

# 臺南市東區裕文國小103學年度健康促進 跳蚤市場闖關活動

## 1. 口腔 2. 菸害防制 3. 正確用藥 4. 健康體位 議題成果

一、活動項目：跳蚤市場趣味活動

二、活動日期：104年1月27日

三、融入議題：1. 口腔 2. 菸害防制 3. 正確用藥 4. 健康體位

四、活動地點：裕文國小。

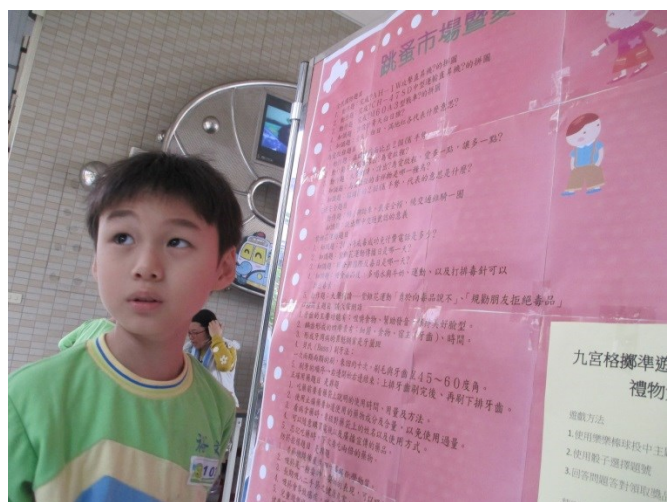
五、活動對象：全校學生。



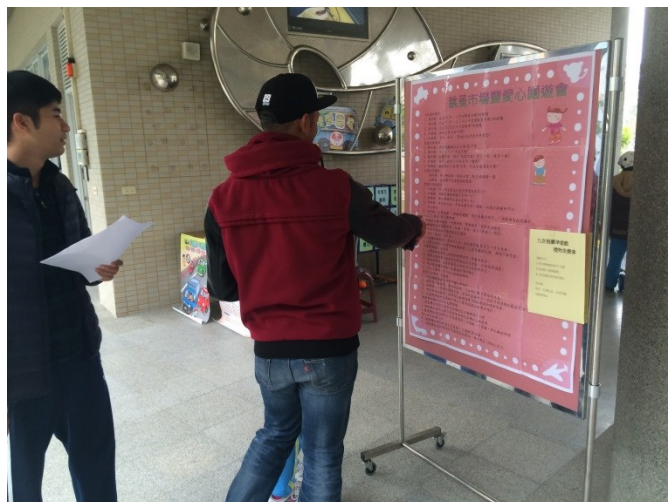
說明：九宮格有獎徵答活動



說明：學生熱情參與



說明：學生認真思考回答問題。



說明：老師指導學生回答問題



4. 知識題：吸食毒品後，多喝水與牛奶、運動、以及打排毒針可以排出毒素。
5. 動作題：大聲朗讀——紫錐花運動「勇於向毒品說不」、「規勸朋友口腔衛生題目 請大聲朗讀
1. 牙齒的主要功能有：咀嚼食物、幫助發音、保持美好臉型。
2. 齲齒形成的四要素有：細菌、食物、宿主（牙齒）、時間。
3. 形成牙周病的罪魁禍首是牙菌斑
4. 貝氏（Bass）刷牙法：
  - 一次兩顆兩顆的刷，來回約十次，刷毛與牙齒呈45~60度角。
5. 刷牙的順序→右邊開始右邊結束；上排牙齒刷完後、再刷下排牙齒
- 正確用藥題目 是非題
  1. 吃藥前要看藥袋上說明的使用時間、用量及方法。
  2. 使用止痛藥要知道使用的藥物成分及含量，以免使用過量。
  3. 看病拿藥時，要核對藥袋上的姓名以及使用方式。
  4. 可以隨意購買電視以及廣播宣傳的藥品。
  5. 忘記吃藥時，下次要吃兩倍的藥物。
- 防菸拒檳題目 是非題
  1. 香菸燃燒後產生四千多種化學物質。
  2. 吸菸是一種耍帥、耍酷的表現，可以吸引更多異性的注意。
  3. 長期吸入二手菸之健康危害，不亞於直接吸入，戒菸才是健康的最佳方法！

說明：有獎徵答題目口腔衛生 正確用藥

2. 使用止痛藥要知道使用的藥物成分及含量，以免使用過量。
3. 看病拿藥時，要核對藥袋上的姓名以及使用方式。
4. 可以隨意購買電視以及廣播宣傳的藥品。
5. 忘記吃藥時，下次要吃兩倍的藥物。
- 防菸拒檳題目 是非題
  1. 香菸燃燒後產生四千多種化學物質。
  2. 吸菸是一種耍帥、耍酷的表現，可以吸引更多異性的注意。
  3. 長期吸入二手菸之健康危害，不亞於直接吸入，戒菸才是健康的最佳方法！
  4. 吸菸會導致癌症。世界衛生組織證實 30%的癌症和吸菸有關。
  5. 兒童遊樂場所及高級中等以下學校校園全面禁止吸菸。
- 健康體位題目 85210 大聲朗讀
  1. 健康體位 85210 的 8 代表每天至少要睡滿 8 小時
  2. 健康體位 85210 的 5 代表天天要吃五種以上的蔬果
  3. 健康體位 85210 的 2 代表看電視、玩電動、打電腦、用手機的時間每天要少於兩小時
  4. 健康體位 85210 的 1 代表每一天運動 30 分鐘
  5. 健康體位 85210 的 0 代表喝足白開水，每天喝足 1500cc 以上

說明：有獎徵答題目防菸拒檳 健康體位