

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：陳貞晔

會議名稱	108 年度學校護理人員繼續教育研習	主辦單位	臺南市政府教育局 中華民國學校護理人員協進會臺南市分會		
日期	108 年 7 月 4 日 8:30~16:10	承辦單位	臺南市大灣國小	地點	臺南市大灣國小

一、會議目的：

- (一)、增進學校護理人員對於學檢的專業知識，提升學校護理人員的角色與功能。
- (二)、學童的飲食習慣須從小塑型，以營養觀點來探討學童肥胖防治。
- (三)、學校護理人員應有掌握健康政策精要之能力，並擔任實務工作與政策間的溝通橋樑，讓政府對學生的照顧可正確傳達與落實，共同訂定更完善的健康政策。

二、研習議題及內容：

(一)、找回健康體位—營養攻略---臺南市立安南醫院/蔡忠紘醫師

研究發現：歧視胖子會使他們更胖，肥胖是會傳染，肥胖是一種疾病

甚麼是肥胖：是指體內脂肪組織異常或過度堆積致危害健康程度的現狀。

世界衛生組織建議，以身高與體重計算出來的身體質量指數(BMI)，來界定是否為肥胖。標準值為 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 。

肥胖診斷方法：1. 體重 $\text{BMI} > 24$ 或 27

2. 腰圍男 > 90 公分、女 > 80 公分

測量腰圍是判斷代謝性症候群指標之一。

肥胖所帶來的疾病罹病率比常人高，也會提高 11 種癌症風險。

肥胖症該如何治療：

1. 加強性預防：衛教
2. 架構式減重：飲食控制、有氧運動
3. 全方位介入：健康檢查，釐清是否有疾病
4. 醫療中心介入：藥物或手術治療

(二)、傷病處理流程之溝通與行政互助注意事項---學輔校安科/蔡宜珍老師

1. 正向思考—危機預防與管理
2. 拋下自以為是的心態—魔鬼藏在細節裡
3. 遇到了就面對—早期發現早期治療
4. 謹慎以對—大事化小、小事化無

(三)、病毒性肝炎防治---永康奇美醫院/湯振青醫師

A、E 型肝炎—主要經口傳染。器具可用漂白水消毒。

B、C、D 型肝炎—主要由血液或體液傳染。可藥物治療。

A、B 型肝炎有疫苗可預防— A 型肝炎施打二劑、B 型肝炎施打三劑。

三、感想：

在校園中有許多現存及潛在性之健康問題與意外傷害及特殊疾病學生，而健康中心就如同醫院的急診室，事先預防比後續處理好。

期盼學生都能注意安全，教職員能重視緊急狀況處理與知識，減少意外傷害的發生或程度。

學務主任：學務主任黃美紅

教務主任：教務主任劉銀源

校長：光華高中校長張淑霞