.2	31.4	31.6	31.1	31.6
	BMI	21.1	20.7	20.4	20.2	19.9	19.5	19.6	19.6	19.1	19.4
	理想體重	27.2	27.5	27.5	27.6	27.8	27.8	27.8	28.1	28.3	28.3
	理想BMI		17.4	17.4	17.4	17.4	17.4	17.4	17.4	17.4	17.4



市立新東國小 110 學年第 1 學期\_口腔齲齒複檢結果統計

齲齒是指未治療齲齒

年級性別	人數	初檢齲齒人數	初檢齲齒%	齲齒未就醫人數	齲齒複檢正常人數	齲齒複檢異常人數	齲齒複檢%	
1	男	9	1	11.11%	0	0	1	100%
	女	7	1	14.29%	0	0	1	100%
	小計	16	2	12.5%	0	0	2	100%
2	男	10	7	70%	0	0	7	100%
	女	5	5	100%	0	0	5	100%
	小計	15	12	80%	0	0	12	100%
3	男	8	6	75%	0	0	6	100%
	女	8	5	62.5%	0	0	5	100%
	小計	16	11	68.75%	0	0	11	100%
4	男	9	2	22.22%	0	0	2	100%
	女	6	3	50%	0	0	3	100%
	小計	15	5	33.33%	0	0	5	100%
5	男	5	5	100%	0	0	5	100%
	女	11	11	100%	0	0	11	100%
	小計	16	16	100%	0	0	16	100%
6	男	6	6	100%	0	0	6	100%
	女	3	2	66.67%	0	0	2	100%
	小計	9	8	88.89%	0	0	8	100%
總計	87	54	62.07%	0	0	54	100%	



臺南市市立新東國小110學年第1學期潔牙記錄表

六年 甲班		( 10 ) 月份																															
座號	姓名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
1		✓			✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				
2		✓			✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				
3		✓			✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				
4		✓			✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				
5		✓			✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				
6		✓			✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				
7		✓			✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				
8		✓			✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				
9		✓			✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓				
合計																																	

學生數： 未執行人次數： 執行人次數： 執行率：

班級導師：李佩瑜 製表人：護理師王慧燕 體衛組長：林棋雄 學務主任：黃雪芬 校長：新東國小林秋美

# 健康促進推動活動照片



說明：健康促進推動活動-視力保健宣導



說明：健康促進推動活動-健康體位宣導



說明：健康促進推動活動-菸檳防制宣導



說明：健康促進推動活動-口腔保健宣導



說明：健康促進推動活動-視力檢查



健康促進推動活動-體位不良學生體重控制