

我 們 的 學 校



羌園簡訊

出版 羌園國民小學
發行人 校長 陳桂蘭
日期 105年6月
期別 第168期
電話 8662474 8669450
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

【校長開講】

各位親愛的教育合夥人收訊平安：

畢業季的到來，學校籌畫多元的畢業系列活動：有班級鬥牛賽、李長榮綠能教育參訪、大鵬灣水上活動（卡丁車、獨木舟、拖曳浮胎）、小琉球一夜遊、校園彩繪，感謝老師們的盡心規劃，行政團隊積極尋求外部資源促成本系列活動。

「說話是本能，閱讀是習慣」。根據醫學報導，閱讀和遊戲可以增強大腦生化。我們堅持這樣的理念，提供孩子運動、遊戲和閱讀時間。無非希望學習是持續的，所以暑假開辦一系列暑期活動，給孩子健康有意義的學習。有中山醫學大學夏令營、補救教學、夏日樂學（全縣僅18所小學通過）、足球夏令營、綠能節能暑期親子夏令營、手足球社團參賽交流，還有為新生開辦的國語正音班及英語先修班。我們不是要取代家庭教育功能，而是要協助孩子養成持續學習的積極態度，累積貯存孩子的實力，增進其未來競爭力。

家長會王玉琳會長積極資助羌園國小的永續發展（是很多家長的母校），她要提供學雜費給轉學生，凡是轉學生到畢業的學雜費她完全支付，請親愛的家長協助促成此良善意願，廣為宣導活絡羌園國小。

平安幸福

校長 陳桂蘭 敬筆

105年06月01日



本校榮獲

1. 高年級組樂樂足球賽全縣第三名。
2. 105年小學保齡足球擂台賽，獲得第二名。

【6月份活動一覽表】

- 1、105年6月2日(四)李長榮LCY太陽能發電與生態社區永續環境綠建築展示場參訪、南州糖廠懷舊行(四~六年級)(下午)
- 2、105年6月3日(五)英語歌唱比賽(中年級)
- 3、105年6月4日(六)補上6/10(五)課程，當天~科學園遊會(上午)；布袋戲展演(下午)。
- 4、105年6月7日(二)~6月8日(三)六年級畢業考
- 5、105年6月9日(四)~6月12日(日)端午佳節連假。
- 6、105年6月13日(一)大鵬灣水上體驗活動(六年級畢業系列活動)
- 7、105年6月14日(二)~105年6月15日(三)小琉球一夜遊
(六年級畢業系列活動)
- 8、105年6月20日(一)畢業典禮
- 9、105年6月21日(二)~105年6月22日(三)第三次評量(一~五年級)
- 10、105年6月30日(四)休業式

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※「不讓鼠來、不讓鼠住、不讓鼠吃」三不政策預防感染漢他病毒※

資料來源：衛生福利部疾病管制署

漢他病毒出血熱由感染由漢他病毒引起，為人畜共通傳染病，在自然界的傳播宿主為齧齒類動物之唾液、糞便和尿液，尤其是環境中常見的老鼠，人一旦吸入或接觸遭鼠糞尿污染帶有病毒飛揚的塵土、物體，或被帶病毒的齧齒類動物咬傷，即可能受到感染。潛伏期數天至2個月，一般可能會出現的症狀包括發燒、頭痛、倦怠、下背痛、噁心、嘔吐、不等程度出血現象並侵犯**腎臟**等。

◆ 傳播方式：

主要是經由呼吸道吸入感染到漢他病毒之齧齒類動物的排泄物、分泌物乾燥後所產生的空氣微粒，一旦吸入或接觸遭病毒污染的空氣微粒、污染物、物體或被帶病毒之齧齒動物咬到，就有可能遭受到感染。

◆ 發病症狀：

感染漢他病毒後，依其引起的臨床症狀主要可分成兩群：

1. 漢他病毒出血熱：發燒、血小板減少、急性腎衰竭為漢他病毒出血熱的三大臨床表徵，通常會突然出現發燒且持續3-8天、結膜充血、虛弱、背痛、頭痛、腹痛、厭食、嘔吐，出血症狀在第3-6天出現，可能會轉變成急性腎衰竭且維持數個星期。
2. 漢他病毒肺症候群：早期症狀為發燒、疲倦和嚴重的肌肉痛，伴隨有頭痛、胃部不適等現象。通常在發病4至10天後才會開始出現咳嗽及呼吸急促等症狀，一旦心臟及肺部不適症狀出現後，可能很快就會出現呼吸衰竭與休克。

◆ 預防方法：

1. 漢他病毒症候群是由攜帶病毒的老鼠傳播，因此預防方法主要為老鼠的防治。

2. 良好的環境衛生及滅鼠是防範漢他病毒侵襲的最佳良方，民眾應徹底做好環境整頓工作，並謹守防鼠工作的「三不政策」，「不讓鼠來、不讓鼠住、不讓鼠吃」。
3. 各種公共場所，包括餐廳、飯店、小吃攤、市場、食品工廠等均應加強環境清潔工作，驅除建築物中的鼠類，並採取防鼠之措施。
4. 若到漢他病毒的流行國家時，應注意下列事項：
 - a. 避免接觸老鼠或接近老鼠活動、居住處所及清除老鼠糞便。
 - b. 食物應做適當的保存，避免老鼠偷吃以斷絕老鼠的食物來源。
 - c. 引用煮飯洗滌及刷牙應該使用瓶裝水。
 - d. 如果懷疑屋內衣物、家具、器具等被老鼠的排泄物污染，應先戴上口罩及橡膠手套，並用稀釋漂白水(10公升清水+100cc市售漂白水)或酒精進行噴灑，待消毒作用30分鐘後再行清理並曬乾，以策安全。

◆治療方法：

當身體出現發燒、出血、急性腎衰竭等症狀，並有漢他病毒流行地區旅遊史且曾接觸齧齒類動物的排泄物或遭受其咬傷時，請儘速就醫並主動告知醫師相關動物接觸史及旅遊史等訊息，以及早獲得妥適的治療。

※※小黑蚊防治※※資料來源：衛生福利部疾病管制署

小黑蚊為「台灣鈹蠓」的俗稱，是一種台灣原生種的吸血昆蟲，是屬於騷擾性昆蟲，民眾如做好個人保護措施，應可免於被小黑蚊叮咬的困擾。

小黑蚊一般在春雨過後會大量繁殖。由於小黑蚊需吸血才能產卵及繁殖，且通常卵產於環境中具有藍綠藻或陸生綠藻（青苔）的地方，故成長後多出沒於有藍綠藻或陸生綠藻又同時有人群聚集之處，以便伺機吸食人血，繁衍後代。在一日之中，雌蟲吸血高峰約在上午 11 點至下午 3 點。所以應盡量避免在小黑蚊吸血高峰靠近其孳生地點。小黑蚊通常叮人體的小腿、膝蓋、手背、手肘等部位，被小黑蚊叮咬後易產生奇癢、紅腫或過敏等症狀，若被叮咬可以冰敷患處以減輕不適，亦可塗抹止癢藥膏，千萬不要搔抓叮咬處以避免傷口感染。若產生較嚴重之過敏反應，應立即就醫。

防治小黑蚊最有效的方法為綜合防治。民眾做好個人保護措施，可阻止提供血源以阻斷小黑蚊的繁殖，故前往易孳生小黑蚊的環境附近時，可穿著長袖、長褲或在皮膚裸露處塗抹經衛生福利部核可的防蚊藥劑。此外，也須做好住家附近的環境管理，包括保持環境乾燥、消除藍綠藻（青苔），種植密生草種如韓國草等作為覆蓋植物，也可利用小木塊、小石、碎石、沙等鋪蓋在藍綠藻孳生的土表。如果能做好個人保護措施，同時加強環境的管理，應能儘量降低小黑蚊造成的困擾。

※※※正確飲食習慣※※※資料來源：衛生福利部國民健康署

衛生福利部公布「國民飲食指標」及「素食飲食指標」建議：日常飲食依據飲食指南建議的六大類食物份量攝取，所攝取的營養素種類才能齊全。三餐以全穀為主食提供身體適當的熱量，可以幫助維持血糖，保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。多選用高纖維食物，促進腸道的生理健康，還可幫助血糖與血脂的控制。少油、少鹽、少糖，多攝食鈣質豐富的食物並多喝開水。

國民飲食指標 12 項原則：

1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足

飲食應依照「每日飲食指南」之建議份量，均衡攝取六大類食物，尤其要吃足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。

2. 健康體重要確保，熱量攝取應控管

當熱量攝取多於熱量消耗，就會在體內囤積脂肪，使體重增加，因而增加慢性疾病的風險。了解自己的健康體重和熱量需求，控制熱量攝取，將體重維持在健康體重的範圍內（身體質量指數在 18.5~23.9） \langle 身體質量指數 = 體重(公斤) / 身高(公尺) / 身高(公尺) \rangle 。健康體重目標值 = $22 \times$ 【身高(公分) / 100】 \times 【身高(公分) / 100】。

3. 維持健康多運動，每日至少 30 分

維持多活動的生活型態，每日至少運動 30 分鐘。

4. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月

母乳可以提供嬰兒成長階段無可取代的必需營養素，建議母親應以母乳完全哺餵嬰兒至少六個月，之後再逐漸加入副食品以提供嬰兒成長所需的營養素。

5. 全穀根莖當主角，營養升級質更優

三餐盡量以全穀為主食，或至少有 1/3 的主食來自全穀類如：糙米、紫米、全麥、燕麥或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質、膳食纖維及植化素，對人體健康具有保護作用。

6. 少吃醃漬少沾醬，少吃油炸少熱量

不吃太鹹醃漬品、少沾醬。每日鈉攝取量應該限制在 2400 毫克以下。以天然食物原味為主，避免過度調味。少吃油炸及高脂肪高糖食物。

7. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康

白開水是人體最佳的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於健康。兒童喜歡喝含糖飲料，應注意飲料中的糖、調味料、熱量對健康的長期影響。

8. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

飲食以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。選擇未精製植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。

9. 購食點餐不過量，份量適中不浪費

加大份量再多點，易造成熱量攝取過多或是食物浪費。購買與製備餐飲時，應注意分量適中。

10. 當季在地好食材，多樣選食保健康

當令食材新鮮且營養價值高，最適合食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。而在地食材不但新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。

11. 來源標示要注意，衛生安全才能吃

食物製備過程應注意清潔衛生、儲存與烹調。購買食物應注意食物來源、食品標示及有效日期。

12. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

若飲酒，女性每日不宜超過 1 杯（葡萄酒 120-150c.c、啤酒 330c.c、威士忌 30-40c.c 等），男性不宜超過 2 杯。懷孕婦女絕對不可飲酒。

「素食」是多樣性飲食類型中的一種，素食飲食指標之訂定提供素食民眾飲食攝取的建議，使達到營養素攝取充足、均衡且食物多樣化，預防營養素不足或過量的發生。

素食飲食指標 8 項原則：

1. 依據指南選擇素食，食物種類多樣化

食物根據其所含有的營養狀況，分為全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類等六大類食物。依據素食的食物的食物選擇原則。素食種類有「純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」，豆魚肉蛋類在「純素」及「蛋素」者，會以豆類、蛋類取代；而「奶素」、「奶蛋素」者建議增加低脂或脫脂奶類攝取。

2. 全穀至少三分之一，豆類搭配食物更佳

全穀根莖類食物提供碳水化合物及部分蛋白質，其中未精製全穀根莖類可提供維生素 B 群、纖維素及微量礦物質，豆類食物，尤其指黃豆及其加工製品可提供豐富蛋白質。豆類食物和全穀類的蛋白質組成不同，兩者一起食用可以達到「互補作用」，故建議每天應要有全穀根莖類食物和豆類食品的搭配組合，且建議選擇末量三分之一以上。

3. 烹調用油常變化，堅果種子不可少

葵花油、大豆沙拉油、橄欖油在高溫中容易氧化，建議不要用來油炸食物，椰子油和棕櫚油雖然是植物油，其所含飽和脂肪酸卻比較高，會升高血液的膽固醇，不建議食用太多。建議在考慮烹調方法後經常變換烹調用油。堅果種子類食物係指黑芝麻、白芝麻、杏仁果、核桃、腰果、開心果、花、夏威夷豆、松子仁、各類瓜子等。建議每日應攝取一份堅果種子類食物，同時建議多樣化選擇以均衡營養攝取。

4. 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全

深色蔬菜營養高，富含多種維生素、礦物質，而蔬菜中的菇類（如：香菇、杏包菇、喜來菇、珊瑚菇等）、藻類（如：麒麟菜、海帶、裙帶菜、紫菜等）提供了維生素 B12，其中又以紫菜的維生素 B12 含量較多，因此建議素食飲食中蔬菜類攝取應包含至少一份深色蔬菜，一份菇類與一份藻類食物。

5. 水果正餐同食用，當季在地份量足

新鮮蔬菜或水果為維生素 C 之食物來源。維生素 C 與鐵吸收率呈正相關。故建議三餐用餐，不論餐前、餐中、餐後同時攝食水果，可改善鐵質吸收率

6. 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖

日常飲食在烹調時應減少使用調味料，烹調多用蒸、煮、烤、微波代替油炸的方式減少烹調油量。少吃醃漬食物、調味濃重、精緻加工、含糖高及油脂熱量密度高的食品，減少油、鹽、糖的攝取，在飲食中應做到少油、少鹽、少糖。

7. 粗食原味少精緻，加工食品慎選食

素食的加工食品，以大豆分離蛋白、麵筋、蒟蒻、或香菇梗等經過加工製程做成類似肉類造型或口感的仿肉食品，製作過程中經常會添加食品添加物，以增加風味或口感，因此建議速食飲食應多選擇新鮮食材，少吃過度加工食品。

8. 健康運動 30 分鐘，適度日曬 20 分鐘

日常生活充分體能活動是保持健康所不可缺的藉由適量的熱量攝取，配合體能運動增加新陳代謝速率，是健康的體重管理方法，建議維持健康多活動，每日至少 30 分鐘。台灣地區全年陽光充足，每天日曬 20 分鐘就足以在體內能產生充足的活化型態維生素 D 來幫助鈣質吸收，所以建議素食者應適度進行戶外體能活動消耗熱量，避免維生素 D 缺乏的問題發生。

【104 學年度下學期第二次評量優秀名單】

一甲-優	異-鄭耀元	優	異-陳家軒	進步獎-陳家軒	曹羽謙
二甲-優	異-謝子涵	優	異-王郁萱		
	進步獎-周家鑫	鄭義澄	高于珊	王郁萱	陳昭昕 謝子涵
三甲-優	異-陳佳蓁	優	異-周正豪		
四甲-優	異-王耀輝	優	異-王綺	進步獎-陳建安	
五甲-優	異-張宸睿	優	異-洪裕翔	優	異-鄭宇岑
	進步獎-潘庭萱	張宸睿	林聖哲		
六甲-優	異-陳柏憲	優	異-周沅璋	優	異-鄭暉儒
	優良-陳俊翔	進步獎-陳郁恬	林恆毅	陳芊慧	

【104 學年度下學期母親節美妙的旋律直笛比賽優秀名單】

第一名	六甲	王郁棋	楊佳芸	周沅璋	陳柏憲	陳俊翔	鄭暉儒
第二名	六甲	陳郁恬	周志偉	曹羽庭	鄭苓純	陳芊慧	林恆毅 吳奎錫
第三名	五甲	王筱鈞	鄭宏展	潘庭萱	陳昭好	鄭宇岑	
優良	四甲	陳建安	林鋒泰	王耀輝	楊俊翊		
	四甲	鄭文玉	高玉欣	王綺			
	五甲	高浚凱	林聖哲	張宸睿	陳翌華	潘羿宏	

※慶祝母親節活動※





※ 『感恩母親直笛比賽』 ※



※ 小學保齡足球擂台賽&手足球社訓練 ※



※英語戲劇比賽※



祝端午佳節愉快

★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。