

匡智元朗晨曦學校 健康校園政策

根據世界衛生組織(WHO,1948)對健康的定義是指「身體上、精神上 and 社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有病或者不虛弱」。此定義正好讓我們對健康有全面的理解，除了維持體格情況良好，遠離病痛，人們的心理、情感和社交方面的健康同樣重要。

為確保學生在有一個強壯的體魄、正向價值觀及態度，我們透過健康政策、學校環境、校風與人際關係、健康生活技能實踐、家校與社區聯繫和學校保健與健康促進服務等六個範疇，讓學生在安全的環境上，生理及心理上能健康成長，而所有老師和員工皆能在此健康的環境下愉快地工作。

(一) 參照健康飲食在校園計劃內容推行學校飲食政策

健康飲食有助促進學童健康成長，對預防肥胖、心臟病、糖尿病、癌症等慢性疾病至為重要。反觀現時本港學生由於種種原因，未能遵行健康飲食模式，進食過多高熱量的膳食、小食或飲料，並且欠缺運動，更可能導致體重超標。本港學童的肥胖率更由十年前的約每六位學童有一位屬肥胖，升至現時約每五位有一位，所以培養學生良好飲食習慣已刻不容緩。本校「健康飲食政策」如下：

A. 午膳

- 校方在選擇午膳供應商時，會首先要求午膳飯款符合營養價值，供應商須按衛生署《學生午膳營養指引 - 最新版》的要求製作，才獲揀選。
- 選擇午膳供應商時，在議定品質及價格比重，會著重品質得分比重。
- 在派發每月餐單前，會由專責教職員檢視餐單，確保沒有「強烈不鼓勵供應的食品」。
- 校方會有專責教職定時檢查學生午膳飯盒，如發現有任何衛生問題或不符合《學生午膳營養指引 - 最新版》的要求，會盡快向供應商提出，要求作出改善並紀錄存檔。
- 學校家長教職員會亦設有「午膳監察委員會」，家長執委會監察學生飯盒的健康、營養及衛生等質素，並會不定時抽查試食飯盒。
- 對於自備午膳的學生，請家長參考《午膳指引-最新版》註1的要求，包括穀類、蔬菜類和肉類(或其代替品)佔飯盒的容量比例約為 3:2:1、不含「強烈不鼓勵供應的食品」(如油炸食物、加工或醃製的肉類，如鹹魚等)，以及不供應甜品。
- 為使「學校健康飲食政策」能全面和有效地推行，校方將定期收集老師、家長、學生和食品供應商的意見，以檢討政策。

B. 小食

- 校方強烈不鼓勵學生進食營養價值較低或脂肪、糖/鹽添加含量高的小食。如：朱古力、糖、薯片、脆條及曲奇等。如家長為子女預備小食盒時，可預備一些健康小食，如：新鮮水果、無附加糖的乾果、低脂芝士、無加糖豆奶或 100%純天然果汁

等。家長可到香港營養學會網站的「有『營』小食資料庫」(<http://www/hkna.org.hk/tc/popupformChs03asp>)

- 本校教職員會減少用食物來獎勵學生。
- 學校會提供乾淨飲用水供各樓層學生，並鼓勵學生多飲開水。

C. 教育及宣傳

- 校方關注健康飲食，每學年均會舉辦全校學生的健康飲食推廣活動如水果日及蔬菜日活動。
- 校方安排於每星期的午膳時段進食水果及添加「蔬菜」各一次，有關費用由校方津貼。
- 學校積極加強健康飲食教育，會將健康生活及食物營養滲入學校課程中，亦會不時舉辦相關活動及講座，以加強健康飲食的知識。

(二) 發展學生健康生活習慣

發展活躍健康的校園

為鼓勵全校學生恆常參與運動，使之成為生活習慣，推行以下措施：

A. 運動獎勵計劃

推行「元曦至 FIT 人獎勵計劃」，讓學生透過參與運動，改善整體心理和身體質素。建議每位同學需於每天進行 30 分鐘中度至劇烈強度運動。

B. 增加學生健康活動的時間

- 每天早上 8:50-9:10 為早操時段，學生分組跳健康舞、到籃球場步行或緩步行。
- 在小息時段，提供不同的活動讓學生參與(包括:打籃球、環校行、踏單車及踢足球等)。
- 在課後活動時段推行「一人一運動」計劃，學生每星期必須參與最少一個關於運動的課後活動。

C. 勤洗手個人衛生習慣

- 手部衛生是最有效防止疾病傳播的方法。學生回校時會用搓手液潔手。學校已培養學生飯前及如廁後洗手的良好習慣。我們以「洗手歌」引導學生學習洗手，以輕鬆快樂方法讓他們學習。

D. 護脊校園

- 為推廣脊骨保健和矯正對脊骨錯位的知識，認識脊骨與神經協調的重要性，以提升學生的潛能與健康質素。學校參與兒童脊科基金的護脊校園計劃，除護脊操訓練外，也安排家長護脊工作坊及親子護脊遊戲工作坊。與此同時，建議家長為子女參加學童脊科保健計劃。

(三) 校園清潔

為確保本校成為一個健康校園，學校校務員每天為學生清潔課室、走廊、樓梯等地方；並用稀釋漂白水清潔學童桌面、洗手間等易於傳播細菌的地方；學校的垃圾箱亦全部加蓋，以加強校園清潔。學校著重環境健康，目的是建構一個寧靜舒適、整潔衛生及設備齊全的校園環境，提升全校師生的身心素質。

(四) 學生健康服務

校方安排每一位學生到健康服務中心接受每年一次的健康普查，並每學年為學生量度體重及身高。另每年舉行「體適能測試日」，檢測三頭肌及小腿皮摺厚度（毫米）、耐力跑(6分鐘)及其他運動技能;另檢視學生是否有肥胖和偏瘦問題，提供營養支援服務。

(五) 防疫注射

衛生署派員到臨本校兩次為小學生接種疫苗，以加強學童的免疫能力，並預防流行性病。此外，每年為學生及教職員安排在校接種季節性流感疫苗。

(六) 學童牙科保健服務

- 校方每年為學生申請「學童牙科保健服務」，並安排教師帶領學生到學童牙科診所接受每年一次的口腔檢查服務。
- 為推動家長教師對學生牙齒保健的關注，學校安排教師受訓，成為「蒲公英護齒大使」。
- 舉辦家長刷牙班豐富家長對子女牙齒健康方面的知識及如何教導子女刷牙。

(七) 培訓及資訊分享

- 定期為全校教職員舉辦有關的講座及工作坊。
- 透過「家長學校」課程，為家長舉辦有關的講座及工作坊，加強家長在健康方面的知識，及如何協助/支援子女做建立健康生活習慣；學校積極向家長發放與健康、運動及飲食相關資訊，以提升家長的認識和關注。
- 以不同的溝通途徑，包括通告、電郵及網頁等向家長報告學童的體能活動和遊戲情況，加深家長對學童在校內活動的了解；亦鼓勵家長多反映學童在課餘時的體能活動及健康情況；

(八) 傳染病管理

- 每天監察學生體溫，密切監察學生患病情況。
- 與衛生防護中心緊密聯系，預防傳染病在校爆發。有需要時，呈報懷疑傳染病爆發個案，並作適當的控制措施。