

國立頭城家商 110 學年度第 1 學期

第 6 週班會宣導資料(110.10.06)

一、班會討論：

1. 主題：健康檢查
2. 說明：詳後附資料
3. 討論題綱：詳後附資料



二、主席宣佈事項：(請主席在會議中宣佈)

★教務處註冊組宣導事項：

- (1) 因應近期學習歷程平臺系統問題，將 109-2 學習歷程平臺上傳截止日期順延一週至 110 年 10 月 8 日 (星期五) 截止，請高二、高三同學把握時間。並請尚未完成勾選作業的同學，趕快登入勾選。
- (2) 欲報名原住民族語認證測驗的同學，請於今日放學前至教務處註冊組填寫報名資訊。

1、訓育組宣導事項：

- (1) 110 學年度美術比賽得獎名單如下表，恭喜獲獎同學。西畫第一名 313 班李沛恩、漫畫第一名 205 班陳怡靜得獎作品獲選代表學校參加宜蘭縣美術比賽。

國立頭城家商110學年度美術比賽得獎名單

類別 名次	西畫類		書法類		平面設計類		漫畫類		水墨畫類		版畫類	
	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
1	313	李沛恩	309	劉昭詮	207	蕭閔心	205	陳怡靜		從缺		從缺
2	205	李佳蓁	205	龔思儀	208	沈佳慧	205	徐霽榆		從缺		從缺
3	103	黃鈺	301	江佳穎		從缺	303	簡瑀蓁		從缺		從缺
			302	林婉亭								
佳作			106	吳書沛	201	楊景曄	105	陳宇晴	301	邱詩軒	202	吳欣玲
佳作			202	張妤婕	214	胡壹靜	106	吳芷妤				
佳作			202	吳嘉恩	214	林柏成	115	曾立翔				
佳作			215	曾懿瑄	301	邱詩軒	202	曾庭筠				
佳作			302	吳亞蓓	304	楊欣怡	202	林雅芸				
佳作			306	張菟秉			205	李佳蓁				
佳作							207	鄭丞佑				

- (2) 國立台北護理學院長期照護系主辦之「推廣失智友善商家四格漫畫創作徵圖比賽」，投稿截止日：110/10/31，有意參加者請洽學務處訓育組。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 行政院環境保護署主辦「環境教育這十年 + 響綠生活嘉年華」，10/30~11/2 於華山 1914 文創園區展出，每日均有限量小禮物，歡迎同學抽空前往參觀。
- (2) 即日起至 10/18 日，同學用餐不限隔板，請各班將用餐隔板妥善保存，以備不時之需。

3、生輔組宣導事項(含教官室)：

- (1) 第 5 週生活競賽評比績優班級：**【前三名班級，可至生輔組申請當週其中一日穿著班服來校。】**
整潔：第一名：302 班 第二名：208 班 第三名：307、309 班
秩序：第一名：309 班 第二名：302 班 第三名：303 班
服儀：第一名：309 班 第二名：108 班 第三名：308 班
- (2) 請同學切勿隨意將負面訊息或影片上傳社群平台(line、IG、fb 等)，避免產生不必要之誤會及糾紛。
- (3) 提醒大家如果遇見同學在校內、外發生衝突事件，可先撥打 039778059 通知教官室協助處理，可免延誤時機。

- (4) 反毒宣導：大麻主要成分，四氫大麻酚（THC），容易有幻想幻覺，易導致暴力攻擊等情形發生，衍生對身體的危害劇烈，請同學切勿好奇嘗試。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際桌球賽，因應學生施打疫苗後 2 週不可激烈運動，賽程調整如下：
- ① 所有的賽程，順延 2 週，於 10/18(一)繼續舉辦。
 - ② 請參賽同學自行前往學務處外公告欄觀看。
- (2) 110/10/01(五)至 10/07(四)，本校運動場地不開放學生運動，請各位同學遵守規定。

5、營養師宣導事項：

#降低高油類食品 #肥胖 #我的健康我負責

肥胖與高油脂相關性極為明顯，因為一公克脂肪會產生 9 大卡的熱量，習慣性地吃高熱量密度點心，如：糕餅點心、巧克力、炸薯條…等，會降低特定味覺飽足感(sensory specific satiety)，吃下太多高油脂，會增加熱量，進而增加體重。



下列可運用一些技巧來減少油脂：

- ✓ 選用瘦肉：切除附著之油脂、皮層。
- ✓ 肉中含有 1/4 油脂，往往肉眼看不見：最肥的肉依序牛肉、豬肉、羊肉、去皮雞肉、魚肉。
- ✓ 應多用涼拌、清蒸、水煮、清燉、滷、烤、等不須加油的烹調方法。可用天然香料來提味，如：蔥、薑、蒜、花椒、八角、水果。
- ✓ 不要用高油烹調食物，如：煎、炒。
- ✓ 湯品、燉品，可冷藏後將上層油脂去除。
- ✓ 外食：選用清淡、清燉、涼拌的食物，肉類可選用雞肉、魚肉。

6、活動組宣導事項：

- (1) 今日為本學期第一次社團，請各班同學於社團指定地點上課(上課地點如附件，要看清楚唷!括號是兩備場地)，請同學勿任意缺席，曠課2節以上將無法取得社團證明。
- (2) 部分班級教室借用給社團活動，請同學務必將貴重物品收好，社團同學亦請不要輕易碰觸原班級同學物品，避免衍生不必要的誤會。
- (3) 需要繳交社費社團：電腦繪圖社、熱舞社、街舞社、韓舞社、馬術社，請同學於前二次社團活動前繳齊(老師會過去收唷~)。
- (4) 再次重申：社團活動係教育部規定之「正式課程」，學生一律應參加活動，若有無故缺、曠課或遲到早退之情形，將依校規處分且下學期不得參與轉社申請。
- (5) 馬術社同學請於班會時間13:30至勤毅樓一樓集合，前往馬場實地訓練。羽球社同學今日請先至201教室集合。

7、健康中心宣導事項：

- (1) 打完 BNT 疫苗 28 天內請同學務必觀察自身身體狀況，如有嚴重不適請盡速就醫，告知導師和健康中心，憑就醫證明辦理疫苗假申請。
- (2) 高二、高三尚未測量身高體重及視力者，請盡速至健康中心補量。
- (3) 有關本學年度國泰學生團體保險「理賠管道」分三種，請參考附表



◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎



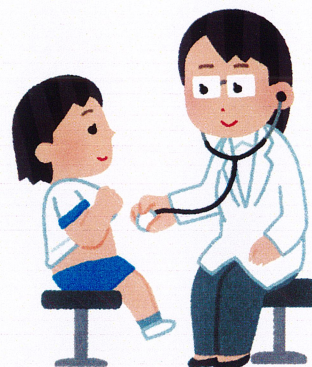
健康檢查知多少

一、在你還是小高一的時候，初踏入校園必須做的一件事是甚麼？為什麼所有在學生都要接受新生健康檢查呢？

1. 高級中等以下學校學生健康檢查工作手冊緒論中有說「健康是基本人權，學生的健康影響國家的前途，依照我國現行學制，從 6 歲至成年階段，學生白天的時間大多在學校裡度過，學生在學期間必須學習知能和實踐健康行為，才能奠定健康基礎，以便進一步為社會貢獻做準備，為人生謀幸福，學校有保護和增進學生健康的責任。」
2. 學校衛生法第 8 條有規定「學校應建立學生健康管理制，定期辦理學生健康檢查；略以…。」，詳細的執行方式也有學生健康檢查實施辦法做為依據。

二、新生健康檢查要做些甚麼項目呢？

本學年新生健康檢查訂於 110/10/15 中午 12:30-16:00 於本校勤毅樓 3 樓辦理。依據學生健康檢查實施辦法第二條附表規定，高級中等學校新生須接受體格生長(包括身高、體重)、血壓、視力、理學檢查(包括眼睛、頭頸、胸腔、腹部、脊柱四肢、泌尿生殖、皮膚及口腔檢查)、尿液檢查、血液檢查及胸部 X 光檢查，另外，本校加做心電圖檢查，以完整了解學生身體狀況，維護在校安全。



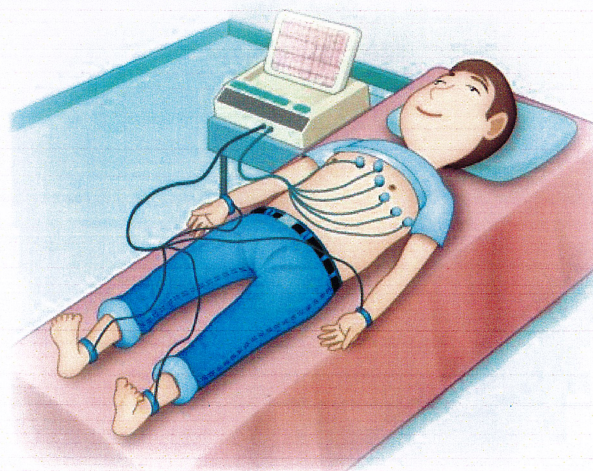
以上各項整個高中三年只須接受 1 次全身健康檢查，但其中的身高、體重及視力是每學期都要檢查的喔！也就是一般我們說的「定期健檢」。

三、這些檢查項目會如何進行？

相信大家最緊張的是隱私部位的檢查：

男生的部分是泌尿生殖，會在一個隱密的獨立空間和男醫師一對一進行，褲子褪到大腿處，由醫師視診外觀是否異常，若醫師判斷有需要，才會進行觸診。

女生的部分是胸部，由於有心電圖檢查，會稍解開內衣，在運動服遮掩的狀況下將心電圖的儀器伸至心臟部位的皮膚進行。



以上所述的隱私部位檢查，你/妳可以選擇不在學校檢查，但必須自行去醫療院所檢查，費用自理，並務必將檢查結果繳回健康中心喔！溫馨提醒：以上各檢查項目學校使用最有利標，價格為 475 元(已在註冊單上收取)，若自行到醫療院所檢查，同樣項目價格可能會超過 1000 元唷！

四、檢查當天我的生理期來了，該怎麼辦？

檢查當日若適逢生理期請不要採檢，因為尿液有可能被生理期排出的血液所污染，可能會被誤認為血尿。學校會另選時間為受生理期影響而無法進行尿液檢查的女同學補檢乙次。

另外，這裡補充正確的採尿方式，尿道前端可能會有些污染物，需要讓前段尿將尿道內的污染物沖走，因此驗尿時不留最早排出的尿液和後段的尿液，只取中間一段尿液約 10~15c. c. 送檢唷。

五、剛好我的餐廳打工要我去做新進人員的體檢，學校的新生健康檢查可以拿去職場用嗎？

不同場所的健康檢查需求都有些微的不同，像是餐廳類的血液檢查內容，很可能會檢驗 A 型肝炎、傷寒檢查，這是在學校的健康檢查所沒有的，其他各項目要求若相同則無不可。另外，通常抽血檢查基本會抽 2 管：

1. 血液管(CBC/DC)：可以看出白血球、紅血球、血紅素…數值，簡單來說從這可以看出有沒有貧血或凝血功能異常…等等的問題。
2. 生化管：總膽固醇、三酸甘油脂、肌酸酐、GOT、GPT 就是放這管了，不要以為抽了血就甚麼都驗喔！看檢驗項目，若沒有開立當然就不會驗唷！

六、健康檢查的結果異常，可以不去看醫生嗎？

依規定須缺點矯治、複檢追蹤，學校方面特別會針對胸部 X 光的異常逐一追蹤複檢結果，以維護全體同學的健康安全，此外，心電圖及血液的重大異常也應複檢追蹤。同學應該關心自身健康狀況，盡早發現問題就醫回診喔。

➤ 討論題綱：

1. 本學年新生健康檢查訂在甚麼時候？地點在哪裡？會檢查甚麼項目？
2. 除了剛入學的高一新生需做詳細的健康檢查外，每學期要做的健康檢查有甚麼項目？由誰做？在哪裡做？
3. 若隱私部位的檢查不願意在學校進行，請問你/妳的擔心是甚麼？
4. 若不在學校做隱私部位檢查，你/妳需要做些甚麼事情呢？