



106 學年度第 2 學期

期初環保股長會議資料

- 一、簽到、領取開會資料。
- 二、主席報告。(略)
- 三、獎勵填寫聯絡簿認真負責之環保股長。

請填寫上學期 60 次以上班級的環保股長，於 3/9(五)至衛保組領取獎品。

☆106 學年度第 1 學期各班環保股長填寫「環保股長-衛保組聯絡簿」次數(統計至第 17 週)，統計結果如下表：

學制	獎勵班級(學期填寫次數達 <u>60</u> 次以上)
五專	四企 1(76)四國 1(75)四金 1(73)
四技	企一 C(76)、資四 B(76)、設三 A(76)、設三 B(76)、金四 E(76)、休一 A(76)、休三 B(76)、行一 A(75)、國一 B(74)、國二 B(73)、資三 A(73)、金三 B(73)、行四 D(73)、金二 A(71)、日一 B(69)、企三 A(68)、會一 B(67)、會一 C(67)、會四 A(67)、商三 B(66)、金三 E(65)、國一 A(64)、國四 A(63)、商二 A(62)、國三 B(61)、日三 A(61)
學制	班級(學期填寫次數 <u>10</u> 次以下)
五專	五英 2(10)、五金 1(7)、一英 1(7)、二國 1(6)、四英 1(6)、二企 1(5)、五企 2(5)、一國 1(4)、一金 1(3)、五英 1(0)、四英 2(3)
四技	會二 C(10)、金三 A(10)、英一 B(9)、英三 C(9)、設二 A(6)、國三 C(5)、會二 A(5)、企二 A(3)、英三 B(3)、會三 C(2)、商一 B(2)、金二 C(1)、國一 C(0)、企二 B(0)、企三 C(0)、資二 C(0)、金一 C(0)、金二 B(0)、行一 B(0)、行二 A(0)、商二 B(0)、商三 A(0)、日二 B(0)、英二 C(0)、英三 A(0)、休二 C(0)

四、環保股長職責

(一) 確實執行垃圾分類及資源回收

請同學務必配合執行垃圾分類，垃圾桶上有圖示及文字說明，請環保股長宣導同學於丟垃圾前務必看清楚「拆、看、分、丟」。

(二) 每天填寫環保股長-衛保組聯絡簿

環保股長每天需至健康中心登記班上因發燒、腹瀉及感冒而請假的同學名單，上述症狀可能是傳染病的症狀，由健康中心護理師進行追蹤，提供衛教了解疾病狀況，防止傳染病散

播。希望環保股長基於關心同學立場能確實執行，一起維護同學健康。

(若當天「沒課」，請填寫「沒課」)。

(三) 定期查看電子信箱及班級信箱

為了減少紙張浪費，衛保組舉辦的活動大多經由電子郵件宣導，提醒環保股長定期查看電子信箱，以免遺漏宣導事項。

(四) 宣導衛保組之活動，協助衛保組推動學校衛生教育工作。

(五) 協助將教室窗戶適度打開通風，以保持空氣流通，降低病毒傳播機會，感受陽光的溫暖及新鮮空氣的美好，更可預防呼吸道疾病的傳染。

五、3月5日(星期一)至3月30日(星期五)舉辦「107致理-回收電池獎愛心」活動。回收地點—信義樓1樓健康中心。

每回收 10 顆電池即可獲得 1 張抽獎券，以此類推，於 4 月 13 日(星期五)舉辦抽獎活動，作為獎勵，頭獎為價值 3,000 元禮券。

六、3月5日(星期一)至4月13日(星期五)舉辦健康週系列活動

活動內容包括：「健康存摺-讚」活動、「樂活 1824-健康就是美」健促活動、「107 致理-回收電池獎愛心」活動、「日行一萬步-健康有保固」活動、「好漢爬梯趣」活動及健康講座等...歡迎同學們踴躍報名參加。

七、3月15日(星期四)至5月25日(星期五)舉辦「樂活1824—健康就是美」活動。

歡迎BMI>24的同學，3人一組(其中2人BMI>24即可)，活動不僅有趣且兼顧健康，請踴躍至衛保組報名參加，最高獎金6,000元。

八、CPR研習活動

本學期將舉辦3場CPR研習歡迎同學至衛保組報名參加。詳細辦理時間及地點如下表：

梯次	日期	星期	時間	對象	地點
1	5/14	【一】	15:20-17:10	四技一年級及五專一年級 班級幹部	綜合大樓 1 樓表演廳
2	5/21	【一】	15:20-17:10		綜合大樓 1 樓表演廳

九、肺結核防治宣導

(一)肺結核病人只要規則服藥 2 星期後，就不具傳染力。所以無論是同學或親友得了結核病，不要怕他，不要躲他，要鼓勵、支持及陪伴他，遵從醫囑服藥。

(二)利用「肺結核 7 分篩檢法」自我檢測，如果有下列症狀達 5 分以上，建議可到鄰近醫療院所胸腔科就診檢查。

(三)注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康及提升免疫力。

十、愛滋病防治

愛滋病毒有三大傳染途徑：*性行為傳染**血液傳染**母子垂直感染*。

十一、流行性感冒防治宣導

- (一)維持手部清潔勤洗手。
- (二)注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康。
- (三)保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會。
- (四)流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方。
- (五)生病時在家休養並注意呼吸道衛生及咳嗽禮節。
- (六)符合流感疫苗接種條件者，可接種流感疫苗。

十二、登革熱及茲卡病毒感染症 (Zika virus infection) 防治宣導

- (一) 臺灣可傳播茲卡病毒及登革熱的病媒蚊相同皆為埃及斑蚊及白線斑蚊。
- (二) 避免被病媒蚊叮咬，徹底清除病媒蚊孳生源是防治登革熱及茲卡病毒最根本的方法。落實經常巡檢，避免戶內外積水；清除積水，必要的容器倒置；容器減量，清除不要的器物；刷洗容器，避免蟲卵再附著。
- (三) 如有發燒、頭痛、後眼窩痛、關節肌肉疼痛、出疹等症狀，應提高警覺儘速就醫，並告知醫師旅遊史、活動史等相關資訊。
- (四) 提醒於流行地區來(返)臺師生入境後，應自我健康監測 14 天，如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等狀況時，應儘速就醫並主動告知旅遊史；另離開茲卡病毒流行地區後，請依循衛福部疾病管制署公布之「1+6 原則」進行防護，即應暫緩捐血 1 個月，無論有無症狀，男性和女性都應採取安全性行為至少 6 個月，女性應延後懷孕至少 6 個月。
- (五) 目前無疫苗可預防，因此避免病媒蚊叮咬是最主要的預防方法。戶外活動時，建議穿著長袖淺色衣褲，使用經衛生福利部核可、含有 DEET 的防蚊液。

十三、諾羅病毒防治宣導

疾管署提醒，諾羅病毒傳染力強，目前並無特效藥可治療，預防方式為如廁後、進食或準備食物前務必勤洗手、做好個人衛生防護，食物徹底煮熟再食用（尤其是貝類水產品）。如出現噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛、發燒、頭痛及肌肉酸痛等疑似症狀應及早就醫，並注意補充水分與營養，建議以少量多餐的方式食用清淡飲食，避免過油或高糖分的食物；待症狀解除 48 小時後才能調理食物，以避免病毒傳播。

十四、禽流感防治宣導

- 1.要熟食、2.遠禽鳥、3.重衛生。

十五、落實「愛在呼吸裡」開窗活動

請各班環保股長負責將教室窗戶適度打開通風維持不緊閉，以保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會，感受陽光的溫暖及新鮮空氣的美好，更可預防呼吸道疾病的傳染。

十六、節約能源宣導

請環保股長協助於班上協助宣傳節水省電行為，隨手關燈、拔插頭、栓緊水龍頭、冷氣使用維持溫度在 26~28℃ 為宜。

十七、每週一日蔬食餐

所謂的「蔬食餐」非指素食，與一般飲食的相同處為：同樣是從六大類食物(全穀根莖類、奶類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類)中均衡攝取營養素為基本原則。

多吃蔬食對身體的好處有：

- 減少攝取過多的脂肪及減少對身體會造成長期負擔加工品，進而降低多餘熱量堆積，避免造成肥胖身材。
- 增加了新鮮蔬果的攝取可以加強抗氧化能力，而且能夠攝取到大量新鮮蔬果中的天然酵素，協助身體的新陳代謝。
- 營養均衡的蔬食餐及簡單的烹煮方式，能提供符合細胞所需要的營養素，進而提升身體免疫能力。
- 蔬果含高量纖維素，可以增加腸道有益菌的數量，進而維護腸道的健康。建議最好一星期中選擇一天吃蔬食餐，增加蔬菜的攝取量，持之以恆將會使身體更健康。

十八、討論議題：

1. 如何鼓勵同學參加健康促進活動，維持身心健康之狀態？
2. 如何鼓勵同學施行每週一日蔬食餐？

☺請各位環保股長協助填寫基本資料單、問卷及回覆討論議題，謝謝協助☺

學務處  衛生保健組感謝您