

# 寒假健康小叮嚀

## ◎健康體位 — 健康密碼：85210

8	• 睡滿8小時
5	• 天天五蔬果 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3份蔬菜 + 2份水果</span>
2	• 四電少於二(用活動60分鐘，取代久坐)
1	• 天天運動 60分鐘
0	• 喝足白開水(拒絕垃圾食物)

## ◎正向心理健康 — 五正四樂

幸福校園 & 快樂共學

正向心理健康整體概念，是一種幸福狀態，能於個人、家庭、社區與社會四個層面都能有健康的心理態度。

### \* 五正：

1. 正向情緒(Positive Emotions)：保持正向情緒、感恩與希望。
2. 正向參與(Engagement)：能夠積極參與、挑戰自我。
3. 正向關係(Relationships)：能夠與家人、同儕建立良好互動關係，並主動尋求協助。
4. 正向意義(Meaning)：透過服務與貢獻，找到自己的價值。
5. 正向成就(Accomplishment)：在努力的過程中獲得成長。

### \* 四樂：

1. 樂動(Physical activity)：保持充足的身體活動。
2. 樂活(Leisure activities)：培養良好的休閒活動。(3C 每天使用時間<1小時)
3. 樂食(Nutrition)：均衡且健康的飲食習慣。
4. 樂眠(Sleep)：充足且高品質的睡眠。

## ◎口腔保健 — 從小保護牙，老來不缺牙

1. 每半年定期檢查牙齒。
2. 正確潔牙(飯後睡前要刷牙及使用牙線清除牙菌斑)。
3. 少吃甜點、多漱口。
4. 使用 1000ppm 含氟牙膏，每天至少刷牙二次。

# 寒假健康小達人

親愛的同學你好：

護理師阿姨希望大家都能做個健康兒童，擁有健康、快樂、長高的寒假，一定要繼續維持健康好習慣喔！

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

**\*請依照實際情況回答以下題目，並調整自己健康習慣：**

## 一、樂眠：

1. 我每天是否晚上 10 點前就睡覺，且睡足 8 小時？ 是 否
2. 呈上題，檢視自己睡眠情形 我每天都能睡飽，早上很有精神  
我晚上都太晚睡覺，早上都沒有精神  
其他\_\_\_\_\_

## 二、樂食：

1. 天天五蔬果，每天要吃幾份蔬菜\_\_\_\_\_份(=1 碗半=3 個拳頭)  
幾份水果\_\_\_\_\_份(=1 碗=2 個拳頭)
2. 我每天都有吃早餐？ 是 否，沒吃早餐的原因：\_\_\_\_\_
3. 我每天會喝足 1500cc 的白開水？ 是 否，原因：\_\_\_\_\_
4. 喝含糖飲料會影響長高，我選擇不喝 或 含糖量<25 公克且一周不超過\_\_\_\_\_次。

**三、樂動：**(每天要累積 **60 分鐘**身體活動：戶外活動如跑步、打球、跳繩、跳舞、騎腳踏車、游泳等；室內活動如開合跳、飛輪、彈跳床等)

1. 我平日的運動有哪些？\_\_\_\_\_
2. 我放學後或是假日的運動有哪些？\_\_\_\_\_

**四、樂活：**(健康的休閒活動如室內視聽活動：看電影、聽音樂、唱歌、閱讀書報等、社群活動(親子活動、聚會活動等)、戶外遊憩(健行、爬山、踏青等)、體育活動(低強度的運動)、技藝類(書法繪畫、插花種植、陶藝等)

1. 我平時會做的休閒活動有哪些？\_\_\_\_\_

五、五正(①正向情緒、②正向參與、③正向關係、④正向意義、⑤正向成就)

1. 你覺得最缺乏的是哪個面向？請填代號\_\_\_\_\_

2. 你可以如何調整？\_\_\_\_\_

**\*請依照實際情況勾選以下問題，並調整自己健康習慣：**

一、口腔保健行為：

1. 你有蛀牙嗎？ 沒有 有，我有\_\_\_\_\_顆蛀牙。
2. 你晚上睡覺前會刷牙嗎？ 都會 有時會，有時不會 都不會
3. 你吃完東西，是否立即清潔牙齒？(刷牙或牙線) 是 否
4. 你在學校吃完午餐後會刷牙嗎？ 都會 有時會，有時不會 都不會
5. 你會使用含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)來刷牙嗎？  
我會用 我不會用 我不知道我用的牙膏是不是「含氟牙膏 1000ppm 以上」
6. 你每次刷牙大概刷多久？  $< 3$ 分鐘  $\geq 3$ 分鐘
7. 你每天都會使用牙線清潔牙縫嗎？ 都會 有時會，有時不會 都不會
8. 你會在什麼時候用牙線呢？ 早餐後 午餐後 晚餐後 睡覺前  
都沒有使用牙線

二、口腔保健知識：

1. 牙齒痛才需要看醫生，不用定期檢查。 對 錯
2. 蛀牙的產生是因為：牙齒+食物+細菌+時間四個因素。 對 錯
3. 漱完含氟漱口水後，至少要等幾分鐘才能吃東西？ 3分鐘 30分鐘
4. 牙齦發炎主要原因是？ 火氣大 口腔衛生不良(牙菌斑)
5. 牙刷的選擇？ 軟毛小刷頭 大刷頭且刷毛越硬越好
6. 貝氏刷牙法牙刷刷毛與牙面要傾斜幾度？  $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$   $90^{\circ}$
7. 牙線是清潔牙縫與牙齒鄰接面最好的工具。 對 錯

三、口腔保健態度：

1. 我覺得餐後立刻刷牙是很重要的事。 同意 不同意
2. 我覺得清潔牙齒與每天洗澡一樣重要。 同意 不同意
3. 當我的牙齒、口腔看起來很棒，我會充滿自信。 同意 不同意
4. 如果有機會參加潔牙比賽，你是否願意接受訓練並代表學校參加比賽？  
有意願 無意願