

我們的學校



美園簡訊

出版 美園國民小學
發行人 校長 陳桂蘭
日期 106年3月
期別 第174期
電話 8662474 8669450
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

【校長開講】

敬愛的教育合夥人收訊平安：

新的一年到來，學校將今年定為「親子共學年」，課程內容多元豐富：有拼豆課程〈訓練統合能力〉；有英語成果發表會暨園遊會〈給孩子展演舞台〉；有趣的造型汽球課〈自造手作發揮想像力〉；烘焙課程〈生活技能學習〉：焗沙窯〈美麗童年回憶〉。期待天才老爹俏媽咪一起懂孩子、陪伴孩子、開導孩子到與孩子是朋友，滋養孩子學習成長的養分。

學校人數少，也是個小型社會，我們注重社會互動的質更甚於社會互動的量，營造優質的團體互動，讓溫馨校園處處都友善，樂園中的孩子謙恭有禮。

美園的孩子個個是寶貝，我們不放棄任何一個。基於把每一個孩子都帶上來的理念，這學期實施免費「家教伴讀」計畫，對於學習嚴重落後的孩子，聘請師資利用假日進行家教伴讀，以1個老師指導2位學生為原則。

閱讀是學習的重要關鍵，我們一直重視著孩子的閱讀能力和習慣，這學習早上的晨讀時間，我們嘗試集中式的共同晨讀，所有的師長〈包括校長、主任和科任老師〉一起享受晨讀時光。希望孩子能靜下心來閱讀，養成良好習慣和優質的閱讀環境。

小學的重點不在成績，在於閱讀。而閱讀能力發展的兩個條件：


1. 持續性和連貫性，即閱讀習慣的培養：要每天固定有閱讀時間
2. 閱讀量的累計，一般幼兒一年的閱讀量要達到50-100萬字才可以使這種能力萌芽！小學階段，更是閱讀能力（即學習能力的基礎）長足發展的最黃金時期，海量閱讀，可以大大提高閱讀能力的發展。一個孩子的聰明才智，如同種子，需要條件才可以發芽生長。這個條件就是海量閱讀和動手動腦的遊戲方式。

做父母的為了孩子的長久發展和未來更大的成長力量，請不要過分在意孩子小學階段的成績，把目標放在孩子的基礎發展和各方面能力、習慣培養上，才真正事半功倍，讓孩子受益終生。

祝福大家闔家平安，身體健康。

校長 陳桂蘭 敬筆

106年03月01日



感謝

感謝善心人士捐助轉學生註冊費新台幣 24,270 元。

【3 月份活動一覽表】

- 1、106 年 3 月 2 日（四）補救教學&兒童課後照顧開始。
- 2、106 年 3 月 6 日（一）六甲模範生政見發表。
- 3、106 年 3 月 7 日（二）蒲公英課程—打擊樂相關課程（一~六年級）。
- 4、106 年 3 月 10 日（五）藝啟芬享列車-多元舞蹈。
- 5、106 年 3 月 13 日（一）六甲模範生選舉。
- 6、106 年 3 月 16 日（四）雲水書坊。
- 7、106 年 3 月 21（二）~3 月 22 日（三）第一次評量。
- 8、106 年 3 月 23 日（四）校外教學（劍湖山知性之旅）。
- 9、106 年 3 月 24 日（五）班親會&親職教育座談。
- 10、106 年 3 月 31 日（五）說好聽ㄟ故事比賽（一、二年級）。

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※ 課程訊息 ※

兒童神經外科 台灣兒童伊比力斯協會將於 106 年 3 月 22 日(星期三)下午 01 點 30 分，邀請東港安泰醫院兒童神經科歐善福主治醫師主講認識伊比力斯（癲癇），地點在羌園國小一樓視聽教室，歡迎家長參加。

※※ 預防食品中毒 ※※

近期疑似食品中毒案件頻傳，為防範食品中毒發生，請熟記「五要」原則：包含要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱及要低溫保存。

※※※ 防治禽流感 ※※※

國內已出現 H7N9 確定病患，為加強禽流感防疫，禽肉及蛋品均要熟食：禽流感病毒不耐熱，56°C 加熱 3

小時、60°C 加熱 30 分鐘或 100°C 加熱 1 分鐘即可殺滅，禽肉及蛋品均要熟食；料理生鮮禽畜肉品及蛋類後應立即洗手，刀具、砧板也要澈底清洗後才能再度使用。

防範口訣「要熟食、遠禽鳥、重衛生」，說明如下：

1. 「要熟食」：禽肉及蛋品均要熟食。
2. 「遠禽鳥」：
 - (1) 不要到禽流感流行的養禽場、農場及鳥園參觀，也不要餵食禽鳥。
 - (2) 不要購買或飼養來路不明之禽鳥。
3. 「重衛生」：
 - (1) 勤洗手：接觸禽鳥肉類、排泄物及生雞蛋後要以肥皂洗手；洗手臺須備有肥皂、洗手乳等清潔用品。
 - (2) 戴口罩：咳嗽戴口罩，避免傳染他人。
 - (3) 掩口鼻：打噴嚏時要用衛生紙或手帕遮住口鼻。

(4)生病少外出：生病要看醫師，不上班、不上學，並儘量在家休息。務必落實良好衛生習慣，避免接觸及飼餵禽鳥與出入活禽市場，且勿撿拾禽鳥屍體；食用雞、鴨、鵝及蛋類要熟食，以降低感染風險。

提醒前往中國大陸流行地區旅遊特別注意下列事項：

1、行前做好準備：

- (1)留意並充分瞭解前往地區疫情概況。
- (2)攜帶衛生紙、口罩、體溫計或酒精洗手液等各項預防用具，以備需要時使用。

2、旅遊期間及返國後個人衛生管理：

- (1)洗：用肥皂經常洗手，以保持雙手清潔。
- (2)戴：若出現發燒、上呼吸道症狀，請配戴口罩，並立刻通報導遊領隊，請其協助就醫處理。
- (3)量：自中國大陸返國，應進行自我健康管理，於下飛機(船)時，若有發燒(38°C以上)、咳嗽等疑似症狀，且發病前10日內曾至大陸H7N9流感病例發生地區，請主動告知機場(港口)檢疫站，檢疫人員將協助就醫。落實自我健康管理，做好自我防護，一旦出現發燒、咳嗽、流鼻水、打噴嚏、肌肉酸痛、頭痛或極度倦怠感等類流感症狀，應戴口罩儘速就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊等，以利醫師診療及通報。

※※※※ 食鹽加氟預防齲齒做好牙齒保健 ※※※※

根據衛生福利部統計，國內5~6歲幼童蛀牙盛行率為79.3%，高於世界衛生組織(WHO)訂定幼童蛀牙盛行率低於10%的目標；國內12歲以下兒童平均有2.5顆蛀牙或因蛀牙而拔除、填補的牙齒，較全球平均1.67顆高出許多。蛀牙除了帶給病患疼痛、不安及影響生活品質外，其治療費用也是一項負擔，每年耗費健保逾新台幣160億元。

有鑑於世界衛生組織(WHO)建議及國外使用狀況，食鹽添加微量氟化物(200~250 mg/kg)可以大幅降低蛀牙的發生率。故衛生福利部目前除實施兒童塗氟、國小學童使用含氟漱口水及大白齒窩溝封填外，並規劃開放部分市售食鹽添加氟化物供民眾選購，以全面預防蛀牙、降低醫療資源負擔。

◎ **蛀牙成因** 蛀牙非單一因素所造成的，必須在細菌、牙齒、食物及時間共同作用下才會發生。

- 1.細菌：堆積牙齒表面，分解醣類食物，產生酸性物質，酸蝕牙齒。
- 2.時間：食物滯留口腔時間過久，容易提供細菌，產生酸性物質。
- 3.食物：醣類食物容易使細菌產生酸性物質，酸蝕牙齒。
- 4.牙齒：牙齒的排列及口腔清潔容易影響牙齒健康狀況。

◎ **蛀牙預防方法** 為減少蛀牙因素產生，平常必須養成良好的口腔衛生習慣，加上使用含氟牙膏刷牙，或配合其他氟化物使用，可減少蛀牙的產生，促進口腔及牙齒的健康。

1. **清潔口腔**：可以減少牙齒表面細菌堆積及減少食物滯留牙齒的時間，建議每天刷牙頻率可達三次(吃完東西就刷)且刷牙時間需要三分鐘。

2. **定期口腔檢查**：檢查是否有口腔疾病，藉由洗牙，清除牙結石以預防牙周病，也能請牙醫師指導正確的潔牙方式。建議定期口腔檢查時間表：

嬰幼兒	1個月~6歲	間隔2~3月
學齡兒童	6~12歲	間隔3~6月
成人		每6個月一次

3. 食物選擇：避免黏牙或過甜的食物及減少吃零食次數，並注意吃完後的口腔清潔。

	容易造成蛀牙食品	建議取代食品
糖果類	巧克力、口香糖、硬水果糖、棒棒糖、花生酥、太妃糖等。	蘇打餅乾、低糖飲料、無糖口香糖、花生、核桃、葵瓜子、饅頭、包子等。
糕餅類	冰淇淋、甜甜圈、蘋果派、蛋糕、含糖餅乾等。	
飲料類	巧克力、牛奶、可可、汽水、可樂、加糖果汁、乳酸飲料等。	
水果類	葡萄乾、水果罐頭等。	未經加工之生鮮蔬果。
其他	果醬、花生醬、蜂蜜、麥芽糖、洋芋片等。	雞肉塊、肉鬆、魚鬆等。

4. 使用氟化物：氟是自然界中含量豐富的元素之一，存在於土壤、空氣、動植物及水中。一般食物裡的含氟量大多是微量，含氟量較高的食物，如：茶葉、魚骨、芋頭等。世界衛生組織(WHO)指出氟為人體必需十四種微量元素之一，少量氟化物對牙齒與骨骼皆有幫助。

根據研究及國外施行實證，適當使用氟化物能有效的預防蛀牙發生，常見氟化物用品種類為二：

(1) **全身性作用氟化物：**當氟化物攝入人體後，經由代謝，氟化物會被分泌到唾液中，在牙齒表面產生保護性作用，常見應用如：飲水加氟、食鹽加氟及氟錠。

(2) **局部性作用氟化物：**將氟化物直接塗於牙齒表面，讓牙齒表面吸收，而達到預防蛀牙的效果，常見應用如：含氟牙膏、含氟漱口水、氟膠及氟漆。

◎氟化物預防蛀牙機制 根據研究顯示氟化物可以藉由三種機制來防止蛀牙發生且增加牙齒抵抗能力：

- (1) 降低牙釉質溶解度，增加牙齒表面抗酸蝕能力。
- (2) 抑制牙菌斑形成、附著及減少形成酸性物質。
- (3) 加速牙齒表面再礦化。

◎氟化物在人體吸收與代謝 吃入的氟化物由胃及小腸吸收，由腎臟排泄約80% 會從尿液排出體外，約8% 會從糞便排出體外。未被排出的氟化物，在人體內會進入牙齒或骨骼內。

◎加氟食鹽 衛生福利部參考瑞士、德、法等國在食鹽添加氟化物之方法，讓民眾自由選擇購買，期望能降低蛀牙發生率，促進國人口腔健康。

- (1) 含氟食鹽是指在食鹽中添加氟化鈉或氟化鉀讓食鹽中含有一定比例的氟化物。
- (2) 世界衛生組織(WHO) 建議添加200-250mg 氟/kg 體重，可有效降低蛀牙發生。
- (3) 使用方法與一般食鹽相同，添加於食物中(WHO 世界衛生組織建議成人每人每天食鹽攝取量為6 克)。
- (4) 使用含氟食鹽的國家：
 - a. 瑞士、德國：加氟食鹽市佔率70%以上。
 - b. 法國、哥倫比亞、牙買加、墨西哥：使用含氟食鹽降低50-70% 蛀牙的發生。
 - c. 全球使用人口：約有2 億5 仟萬人以上。

食鹽加氟 Q & A

根據衛生福利部統計，國內 5-6 歲幼童蛀牙盛行率為 79.3%，高於世界衛生組織 (WHO) 2010 年訂定幼童蛀牙盛行率低於 10% 之目標；國內 12 歲以下兒童平均有 2.5 顆蛀牙或因蛀牙而拔除、填補的牙齒，較全球平均 1.67 顆高出許多。

蛀牙除了帶給病患疼痛、不安及影響生活品質外，其治療費用也是一項負擔，故衛生福利部目前除兒童塗氟、國小學童使用含氟漱口水及大白齒溝封填外，並規劃開放部分市售食鹽添加氟化物供民眾選購，以全面預防蛀牙、降低醫療資源過度負擔。

Q 什麼是食鹽加氟？

A 依據 WHO 世界衛生組織建議及國外使用情況，食鹽添加微量氟化鈉或氟化鉀 (200-250ppm) 可以降低 50% - 70% 蛀牙盛行率。

Q 氟化物在身體裡如何代謝？

A 吃入的氟化物由胃及小腸吸收，由腎臟排泄。吃下去的氟約 80% 會從尿排出體外，約 8% 會從糞便排出體外，未被排出的氟在人體內通常會進入牙齒或骨骼內。

Q 如何使用，那些人適合使用？

A (1) 使用方法與一般食鹽相同，用於烹飪煮菜或添加於食物中，衛生福利部國民健康署建議成人每日鈉總攝取量不要超過 2400 毫克 (即食鹽 6 克)。

(2) 建議容易蛀牙的人或不便清潔牙齒的人 (牙齒矯正、戴牙套) 應該使用加氟食鹽，藉由飲食多一種方法，來預防蛀牙。平常有使用含氟牙膏、含氟漱口水等氟化物的民眾也可以選購使用，除了使用氟化物清潔牙齒外，也能透過飲食來保護牙齒。若有服用氟錠的民眾，則不需要使用加氟食鹽，避免過多攝取氟化物。

(3) 若為高血壓、動脈硬化及腎臟病等慢性疾病患者仍可以食用加氟食鹽，但是鈉攝取量應該要妥善控制，不宜超過建議攝取量。

1

2

3

Q 氟化物是否有害身體？

A (1) 世界衛生組織 (WHO) 建議每天補充的氟劑量為 1.2-1.5mg (即 6 克加氟食鹽)；加氟食鹽使用超出建議用量，最先會產生健康問題是食鹽的「鈉」攝取量，而非「氟」攝取量。

(2) 吃入 5mg 氟 / kg 體重的氟化物含量，才可能產生急性氟中毒的現象 (嘔吐、腹痛)。

*20kg 的兒童要吃下 100mg 的氟 (約 400g 加氟食鹽)。

*60kg 的成人要吃下 300mg 的氟 (約 1200g 加氟食鹽)。

(3) 根據研究長期攝取過量的氟化物會產生慢性中毒現象，牙齒會產生氟斑牙，造成牙面上形成小白斑點或褐色斑點，甚至有不同程度的凹陷等鈣化不全的現象，引起牙齒美觀問題。

Q 有些食品或藥裡已含氟，那還要在食鹽裡加氟嗎？

A (1) 一般食物裡的含氟量大多是微量，高含氟量的食物，如：茶葉、魚骨、芋頭等，若正常用餐 (不偏食、不過食) 通常不會有氟過多的問題。

(2) 因為食物中的含氟量對預防蛀牙的效果不明確，食鹽裡加氟是希望藉由飲食來補充不足的氟量，以便達到預防蛀牙的效果，若有服用氟錠的民眾，則不需要使用加氟食鹽，避免過多攝取氟化物。

(3) 對於蛀牙高危險群的人，世界衛生組織 (WHO) 建議除了飲食以外，至少還要補充 2 種氟化物才能有效降低蛀牙發生率。

4

5

選用加氟食鹽 牙齒好有氟



微量「含氟食鹽」
添加於烹飪飲食中
預防蛀牙保護牙齒
大人小孩都需要。



廣告

【106 年度各班模範生名單】

一甲-謝鎡陞 洪瑜嬪
二甲-陳裕潔 鄭文勛
三甲-高于珊 林峻霆
四甲-陳敬棠 賴玟伶
五甲-鄭文玉 吳哲豪
六甲-張宸睿 洪裕翔 鄭宏展 王筱鈞

※金雞迎春 名家揮毫※



※2017 全國青少年手足球錦標賽※



※晨間閱讀※



祝雞年好運

★各位敬愛的家長，若您有任何意見與學校連繫，歡迎蒞臨學校指導，或使用電話聯絡。