

我 們 的 學 校



# 美園簡訊

出版人 美園國民小學  
發行人 校長 陳桂蘭  
日期 105年12月  
期別 第172期  
電話 8662474 8669450  
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

## 【校長開講】

親愛的教育合夥人收訊平安：

時序進入冷冬，氣溫早晚溫差大，大家要注意保暖，以保健康的身體。近幾天，有家長反映天氣漸冷，學校是否可以開始換穿冬季長袖運動服了。這是個好意見，請家長們開始準備冬季服裝了，但是每個人的體質不一樣，對溫度感受不一，所以學校並不硬性規定換穿冬季運動服，請視天氣斟酌穿著，這也是孩子要具備的生活知能喔。

最近歌聲、琴聲、陶笛聲滿校園，還有午後大隊接力加油吶喊聲使人充滿元氣。所有的小寶貝們都為12月24日即將到來的校慶運動會加緊練習，個個都想要贏得勝利，摩拳擦掌，認真練習。今年也是村校聯合運動會，學校和家長會特別規劃系列活動，祈天疏文、聖火繞境、薪火相傳；今年增添了許多創意項目：1. 申請2天的跳跳屋兒童育樂園滑水氣墊、2. 地方產業特展、3. 全校陶笛大合奏，都是要展現美園小師長和小朋友的學習成果。但這一切都需要您蒞臨支持與鼓勵，才會更增光彩與圓滿。

家長是學校的教育夥伴，彼此支持與互信協力是陪伴孩子成長的最大的動力。

感謝歷任家長會募款成立的興學基金，有基金支持學校實施英語課後社團，學校團隊當然珍惜每一項經費，文安主任也積極申請公務部門和民間企業經費挹注社團的發展。感謝「全聯沛華文教基金」補助本校英語社團經費2萬4千元，金額不多但積少成多。12月10日將帶領六年級全班小朋友參加屏東縣英語歌謠比賽，阿滿老師和孩子們每日犧牲部分午休加緊練習。這種精神令人讚賞；這種學習氛圍啟迪孩子潛能，這是師生共創的學習樂園。

11月18日開始的大手牽小手英語學伴計畫，在高雄扶輪社的努力下，高雄師範大學英語系學生每周五下午的英語線上伴讀，設計個別化的學習單，期盼帶起每個孩子的學習能力。

敬祝 闔家平安！

校長 陳桂蘭 敬筆 105年11月28日

## 【12月份活動一覽表】

- 1、105年12月2日（五）校內語文競賽-字音字形。
- 2、105年12月4日（日） 假日親子共學-親子瑜珈。
- 3、105年12月10日（六）英語歌謠發表會-六甲。
- 4、105年12月17日（六）屏東縣海洋知識擂台PK大賽  
（五甲-哲豪、怡豪；六甲-宇岑、宸睿）。
- 5、105年12月17日（六）~105年12月18日（日）  
2016高雄國際賽-手足球趣味競賽活動。
- 6、105年12月21日（三）蒲公英課程-三~六年級。
- 7、105年12月24日（六）村校聯合運動會。
- 8、105年12月26日（一）運動會補假一天。

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

### ※ 105學年度1.4年級學童健康檢查結果追蹤訊息 ※

一. 四年級學生健康檢查結果報告單醫院已經寄達學校健康中心，本校已於105年11月24日（星期四）轉發給學生帶回讓家長詳閱檢查結果，也請家長針對貴子女檢查結果異常之項目，能盡速帶貴子女及其健保卡與追蹤回覆單至醫院做診治追蹤，麻煩就醫後在追蹤回覆單請家長簽名，並將其交回學校班級導師轉交健康中心彙整並能持續照護，105年12月08日上午牙醫師會到學校看診，會優先安排健康檢查口腔衛生牙齒異常學生就診，非常感謝家長您的配合！

### ※※ 諾羅病毒(病毒性腸胃炎)群聚感染疫情頻傳請留意個人及環境衛生 ※※

資料來源:疾病管制署

目前已進入諾羅病毒等病毒性腸胃炎的好發季節，提醒應注意個人及飲食衛生，諾羅病毒群聚事件常透過糞口途徑傳染，傳染途徑包含未保持良好之衛生習慣、和患者密切接觸、接觸或食用患者的嘔吐物或排泄物污染的食品，常造成大規模群聚事件發生。

人與人之間的接觸也是諾羅病毒的傳播管道，因此在烹製食物時應使用安全的食材來源、食品調理過程應符合衛生條件、病患應在家休息至嘔吐或腹瀉等症狀解除至少48小時後，再恢復上學或工作，降低病原藉由人與人接觸而增加傳播風險；若無法請假，也應請其配戴口罩，避免接觸傳染，並注意經常且正確洗手、避免以手碰觸口鼻等衛生習慣，是預防諾羅病毒最重要的措施。



## 會造成病毒性腸胃炎的病毒有哪些？

有多種不同的病毒可導致腸胃炎，最常見的是諾羅病毒（Norovirus）及輪狀病毒（Rotavirus）。

	諾羅病毒	輪狀病毒
感染年齡	任何年齡層，常見於學校、醫院、收容及安養等人口密集機構	嬰兒及6歲以下幼童，成人偶爾會感染
主要症狀	嘔吐、輕微腹瀉	水瀉、發燒
疫苗	無	有口服疫苗，分成2劑或3劑



## 病毒性腸胃炎如何傳播？

- 攝食受病毒污染的飲水或食物。
- 與病人密切接觸或吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫。
- 生食或食用未煮熟被病毒污染的貝類水產品（如：蛤蜊、牡蠣等）。



## 得到病毒性腸胃炎會有什麼症狀？

病毒性腸胃炎的主要症狀是水瀉和嘔吐，也可能會有頭痛、發燒、腹痛、噁心、肌肉酸痛等症狀，症狀可持續1~10天，病程的長短取決於所感染的病毒種類及個人的免疫力。大多數的人感染病毒性腸胃炎之後都可以康復，但對於嬰幼兒及年長者，可能因為無法適時補充水分，而造成嚴重脫水、電解質不平衡等現象。



## 得到病毒性腸胃炎該怎麼辦？

- 儘速就醫。
- 適時補充水分及電解質。
- 在家休息，注意個人及環境衛生，防止病毒向外傳播。
- 腹瀉或嘔吐症狀解除後2日才能接觸健康的人與調理食物。



## 照顧者應注意什麼？

- 照顧病患後（包括為老年人或嬰兒更換尿布後），應以肥皂或洗手乳徹底洗淨雙手。
- 病患汙染的衣物、床單應立即更換，並以0.1%漂白水消毒環境或器物表面。
- 處理患者排泄物或嘔吐物前，應戴上手套與口罩，並使用0.5%漂白水進行消毒。



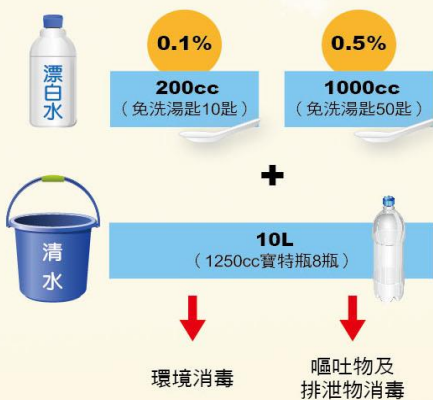
## 如何預防病毒性腸胃炎？

- 注意個人衛生，備餐前、進食前、照顧病人及如廁後皆落實正確洗手。
- 避免生飲生食，尤其是貝類水產品應徹底煮熟再食用；與他人共食應使用公筷母匙。
- 嬰幼兒哺餵母乳可提高免疫力。
- 經醫師評估後自費接種輪狀病毒疫苗。



## 漂白水如何稀釋配製呢？

- 環境消毒—0.1%漂白水泡製方式：  
【200cc市售漂白水+10公升清水】
- 嘔吐物及排泄物消毒—0.5%漂白水泡製方式：  
【1000cc市售漂白水+10公升清水】
- 稀釋的漂白水，應當天配製並標示日期名稱，未使用的部分在24小時後應丟棄。



## 嘔吐物及排泄物該如何消毒呢？

- 戴上口罩及手套
- 用0.5%漂白水灑在嘔吐物或排泄物上
- 用拋棄式紙巾、抹布或舊報紙覆蓋後清除
- 用0.1~0.5%漂白水由外往內擦拭汙染區
- 用0.1~0.5%漂白水由外往內大範圍輕灑
- 30分鐘後用清水擦拭或沖洗

## 注重個人衛生健全 遠離病毒性腸胃炎



疫情通報及關懷專線：1922 104.07 廣告



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人  
www.facebook.com/TWCCDC



衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

## ※※※ 戒檳榔才能防癌 ※※※

資料來源:衛生福利部國民健康署

### \*每年 2,500 人死於口腔癌，多歸因於嚼檳榔！

世界衛生組織指出導致口腔疾患的危險因子:口腔衛生、飲食、吸菸、飲酒，在台灣還有一個危險因子—檳榔。台灣每年有 2,500 人死於口腔癌，104 年為國人癌症十大死因第五位、男性癌症死亡因第四位。臨床上觀察發現，10 個口腔癌患者中，9 個都有嚼檳榔習慣。

### \*口腔癌高居男性勞工癌症死因第 2 位！

根據勞動部勞動及職業安全衛生研究所 97 年勞工癌症死因分析資料顯示：口腔癌高居男性勞工癌症死因第 2 位；另分析 93-95 年的資料也顯示，口腔癌死亡率較高的職業類別前 3 名分別為：建築工程業、陸上運輸業及漁業，因為這些行業有較高的嚼檳榔比率。民眾嚼食原因除了工作時間長需要提振精神，而且可以透過檳榔來建立人際關係，從事工地工作的吳先生表示：工作因交際應酬菸檳酒樣樣來，下工後也都檳榔、菸、酒不離手，一段時間後發現口腔黏膜潰瘍長久不癒合，且伴隨著白斑；吳先生因害怕而遲遲未就醫檢查，一年後雞蛋大的腫瘤讓他嘴巴完全張不開，就醫時被診斷為口腔癌第四期。接踵而至的手術治療程序與龐大的醫療費，治療期間讓他跟家人吃足了苦頭。復原後的吳先生回憶著生病後的種種，除了後悔著為何沒有即早做檢查，更後悔一直沒有聽從家人的話，戒掉檳榔，而傷害自己的健康。

### \*檳榔子(菁仔)就是致癌物，且危害殃及全身與下一代！

許多民眾認為只要檳榔沒有含紅、白灰等添加物，就不會致癌，但國際癌症研究總署(IARC)於 2003 年將檳榔子列為第一類致癌物。檳榔子中含有的檳榔素及檳榔鹼會在嚼檳者的口腔中產生致癌物質，導致嚼檳者罹癌。除了癌症，國內研究也指出：男性嚼食檳榔者罹患糖尿病或高血糖、代謝症候群危險性皆顯著高於未嚼檳者。另研究也發現，男性嚼食檳榔，下一代容易提早得到代謝症候群。而有嚼食檳榔習慣的孕婦也容易出現流產、早產、寶寶出生體重過輕等問題。國民健康署呼籲：「為了自己和下一代的健康，請盡早戒掉檳榔！」

### \*預防口腔癌的不二法門：遠離檳榔、定期篩檢！

口腔癌只要發現得早，其實並不可怕！透過口腔黏膜檢查，每年發現超過 5 千名癌前病變及癌症個案，而且篩檢發現的口腔癌個案有 7 成以上都是初期，如盡早接受治療，五年存活率近 8 成。因此，國民健康署提醒，戒除檳榔、定期篩檢是預防口腔癌的不二法門。民眾戒掉檳榔後，也應該每兩年接受 1 次口腔黏膜檢查，只要攜帶健保卡到特約牙科或耳鼻喉科就可接受免費的檢查。

## ※※※※ 認識代謝症候群 ※※※※

資料來源:衛生福利部國民健康署

代謝症候群目前仍只是一群容易導致心血管疾病的危險因子的總稱，而非是一個疾病，因此在診斷上仍應依其所具有的各個危險因子進行臨床診斷。

### 一、誰是代謝症候群患者

代謝症候群判定標準為(1)腹部肥胖:男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35 吋)、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31 吋)。(2)血壓偏高:收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$  或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ ，或是服用醫師處方高血壓治療藥物。(3)空腹 血糖偏高:空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$ ，或是服用醫師處方治療糖尿病藥物。(4)空腹三酸甘油酯 偏高： $\geq 150\text{mg/dL}$ ，或是服用醫師處方降三酸甘油酯藥物。(5)高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $\leq 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$ 。以上五項組成因子，符合三項(含)以上即可判定為代謝症候群。

### 二、為什麼會得到代謝症候群？

不良的生活型態佔 50%、遺傳因素佔 20%。家族中有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，其代謝症候群機率比一般人高。低纖、高糖、高油脂飲食與過量飲酒習慣的容易有代謝症候群。壓力造成內分泌失調，導致血糖上升，長時間容易造成代謝症候群。

### 三、胰島素阻抗是發生代謝症候群的原因

血液葡萄糖需要胰島素幫忙才能進入細胞提供能量，胰島素阻抗就是細胞對胰島素敏感度變差，血液葡萄糖不容易進入細胞內，身體代謝就會出問題。

#### 四、以腹部肥胖偵測代謝症候群

腹部肥胖代表內臟脂肪堆積多。身體質量指數(BMI)是國際通用的肥胖指標，但尚無法完全反應內臟脂肪堆積的程度，腰圍代表脂肪的分布，腰圍粗、內臟脂肪多更容易導致代謝異常。

#### 五、預防代謝症候群 五大絕招要做到

第1招:聰明選、健康吃: 運用「三低一高」健康飲食口訣(低油、低糖、低鹽、高纖)。

第2招:站起來，動30: 減少久坐；一天至少運動30分鐘。

第3招:不吸菸、少喝酒

第4招:壓力去，活力來: 轉移憂慮，適當發洩，如運動、聊天、閱讀、唱歌、寫日記、運用幽默感。改變對於事件的看法，正向思考，尋求家人朋友協助。如果前面的方法您都嘗試過了，還是沒有用的話，建議您 勇於尋求醫師或臨床心理師的諮商協助。

第5招: 做檢查，早發現: 善用成人預防保健檢查。

### ※書法教學※



※親子共學-親子按摩※



※足球社團※





※租稅教育&性別平等教育宣導※



※親子共學-輕巧土製作※



祝 聖 誕 快 樂

★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。