**各位同學大家好:現在是健康促進抽獎大放送-NEWS健康報的時間，今天的議題是口腔保健及視力保健，請同學注意聽，可以參加抽獎喔!**

**第一個議題:口腔保健**

|  |
| --- |
| 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 □2.蛀蟲跑到牙齒內 □3.營養不良 □4.不知道。 |
| 1. 蛀牙侵蝕到牙齒的哪一層後，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 |
| 1. 一天中何時刷牙最能保護牙齒? □1.起床後 ■2.三餐後及睡前 □3.放學回家後 □4.不知道
 |
| 1. 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 □4.不知道
 |
| 1. 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在齒齦下 □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。
 |
| 1. 看書或寫作業、看電視、使用3C產品、每30分鐘就休息10分鐘。
 |
| 1. 看電視或打電腦時會維持室內光線充足。
 |
| 1. 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。
 |
| 1. 放假時應到戶外活動至少2小時以上。
 |
| 1. 每天應到戶外活動達120分鐘。
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第三個議題:性教育** |  |  |  |
| 1. 與網友在網路交談時，傳遞性邀約的資訊，可能觸犯兒童及少年性交易防制條例。 |  |  |  |
| 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.愛滋病毒會導致人體的免疫系統失去功能 |  |  |  |
| 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.世界衛生組織定每年12 月1 日為「世界愛滋日」，呼籲全人類重視愛滋病傳染的問題。 |  |  |  |

**第四個議題:煙檳防治**

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）。

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，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。

**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。答案是(1)需支付所有病人的醫療費用。

2.( 3 )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。答案是(3)收入比較高的人繳的比較多。

3.( 2 )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)由父母全部負擔

 (3)由學校幫你負擔(4)由醫院幫你負擔。答案是(2)由父母全部負擔。

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到大醫院。

5.自己或家人不要因為重複看病或拿藥而沒有吃完。

**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.家中必須有藥師的諮詢電話 |  |  |
| 1. 綜合感冒藥是舒緩感冒症狀，不能治癒感冒。

**聖誕健康NEWS報播報到此，同學們趕快填試卷 12/21下午4點前投入健康中心摸彩箱 現金禮劵等你拿呦! 謝謝大家聆聽!** |  |  |
|  |   |   |
|  |  |  |
|  |  |  |