

健康促進



口腔保健

- 每天三餐後徹底刷牙兩次，並且每天用牙線潔牙。
- 飲食均衡並節制正餐間的零食。
- 用含有氟化物的產品，包含牙膏。
- 按照牙醫指示使用含氟漱口水漱口。



視力保健

- 日常生活要有規律、睡眠充足、不熬夜，避免生氣、壞情緒，以免讓眼壓升高。
- 盡量避免讓眼睛從事長時間近距離的工作，工作30分到50分鐘後閉目養神、或往遠處眺望綠色景物或作短距離的散步休息10分鐘。



身體活動

- 每天都應至少達到60分鐘以上中度身體活動，即每週累積420分鐘以上。
- 降低每日(含假日)觀看螢幕時間，每日少於2小時，避免靜態久坐生活



正確用藥

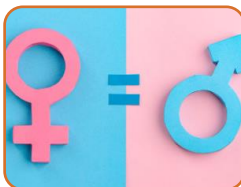
堅持用藥五不原則

- 「不聽」：不聽神奇療效藥品的廣告。
- 「不信」：不信有神奇療效的藥品。
- 「不買」：不買地攤、夜市、網路、遊覽車上所販賣的藥品。
- 「不吃」：不吃別人贈送的藥品。
- 「不推薦」：不推薦藥品給其他人。



菸害防制

- 降低學生吸菸率。
- 降低學生暴露於校園二手菸比率。
- 提升辦理提供戒菸相關服務及資源(如：設置戒菸資訊站)
- 提升家長對吸菸子女親職教育功能



性教育

- 認識自己的性別，包括解除生理的疑惑，建立心理的自信，認知性別的角色和健康的性觀念等。
- 瞭解異性：從認識生理和心理的差異出發，開始兩性的交往，包括充分的默契、溝通和包容等。
- 充分確實地瞭解避孕方法，有一套實用的避孕常識。