各位同學大家好:

 本週是健康促進抽獎大放送-NEWS健康報的時間，請同學注意聽，可以參加抽獎喔!

**第一個議題:口腔保健**

( 1 )1.造成蛀牙最主要的原因是什麼？

 (1)口腔中的細菌吸收醣類產生酸性物質 (2)蛀蟲跑到牙齒內 (3)營養不良 (4)不知道

( 2 )2.蛀牙侵蝕到牙齒的哪一層開始，接觸冷或熱的飲食會引起痠痛感？

 (1)琺瑯質 (2)象牙質 (3)牙髓腔 (4)不知道

( 2 )3.一天中何時刷牙最能保護牙齒?

 (1)起床後 (2)餐後及睡前 (3)放學回家後 (4)不知道

( 1 )4.牙菌斑是什麼？

 (1)附在牙齒表面的細菌及其產物 (2)食物殘渣附在牙齒上 (3)牙齒形成過程鈣化不全所致

( 2 )5.造成牙周病的原因是什麼？

 (1)常常吃甜食 (2)牙結石及牙菌斑等堆積，造成牙齦萎縮 (3)牙齒長得不整齊 (4)不知道

**第二個議題:視力保健**

1.寫字時，應維持眼睛與簿本的距離約35公分。

2.看書或寫作業、看電視、使用3C產品、每30分鐘就休息10分鐘。

3.看電視或打電腦時，要維持室內光線充足。

4.一天當中讓眼睛注視螢幕（電腦、電視、手機）的累積總時數不超過2小時。

5.每日應到戶外活動至少達120分鐘(含走路上下學)。

6.使用多媒體教學，人要坐在明亮處看螢幕。

**第三個議題:性教育**

1.散布、播送或販賣兒童或少年為性交、猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或

其他物品，或公然陳列，或以他法供人觀覽、聽聞者，觸犯兒童及少年性剝削防制條例。

2.我國法律禁止與未滿16歲的男女發生性關係，即使是在兩情相悅的情形下也是違法的。

3.愛滋病毒會攻擊人體免疫系統，降低人體抵抗力，當細菌、病毒攻擊時人體無法反擊，進而導

 致死亡。

4.性行為時，接觸到帶有病毒的血液、精液、陰道分泌物，都有可能感染愛滋病。

5.不安全性行為的發生可能會導致性病的感染、懷孕、情感糾紛等問題。

6.網路聊天室或相關之網路平台傳遞援交(性交易/邀約)資訊，不論是否有後續實際的猥褻或性交之

 交易行為，被認為是足以引誘或暗示促使人從事性交易的行為，依據刑法第235條，處二年以下

 有期徒刑、拘役或科或併科三萬元以下罰金。

**第四個議題:菸檳防治**

1.菸品有六千種多化學物，六十多種致癌物，會導致各種癌症（如肺癌、口腔癌等癌症）。

2.菸品中的尼古丁是導致人們菸品成癮的主要原因。

3.二手菸沒有安全劑量值，只要暴露二手菸易罹患肺癌、心臟病、氣喘惡化等。

4.我國菸害防制法規定18歲以下青少年吸菸，需要接受戒菸教育。

5.檳榔子(不含添加物紅灰、白灰及荖葉）本身就是致癌物質。

6.嚼食檳榔的人，若在口腔黏膜上發現有白斑，可能是口腔癌的前兆。

7.菸害防制法規定高中職以下學校全面禁菸，即使並非該校師生，任何人都不可以在校園吸菸。

8.電子菸煙霧中重金屬的含量，相較於傳統紙菸來的高上數倍。

9.電子菸中帶有的奶油香氣，主要成分為丁二酮，經呼吸道吸入後會導致俗稱「爆米花肺」的細支

 氣管炎。

10.電子菸中含尼古丁油者，則屬偽劣假藥，依藥事法進行處理，販賣者可處7年以下有期徒刑。

**第五個議題:全民健保**

( 1 )1.由父母幫你繳的健保保費，何者正確？

 (1)需支付所有病人的醫療費用

 (2)只能用來自己家人的醫療費用

 (3)只能用來支付自己生病時的醫療費用

 (4)用來支付自己年老時的醫療費用。

( 3 )2.有關每個人繳交的健保費用敘述，何者正確？

 (1)不常生病的人繳的比較少

 (2)年紀越大的人繳的比較多

 (3)收入比較高的人繳的比較多

 (4)每個人繳交的健保費用都一樣。

( 2 )3.當沒有全民健保之後，生病時？

 (1)由政府全部支付醫療費用

 (2)由父母(或自己)全部負擔

 (3)由學校幫你負擔

 (4)由醫院幫你負擔。

4.自己或家人身體不舒服的時候，應該先到附近的診所看病，必要時才透過醫生轉診到大醫院，這

 就是醫療分級制度。

**第六個議題:正確用藥**

1.吃藥前要看藥袋上說明使用時間、用量及方法。

2.未遵照醫生指示或藥袋說明，不可以自行調整藥量。

3.買藥前必須檢查藥盒包裝上有無衛生署核准藥品許可證字號。

4.當您用藥出現不舒服狀況時，要使用藥袋上用藥諮詢電話。

5.家中須有藥師的諮詢電話，有用藥上的問題即可撥電話詢問。

6.當就醫後，應依照醫師開立的藥物，遵照醫囑按時服用完畢。

7.綜合感冒藥是舒緩感冒症狀，不能治癒感冒，感冒痊癒需靠自身免疫力。

**第七個議題:健康體位85210**

天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8: 天天睡足8 小時（每晚10 點前入睡）。

5: 天天吃5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜2 份水果)。避免吃零食宵夜。用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。

2: 四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2 小時。在餐桌前專心用餐細嚼慢嚥。

1: 一天累積60 分鐘以上的運動。下課離開教室到戶外活動，多走路上下學及飯後散步。

0: 天天喝足1500 c.c.（或體重公斤數乘以30c.c.）的白開水。不喝含糖飲料。

 聖誕健康NEWS報播報到此，同學們趕快填試卷，12/17下午4點前投入健康中心摸彩箱，禮劵等你拿呦! 謝謝大家聆聽！