

我們的學校



# 美園簡訊

出版 美園國民小學  
發行人 校長 李榮哲  
日期 104年3月  
期別 第156期  
電話 8662474 8669450  
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

## 【校長開講】

各位家長先進收訊平安：

結束溫馨、歡樂的春節假期，孩子們回到學校進行豐富的學習活動，這學期會較以往緊湊，希望家長們協助督促孩子們學習，讓孩子們的學習如校園的樹木蹦出新芽，展現新希望，快速成長茁壯。

寒假前學校榮獲屏東縣中小學聯合運動會男童組足球冠軍，這是學校成立足球社以來，第一個在縣內不分年級的比賽獲得冠軍，實屬不易，此為足球張教練、周主任及同仁協助指導、孩子們認真學習、家長們支持的成果，感謝大家。另四五年級合組參加東港區樂樂棒球賽五年級組，也榮獲季軍，將於3月7日參加全縣比賽，請家長們為孩子們加油打氣。

寒假中淡江大學康輔社到校辦理的走跳世界村冬令營，讓孩子們在假期中學習課本以外豐富、多元的知識。在活動中除了活潑、有趣的課程外，大學生們犧牲假期、服務奉獻的精神，更是孩子們學習的榜樣。您的孩子是否錯過這次難得的機會？期望日後有相關的活動能踴躍參加。

假期中白沙國小田校長全家犧牲假期到校指導孩子們扯鈴，在田校長全家的指導下，孩子們的扯鈴技巧更好，會玩的花樣更多了，改天美園的街頭小藝人會有更精采的表演。

春天已經來到，白天天氣炎熱，但早晚仍涼，故請您和孩子們注意天氣變化，做好身體保養。

敬祝 闔家平安喜樂 順心如意

校長 李榮哲 敬筆

## 【3月活動一覽表】

- 1、104年3月7日（六）樂樂棒球縣賽
- 2、104年3月14日（六）屏東縣大隊接力比賽
- 3、104年3月23日（一）~4月24日（五）母親節創意賀卡設計比賽
- 4、104年3月31日（二）~4月1日（三）第一次評量

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

### ※ 口腔是身體健康的第一步 資料來源：衛生福利部國民健康署

俗話說病從口入，口腔不單純只是消化的起點，口腔更是身體健康的第一步，是與食物接觸的第一道關卡，唯有把持口腔衛生，才有健康的身體。乳牙兼具咀嚼、發音及美觀，乳牙的健康會影響恆牙的發育，因為小孩的口腔肌肉還沒有發育完全，故需要父母協助潔牙，所以一定要從小注重及養成口腔清潔習慣。過去家長常認為乳牙遲早會掉，所以不必治療，或是乳牙蛀牙掉了恆牙才長得出來，而導致家長對幼兒乳牙之蛀牙並不關心，而造成幼兒早期性蛀牙偏高。口腔健康問題仍是蛀牙。口腔衛生從出生開始餵食即可用濕紗布幫寶寶清潔口腔，從小養成良好口腔衛生習慣是維護口腔健康的不二法門。養成良好口腔衛生行為，避免早期接觸蛀牙因數，加強預防蛀牙措施，對幼兒整體口腔健康，有著顯著的正面效果。唯有養成良好口腔衛生習慣，才能於年齡增長時仍擁有健康的口腔環境。

如何預防幼兒早期性蛀牙？我們建議各位家長，多注意寶寶的口腔衛生，同時乳牙長出時定期到牙科診所口腔檢查，提供口腔保健的重點。

### ※※ 防範病毒性腸胃炎 資料來源：衛生福利部疾病管制署全球資訊網

(<http://www.cdc.gov.tw>) 或撥打免費防疫專線 1922 (或 0800-001922) 洽詢

冬季與初春是諾羅病毒及輪狀病毒好發的季節，目前國內正流行病毒性腸胃炎，且已造成多起群聚事件。往年春節期間腹瀉就診人數明顯增加，疾管署呼籲，民眾春節假期外出走春及大啖美食之際，應特別注意個人及飲食衛生。

疾管署表示，春節期間家人團聚及出外旅遊人數眾多，人潮密集往來，聚餐、外食的機會增加與飲食習慣的改變，都可能增加病原的傳播與罹病機會，民眾圍爐或外出用餐時，應以熟食為主，並避免生食貝類水產品（如生蠔）等高風險食材，生病的家人亦應避免參與年菜的調理，以減少病毒污染食物的機會。人與人接觸也是病毒的傳播管道，如民眾出現水瀉和嘔吐等疑似病毒性腸胃炎症狀時，應儘速就醫在家休息，避免外出訪友、拜年，並加強家中環境、用物等清潔與消毒，以降低疾病傳播的風險。

病毒性腸胃炎在冬季以諾羅病毒及輪狀病毒較為常見，傳染力極強。輪狀病毒好發於6歲以下的嬰幼兒，諾羅病毒則是任何年齡層皆可能被感染。主要是經由糞口傳染，曾與病人共食或接觸相同物品、食用遭污染的食物或飲料等都可能造成感染；此外，罹病的餐飲從業人員於食品調理過程造成的污染，也會提高感染的風險。主要症狀為水瀉、嘔吐，並可能伴隨頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀，其中諾羅病毒感染病患嘔吐的症狀較為明顯，而輪狀病毒感染則以水瀉及發燒症狀為主，病程時間也較諾羅病毒長。

疾管署提醒，一般人感染病毒性腸胃炎後都可以康復，但嬰幼兒、老年人、免疫不全的人感染後可能出現脫水、電解質不足，進而抽搐甚至死亡。家中如有腹瀉患者，個人嘔吐物、排泄物及室內環境空間務必做好清潔消毒。目前市面上已有輪狀病毒疫苗，民眾如有需求可諮詢醫師評估後自費接種，但諾羅病毒及大部分的腹瀉病毒尚無疫苗可施打。落實勤洗手，注意個人及環境衛生，不生飲、生食，與他人共食使用公筷母匙，才能有效降低感染風險。

### ※※※ 嚼檳榔父親所出小孩有2倍以上的危險發生代謝症候群

資料來源：衛生福利部國民健康署

根據台灣大學陳秀熙教授研究證實，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，顯示檳榔不僅對於口腔癌有重要影響，也與代謝症候群有關，另外研究還發現有嚼檳榔父親的小孩較沒嚼檳榔父親的小孩有2倍以上的危險發生代謝症候群「跨代效應」，推測其原因，可能是檳榔子中的致癌物亞硝胺(nitrosamines)，引發人類DNA突變，透過男性的Y染色體影響下一代，導致代謝症候群出現。國民健康署邱淑媿署長溫情喊話「嚼檳榔不再只有戕害自己，更讓孩子輸在起跑點上，為了您所愛的家人，戒檳就從今日起！」

代謝症候群是慢性疾病發生前的警訊，是指腹部肥胖、高血糖、高血壓、血脂異常等一

群代謝危險因子群聚現象，為了方便記住，又稱「一粗、二高、血脂異常」。一粗；腹部肥胖，二高；血壓偏高、空腹血糖偏高，血脂異常；高密度脂蛋白膽固醇偏低、三酸甘油酯偏高。有代謝症候群的人，未來得到糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病與腦中風的機會分別是一般人的6倍、4倍、3倍、2倍。通常罹患這個問題的人是因為生活、飲食型態的改變及體能活動量不足所造成，但如果卻是透過遺傳所致，應該是為人父母最不願意看到的，更何況這種遺傳問題是可以透過戒檳榔就能阻止發生，戒檳榔是給未來孩子最第一個愛的保證。

國際癌症研究總署(IARC)已證實，檳榔子為第一類致癌物；且咀嚼後會釋放含有致癌物質之檳榔鹼，反而變成「吃在嘴裡、壞了身體」，且研究顯示，每天10顆檳榔、持續10年以上者，就算戒掉檳榔，但罹患口腔癌的高風險仍會持續10年以上。根據衛生福利部最新發佈的102年十大癌症死因順位，和嚼檳榔有關的口腔癌、食道癌標準化死亡率皆上升；另根據統計顯示「10個口腔癌患者9個有嚼檳榔習慣」，足見嚼檳榔嚴重影響健康。因此，國民健康署針對30歲以上吸菸或嚼檳榔（含已戒）民眾提供每2年1次免費口腔黏膜檢查服務，嚼檳榔（含已戒）原住民則放寬至18歲以上接受檢查。國民健康署透過口腔黏膜檢查，每年發現近5,000名癌前病變及癌症個案，早期癌症經由治療，五年存活率高將近8成。

邱淑媿署長再次呼籲，為了自己的健康及家庭的幸福，拒檳就從現在開始做起！並再次提醒民眾除了積極戒除檳榔習慣，更重要的是嚼檳榔或戒除檳榔民眾應每二年接受一次口腔黏膜檢查，才能早期發現、早期治療，確保健康。

### 代謝症候群判定標準

20歲以上成人，以下5項危險因子中，若有1項的稱為代謝症候群高危險群；有3項(含)以上者，即可判定為代謝症候群。

	5項危險因子	異常值
一粗	腹部肥胖	男性腰圍 $\geq 90$ 公分(35吋半) 女性腰圍 $\geq 80$ 公分(31吋半)
二高	血壓偏高	收縮血壓 $\geq 130$ mmHg 舒張血壓 $\geq 85$ mmHg
	空腹血糖偏高	空腹血糖 $\geq 100$ mg/dl
血脂異常	高密度脂蛋白膽固醇偏低(HDL-C)	男性 $< 40$ mg/dl 女性 $< 50$ mg/dl
	三酸甘油酯偏高(TG)	三酸甘油酯 $\geq 150$ mg/dl

### ※寒假扯鈴訓練活動※



※美園走跳世界村-淡江冬令營※



祝羊年行大運

★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。