

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 105年5月
期別 第167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：

5月是個感恩的月份，學校與美園村合辦「慶祝母親節晚會」暨摸彩活動，透過村校聯誼，拉近與社區的緊密關係，營造社區大家庭的氛圍。

我們積極努力為美園寶貝們特別尋求「純青公益慈善基金會」的企業資源，創辦免費的課業輔導學堂-「純青學堂」4月25日正式開課了。基金會不僅免費提供有需要的學生課業輔導，更提供免費晚餐。孩子的學習歷程會更規律、更多元，學堂四到六年級的孩子們正期待著7月19日-21日的台北參訪之行，偏鄉的孩子缺少的正是擴展視野的生活體驗，台北的3天育樂營，與來自全國各地的學子交流正補足這個區塊。

閱讀與運動是孩子學習歷程重要的兩件事，而美園國小每星期三上午的動態社團帶給孩子身體充分舒展，3月26日家長會玉琳會長、陳保福會長與學校老師帶領26個小朋友（三到六年級）3個隊伍到長治國中參加樂樂足球賽。在佳冬、林邊地區只有本校積極帶領孩子參加運動競賽，六年級與冠軍失之交臂，得第3名；三、四年級雖未獲晉級前3名，但是團隊合作競賽的經驗正涵養其軟實力。

本校與天下雜誌合作推動「希望閱讀」活動，紮實的閱讀護照記錄著孩子的閱讀歷程，雜誌社也依據孩子的努力程度給予不同禮物鼓勵及每年度贈閱新書。我們的努力被看見了，有企業家主動給予閱讀推動經費，除了給予績優班級購買圖書經費，更加碼贊助45個名額欣賞趙自強主持的「如果兒童劇場」演出（每張門票1000元）、餐費與車資。這麼豐富的資源，在小校中，資源能給大多數人分享，這是寶貝們幸福的學習樂園，也請各位家長鼓勵孩子努力。

這幾年來，學校也因少子女化的影響，入學人數減少。學校正面臨存廢之危機，桂蘭接任校長以來，賦予自己「救學校」使命，家長會王玉琳會長也全力支援、奔走。我們先建立社區學子在外就讀名單，一一個別拜訪，誠心邀請這些孩子回來美園國小就讀。但重要的是需要親愛的家長們協助，我們的學校才得以永續發展。

學校的存在攸關社區發展，學校發展了，社區的根才能紮實。社區活絡，經濟（包括地價）才能發展提升，社區的年輕人也才有動機留在社區，社區的長輩才能享受三代同堂天倫之樂。「自己的學校自己救，大家的社區大家努力」，社區和學校的活絡就靠我們這一代！

敬祝 平安幸福

校長陳桂蘭敬筆 105 年 05 月 03 日



感謝

屏東縣政府補助本校兩項經費：

1. 改善西側排水溝工程經費 7 萬元整
2. 新購戶外桌椅及籃球板設備經費 9 萬元整。

【5 月份活動一覽表】

- 1、105 年 5 月 3 日（二）~105 年 5 月 4 日（三）第二次評量
- 2、105 年 5 月 5 日（四）母親節系列活動（晚會）
- 3、105 年 5 月 13 日（五）母親節美妙的旋律直笛比賽（三~六年級）
- 3、105 年 5 月 19 日（四）核三廠南展館科學參訪（二~五年級）
- 4、105 年 5 月 27 日（五）英語戲劇比賽（高年級）

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※淋病防治※資料來源：衛生福利部疾病管制署

- ◆ 淋病是由奈瑟氏淋病雙球菌所引起的性傳染疾病。淋病是全球普遍存在的性傳染疾病，病患多半是15~59歲性活躍期的男性。女性感染的症狀比起男性較不明顯，且診斷也比較困難。
- ◆ 淋病主要影響生殖系統，如果沒有及時接受治療，可能會造成不孕。
- ◆ 淋病的主要傳染途徑是性行為傳染。
如果傷口直接接觸到感染病患的精液、血液、陰道分泌物或其他黏膜分泌物、體液及其他分泌物，也可能被傳染。嬰兒也可能會因為媽媽得到淋病，生產經過產道時，使新生兒的眼睛感染結膜炎。
- ◆ 臨床症狀男女不同。

男性感染後2~7天會出現症狀，包括：尿道化膿，排尿有刺痛或灼熱感，有些病患會自行痊癒，但有些病患會成為無明顯症狀的帶原者，但此時淋病雙球菌已透過尿道進入人體，會引發全身性症狀，可能導致精囊、前列腺發炎，甚至導致不孕症和尿道狹窄；男同性戀者常見直腸感染，可能會有搔癢感及分泌物流出，但大多無明顯症狀。

女性感染淋病後數天會出現症狀，包括：尿道炎或子宮頸炎，大多不會有疼痛感，症狀也不明顯，因此常被忽略。女性容易因為感染導致膀胱炎，出現頻尿而且灼痛的症狀，約有20%之病患因月經週期導致子宮感染，引起子宮內膜炎、輸卵管炎或骨盆腔腹膜炎，最後甚至造成子宮外孕或不孕症。

新生兒生產經過產道時，很容易因為媽媽淋病感染，使新生兒的眼睛感染淋菌性結膜炎，如果沒有經過適當處理與治療，可能會導致失明。

◆ 預防方法：

1. 避免多重性伴侶。
2. 性行為過程中，全程且正確使用保險套，若需要使用潤滑液，應選用水性潤滑液，不可使用油性潤滑物質（如嬰兒油、凡士林），以避免保險套破損。
3. 如有懷疑自己感染淋病，勿自行至藥局買藥或誤信偏方，請儘速就醫，早期診斷、早期接受治療。
4. 母親如有感染淋病未治癒，請主動告知醫師，可於新生兒出生時使用抗生素眼睛滴藥，可有效預防感染淋病。

◆ 治療方法：

目前已有抗生素可以有效治療淋病

如果出現淋病臨床症狀或懷疑自己感染淋病，請立即就醫治療，可至醫療院所泌尿科、皮膚科、婦產科等科別看診，並同時接受愛滋病毒篩檢。

※※預防代謝症候群 從飲食做起※※資料來源：衛生福利部國民健康署；健康九九網站

隨著社會型態的改變，國人飲食攝取問題從營養不足轉變成營養過剩，新的健康問題也接著出現，而「代謝症候群」就是其中之一。代謝症候群是指腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂有點異常的群聚現象，但數值尚未達到慢性疾病的標準；換句話說，若有代謝症候群的警訊出現可說是腦血管疾病、心臟病、糖尿病、腎病變、高血壓等慢性疾病的前兆。

依據國民健康局 96 年 1 月修正，我國代謝症候群臨床診斷準則公告，只要符合下列 5 項指標中(表一)的 3 項或超過 3 項就是代謝症候群。

表一：成人（20 歲以上）代謝症候群之判定標準(2006 台灣)

	危險因子	檢查值
一粗	腹部肥胖	腰圍 男性 ≥ 90 公分(35吋半) 女性 ≥ 80 公分(31吋半)
二高	血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 毫米汞柱 舒張壓 ≥ 85 毫米汞柱
	空腹血糖值偏高	≥ 100 毫克 / 100c.c.
血脂異常	三酸甘油酯偏高 (TG)	≥ 150 毫克 / 100c.c.
	高密度脂蛋白膽固醇偏低 (HDL)	男性 < 40 毫克 / 100c.c. 女性 < 50 毫克 / 100c.c.

倘若出現了代謝症候群，要小心您可能已經成為慢性疾病的候選人，也就是健康亮起了黃燈。不過究竟該如何預防或控制代謝症候群，以免”當選”為慢性病患者呢？

首先是做好體重管理及飲食控制。通常健康管理的第一步就是體重管理，而體重管理(控制)，就從食物份量開始；也就說您的健康，決定在您吃的食物份量，建議選擇均衡多樣的飲食與及控制食物份量。

天天均衡攝取六大類食物，以成人不運動的女性每天約需 1500 卡，每日可攝取全穀根莖類 2 又 1/4 碗、低脂奶 360cc、豆蛋魚肉 4 份(1 份約半個手掌大小)、蔬菜 3 碟(1 份青菜熟的約 1/2 碗)、水果 2 個(1 份水果約拳頭大)、油脂 4 茶匙外加堅果 1 份；若以不運動男性為例，每天約需 1800 卡，每日可攝取全穀根莖類 2 又 3/4 碗、低脂奶 360cc、豆蛋魚肉 5 份、蔬菜 3 碟、水果 3 個、油脂 5 茶匙外加堅果 1 份(1 份堅果為腰果 5 粒或花生 10 粒)。不偏食，不過量，盡量從天然新鮮的食物攝取充足的營養，確保人體所需營養素不缺乏，從而建立健康飲食的觀念。

其次，就是選擇對的食物，建議每天至少吃一餐雜糧飯或全麥麵包，增加纖維質並減少精製食物攝取；以低脂奶取代原本的奶類，減少飽和脂肪酸攝取，攝取量約為每天一點五杯到兩杯；植物性蛋白如豆腐及脂肪含量低的肉類例如白肉和魚肉，少一點紅肉，可以降低膽固醇及飽和

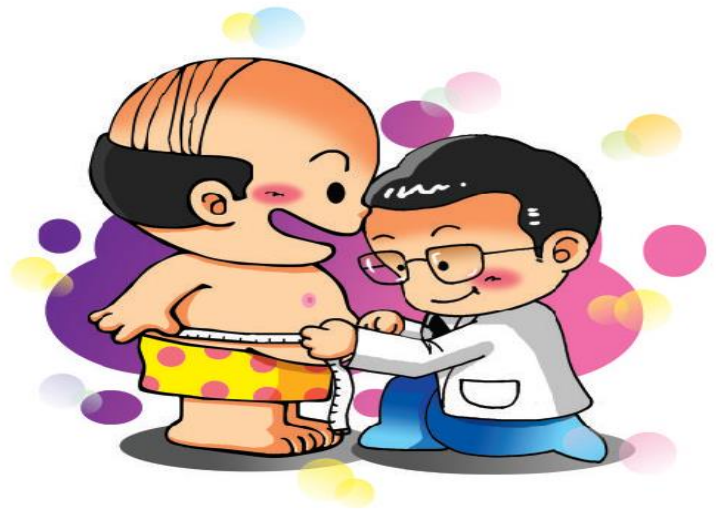
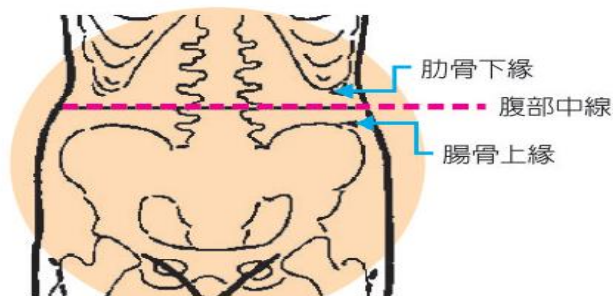
脂肪的攝取；蔬果攝取應以多樣化、當令為原則，深色蔬菜至少要占三分之一；選擇椰子油以外的植物油，每天還要吃一份花生、芝麻等堅果，增加不飽和脂肪酸攝取。

再者，要避免三高食物。食物要好吃不外乎新鮮及適當的調味，而「高油、高鹽、高糖」常是健康的致命傷。若要避免高油食物，烹調方式最好改為蒸、煮、涼拌、滷及燙等；吃肉類食物時去皮去油，避免油炸，尤其裹粉炸更容易吸油；喝湯時先撈去浮油或將浮油撇開；減少使用黏稠度較高的醬料，因為可能含有較高的油脂；多餘油脂不吃、不加；吃沙拉注意沙拉醬用量；吃麵時少加豬油、肉燥。另外，避免鹽分高的食物，尤其是最容易被大家忽略，像是醃漬物、味精、豆瓣醬、味噌、番茄醬、胡椒鹽等調味料就含有大量的「隱形鹽分」，攝取過多不利血壓控制。盡量以天然食物例如檸檬、蔥、蒜等調味或提味，減少鹽分。而天氣溫度上升，飲料需求量也隨之增加，市面上的飲料店常加的糖漿是高果糖玉米糖漿(由 55%的果糖和 45%的葡萄糖組成)，研究指出攝取過量的果糖，會增加罹患新陳代謝症候群的風險，所以白開水取代含糖的飲料是必須做的改變，並且要減少甜食的攝取，避免精製糖的添加，飲酒也要節制，減少過多不必要的熱量。

最後，運動絕對不可少，除了飲食控制之外需多運動，運動可提高代謝率，有助熱量燃燒幫助減輕體重，體重減輕了也可減少胰島素阻抗。運動也可以增加細胞對胰島素的利用。提醒大家，每天 1 萬步，健康不退步。事實上，遠離代謝症候群最有效的方式，莫過於從飲食、運動及體重控制做起，且預防重於治療。評估自己的飲食習慣，發現問題，及早改變生活飲食型態，才能讓慢性疾病遠離大家。

【正確測量腰圍的方法】

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 將皮尺繞過腰部，調整高度，使其能通過左右兩側骨盆上緣（腸骨上緣）至肋骨下緣的中間點，同時注意皮尺與地面保持平，並緊貼、不擠壓皮膚。
3. 維持正常呼吸。在吐氣結束時，量取腰圍數值。



【104 學年度下學期查字典比賽優秀名單】

二甲-第一名-林峻霆

第二名-邵家順

第三名-鄭義澄

三甲-第一名-洪琪滄

第二名-謝瑋庭

第三名-賴玟伶

四甲-第一名-王耀輝 鄭文玉

第二名-高玉欣

第三名-王 綺

五甲-第一名-王筱鈞

第二名-鄭宇岑

第三名-張宸睿

優良-鄭宏展 林聖哲

六甲-第一名-鄭暉儒

第二名-王郁棋

第三名-周志偉 楊佳芸

優良-曹羽庭

【104 學年度下學期母親節感恩&創意賀卡製作比賽優秀名單】

一甲-第一名-陳裕潔

二甲-第一名-林峻霆

三甲-第一名-周正豪

四甲-第一名-王 綺

五甲-第一名-鄭宏展

優良-潘庭萱 王筱鈞

六甲-第一名-陳郁恬

優良-陳柏憲 周志偉 楊佳芸

第二名-鄭文勳

第二名-林湘芸

第二名-謝瑋庭

第二名-王耀輝

第二名-洪裕翔

第二名-林恒毅

第三名-鄭義澄

第三名-陳敬棠

第三名-高浚凱

第三名-王郁棋

※慶祝兒童節全校大露營※





※ 『藝術深耕-書法教學』 ※



※查字典比賽※



※樂樂足球賽※



※科學社團樂趣多※



※藝啟分享-街舞※



祝母親節快樂

★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。