

我們的學校



羌園簡訊

出版 羌園國民小學
發行人 校長 李榮哲
日期 103年運動會專刊
期別 第154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：

在這歡欣的日子我們辦理『羌園國小村校聯合運動會』，感謝大家撥空參與，共同歡慶羌園國小30歲生日。感謝歷任校長、家長會委員、社區人士及教師先進們的努力用心，讓羌園國小能從逢雨必淹的艱困環境中，擁有現在小而美的優質學習環境，校友們在各方面都有很好的成就表現，在此再次感謝大家對羌園國小的用心付出。

12月12日我們參加屏東縣運，藤球在第一次參加，就榮獲國小男童雙人賽第二名及第三名佳績，這是孩子們以平時練習足球的學習遷移，才能獲此佳績。足球因與藤球比賽時間衝突，選手調撥兩邊，最後雖然輸球，但孩子仍盡情享受比賽帶來的運動樂趣及精神。

12月31日週三下午在視聽教室辦理直笛社團歲末感恩音樂會，感謝家扶兩年多來支援學校直笛社設備及教師鐘點費，王玉如老師每週遠從高雄到羌園指導，雖然未能參加比賽獲得具體成績，但這孩子們整體的直笛水準確實提昇很多，感謝贊助與協助的人士。學校有機會再尋求資源讓孩子們更有多元的學習內容。

學校前棟大樓將於近期進行耐震補強工程，屆時將造成部分的不方便，在此先向大家預告，請大家能包涵。但完工後將有較更優質、安全、舒適、新穎的學習環境。感謝蔡有福校長為我們提「羌童快樂學習盼翻轉築夢踏實、園丁辛勤耕耘願護持莘莘學子」對聯，我們將鑲於前棟大樓的大柱上，做為共同勉勵。

近來天氣早晚氣溫低，日夜溫度變化大，稍有不慎就容易感冒，敬請各位家長照顧自己及家人健康。

敬祝 幸福美滿安康！羊年行大運！「羊羊得意」

校長 李榮哲 敬筆

【1月活動一覽表】

- 1、104年1月13日(二)及1月14日(三) 第三次評量(一~六年級)
- 2、104年1月20日(二) 103上學期學期結束
- 3、104年1月21日(三)~1月27日(二) 先上103下第一週課程
- 4、104年1月28日(三) 寒假開始

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※ 病毒性腸胃炎

資料來源：衛生福利部 疾病管制署

現為病毒性腸胃炎好發季節，應持續宣導學童注意個人衛生及飲食安全

病毒性腸胃炎是由感染病毒所造成，有多種不同的病毒均可能導致腸胃炎，最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。

腸胃炎係指胃、小腸或大腸的發炎，會導致病患嘔吐或腹瀉。雖然並不是經由流感病毒所引起，但也常被稱之為『腸胃型感冒或胃流感』。雖然病毒性腸胃炎症狀可能相似，但經由醫師診斷能確定腹瀉是否因病毒或者其他原因所引起。**台灣地區諾羅病毒及輪狀病毒主要流行季節為11月到3月間，高峰期為1月份。**輪狀病毒與腺病毒、沙波病毒和星狀病毒好發於5歲以下的兒童。**輪狀病毒更是嬰兒和5歲以下的幼童造成腹瀉最常見的原因。**諾羅病毒則是任何年齡層皆可能受到感染。諾羅病毒常於人口密集機構內，例如：學校、醫院、收容機構和安養機構等爆發流行。

傳播方式：

病毒性腸胃炎主要是透過糞口傳染，透過與病人的密切接觸(例如：透過與病人分享食物、水、器皿、接觸到病人的嘔吐物、排泄物或病人曾接觸的物體表面)、吃或喝到污染的食物或飲料等。貝類水產品也可能被污水污染，如果生食或食用未煮熟被污染的貝類(如生蠔等)，會導致腹瀉。

潛伏期：

病毒性腸胃炎的潛伏期通常為1~3天。

發病症狀：

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、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀，通常感染後1~3天開始出現腸胃炎症狀，症狀可以持續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。對大部分的人來說，得到病毒性腸胃炎的人通常可以完全恢復，不會有長期後遺症，不過對於嬰兒、幼童和無法照顧自己的人(例如：殘障或老人)，可能導致脫水、電解質不足，進而抽搐，甚至死亡，此外，免疫受抑制的人，病程較長，症狀通常較嚴重。

預防方法：

經常洗手可以降低感染的機會，飯前便後及烹調食物前皆應洗手，其他方式也可預防進一步的傳播，例如：消毒被污染物體的表面、清洗被污染的衣物、避免食用可能被污染的食物或飲水、儘可能熟食及飲用煮沸的開水，而病患之糞便及嘔吐物應小心處理，清理後也應洗手。大部分的病毒尚無疫苗，但目前市面上已有輪狀病毒疫苗，若家有幼兒可諮詢小兒科或家醫科醫師後考慮接種。

治療方法與就醫資訊：

抗生素的使用對病毒感染並沒有幫助。治療小孩和成人的病毒性腸胃炎最重要的原則是防止脫水和電解質的流失。腸胃炎期間飲食應清淡，因為過油或太甜的食物並無法吸收，反易導致腹瀉症狀更加嚴重。

預防接種建議：

目前市面上已有輪狀病毒疫苗，若家有幼兒可諮詢小兒科或家醫科醫師後考慮自費接種。但諾羅病毒及大部分的病毒目前尚無疫苗可施打。

※※ 人類免疫缺乏病毒感染【AIDS 愛滋病】

資料來源：衛生福利部 疾病管制署

愛滋病是由愛滋病毒所引起的疾病。愛滋病毒會破壞人體原本的免疫系統，使病患的身體抵抗力降低，當免疫系統遭到破壞後，原本不會造成生病的病菌，變得有機會感染人類，嚴重時會導致病患死亡。

愛滋病就是後天免疫缺乏症候群（Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS）的簡稱，就是指因為病患身體抵抗力降低，導致得到各種疾病的症狀。

愛滋病毒為人類免疫缺乏病毒（Human Immunodeficiency Virus, HIV）的簡稱，是一種破壞免疫系統的病毒。

傳染方式：

愛滋病毒是透過體液（如血液、精液、陰道分泌物、母乳等）交換傳染的，傳染途徑包括：

- (一)性行為傳染：與愛滋病毒感染患者發生口腔、肛門、陰道接觸的性行為，就有受感染的可能。
- (二)血液傳染：與愛滋病毒感染患者共用注射針頭、針筒、稀釋液或輸入被愛滋病毒污染的血液或血液產品等。
- (三)母子垂直感染：感染愛滋病毒的婦女懷孕生產，可能會在她懷孕、生產或哺乳時，將病毒傳染給她的嬰兒。

潛伏期：

愛滋病的「潛伏期」是指「感染愛滋病毒後，到發病的時間」。典型愛滋病的潛伏期，從感染到發展成為愛滋病患，快者半年至5年，慢者7年至10年或更久。如果使用藥物控制治療，可以延緩發病，延長潛伏期。

另外，愛滋病毒感染有一個需要注意的「空窗期」問題，「空窗期」指的是「感染愛滋病毒後，到可以被檢查出來的時間」。在得到愛滋病感染的初期，可能檢驗不出來病患已經得到了愛滋病毒，這就是所謂的「空窗期」，空窗期時，病患感染者體內的愛滋病毒數量多，傳染力強，可以傳染愛滋病給其他的人。在愛滋病毒感染後，人體不會立即產生抗體，因此以一般的抗體檢測，大約要6-12週後才能被檢查出來，若以偵測愛滋病毒抗原之檢驗方式，如：1. 以愛滋抗原/抗體複合型檢測（HIV antibody and antigen combination assay）篩檢，並經中和試驗（Neutralization test, NT）確認、2. 分子生物學核酸檢測（Nucleic Acid Testing, NAT），可縮短空窗期，並提高愛滋病毒感染早期發現的機會。

發病症狀：

愛滋病的發病症狀變化極大，隨著依病患感染者的免疫力好壞、感染細菌的種類及感染部位的不同，會有不同的發病症狀。

譬如，感染肺囊蟲就會引起肺炎症狀，感染肺結核菌就會引起肺結核症狀，感染口腔念珠菌就會引起念珠菌症狀。

預防方法：

- (一)安全性行為：單一固定的性伴侶，避免嫖妓、援交、一夜情，性行為時要全程正確使用保險套，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。
- (二)不要共用注射針頭、針筒、稀釋液。
- (三)性病者請儘速就醫，並檢驗愛滋病毒。
- (四)懷孕時要接受愛滋病毒檢查，如果媽媽確定為愛滋病毒病患感染者，從懷孕期間就要開始接受預防性用藥，有需要時選擇剖腹產，並且避免餵母乳。

治療方法與就醫資訊：

目前愛滋病毒感染仍無法治癒，感染者必須像糖尿病和高血壓，耐心持續服藥才能控制病情，不規則服藥會導致愛滋病毒產生抗藥性，造成日後治療的困難。此外，必須採行安全性行為以防止不同株病毒重複感染，此為避免產生抗藥性病毒無藥可醫的重要關鍵。目前針對愛滋

病毒，並沒有已證實療效的特效藥物，目前臺灣採用雞尾酒式混合療法藥物，可以有效控制病情，延緩發病時間，且近年來由於藥物的發展進步，原本治療過程產生的副作用也漸漸改善，但仍無法根治。

民眾若擔心自己有可能得到愛滋病，可以到愛滋病指定醫院或其他醫療院所接受愛滋病篩檢，或可至衛生局(所)、全國匿篩檢醫院進行匿名篩檢，證實感染後，請立即至全國愛滋病指定醫院接受治療。

若愛滋病毒感染者受到各項不公平待遇或歧視時，可以於事實發生日起1年內，依據「人類免疫缺乏病毒感染者權益保障辦法」第7條規定進行申訴。如果感染者受到就學或就業等不公平待遇或歧視時，請先向原機關(構)、學校或團體負責人(雇主)提出申訴，如對於該項訴處理有延遲或對處理結果不服，則可向當地衛生局提出申訴，如對當地衛生局處理結果不服者，得向衛生福利部提出申訴。若感染者在於安養或居住方面受到不公平待遇或歧視時，請直接向當地衛生局提出申訴，如對於當地衛生局處理結果不服者，得向衛生福利部提出申訴。

【103 上學年度第二次評量優秀名單】

一甲-優	異-林峻霆	優	異-鄭義澄	
二甲-優	異-洪琪洧	優	異-陳佳蓁	進步獎-吳詩渝
三甲-優	異-鄭文玉	優	異-王耀輝	進步獎-林鋒泰
四甲-優	異-張宸睿	優	異-鄭宏展	優 異-王筱鈞
	進步獎-洪裕翔			
五甲-優	異-陳柏憲	優	異-周沅璋	優 異-鄭暉儒
	進步獎-陳芊慧			
六甲-優	異-鄭柏群	優	異-鄭文惠	優 異-陳政宇 劉育綺
	進步獎-林哲銘			

【103 上學年度『學校衛生與健康促進』創作短劇比賽優秀名單】

低年級組-

第一名-	謝瑋庭	吳詩渝	賴玟伶	周正豪	(牙齒保健~蛀牙王子的笑容)
第二名-	鄭佳昆	洪琪洧	王建志	陳佳蓁	(視力保健~海綿寶寶奇遇記)
第三名-	林峻霆	鄭義澄	王郁萱	陳昭昕	(愛眼小超人)
優良-	鄭義澄	周家鑫	陳昭昕	謝子涵	(我不要當近視眼妖怪)

中年級組-

第一名-	林聖哲	張宸睿	鄭宏展	鄭宇岑	陳翌華	王筱鈞	(菸害防治戲劇)	
第二名-	高育適	洪裕翔	王筱鈞	潘庭萱	陳昭好	陳翌華	潘羿宏	(愛滋病走開)
第三名-	陳建安	林鋒泰	王耀輝	楊俊翊	鄭文玉	高玉欣	(健康擂台賽)	

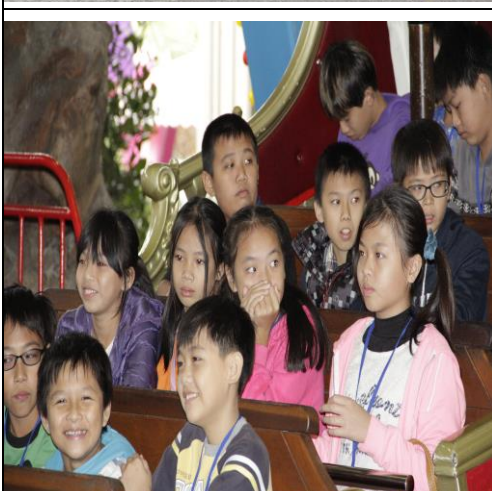
高年級組-

第一名-	王柏凱	黃煌益	潘政霆	陳宜欣	陳靖蓉	(誰『瘦』得了!)
第二名-	陳政宇	蔡宗殷	王建弘	鄭允信	鄭柏群	(不要亂吃藥)
第三名-	鄭苓純	鄭暉儒	陳柏憲	曹羽庭	(檳榔防治我可以)	
優良-	王郁棋	楊佳芸	林恆毅	陳俊翔	林崇申	(吸菸防治我最行)
優良-	周志偉	周沅璋	陳郁恬	陳芊慧	吳奎錫	(視力保健我最行)

※校外教學-嘉義板陶窯交趾剪黏工藝園區創意學習之旅※



※六甲畢旅※



※ 『學校衛生與健康促進』 創作短劇比賽 ※



※ 『刻紙小達人』 ※



祝新年快樂

★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。