

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 103年12月
期別 第153期
電話 8662474 8669450
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

【校長開講】

敬愛的家長先進收訊平安：

兩年一度的『**美園國小村校聯合運動會**』，將在**12月27日（星期六）**舉辦，敬邀闔家光臨，與您的孩子共享學習成長和參與活動的喜悅，也預祝大家新年快樂、健康平安，事事順心如意。

村校聯合運動會是我們社區與學校的大喜事，透過村校聯運聯絡親師生與村民間的情感。不論您是否報名參加比賽，都希望您帶著家人踴躍參與。當天學校將展示孩子們平時的學習成果；開幕典禮孩子們會準備充滿活力的表演，展現他們熱情；競賽活動時，孩子與社區民眾將展開各項精彩、激烈的比賽活動，邀請您撥出時間，到學校為孩子與社區朋友們加油打氣；中午請大家留在學校**吃飯湯**，讓整個校園鬧熱滾滾！敬請踴躍參加！

12月份的校外教學，感謝各位家長的支持，全校學生均能參加，雖然六年級與他年級有不同的校外學習活動，但均有豐富的學習內容。讀萬卷書也要行萬里路，透過不同的學習活動，拓展孩子們的視野與生活體驗，也感謝許多家長撥空參加，參與孩子們成長的喜悅。

為讓家長們知道學生的學習活動與各項訊息，已在 [facebook](#) 申請**美園國小粉絲團**，將學校最新訊息讓家長們知道，若您有臉書帳號，可加入粉絲團，讓你能得到孩子們在學校的各項活動訊息。

時序進入12月，位於國境之南的屏東，早晚天氣較涼，早晚溫度變化很大，稍有不慎就容易感冒，敬請各位家長照顧自己健康，也隨時提醒孩子們注意添加衣服，以免著涼。

社區部分家長的蓮霧園將進入採收期，祝福大家能大豐收，荷包滿滿，過個好年。

敬祝 闔家健康平安、幸福美滿！

校長 李榮哲 敬筆

【12月活動一覽表】

- 1、103年12月2日(二)及12月3日(三) 第二次評量(一~六年級)
- 2、103年12月4日(四) 校外教學-嘉義板陶窯交趾剪黏工藝園區
創意學習之旅(一~五年級)
- 3、103年12月5日(五) 學校衛生與健康促進創作短劇比賽(高年級)
- 4、103年12月9日(二)~12月11日(四) 六年級畢旅學習活動
- 5、103年12月12日(五) 學校衛生與健康促進創作短劇比賽(中年級)
- 6、103年12月19日(五) 學校衛生與健康促進創作短劇比賽(低年級)
- 7、103年12月27日(六) 補104年1月2日(五) 課程
- 8、103年12月27日(六) 103學年度村校聯合運動會

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※ 病毒性腸胃炎及紅眼症好發季節 ※ 參考資料：衛生福利部疾病管制署

◎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。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。

預防之道是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、清洗被污染的衣服、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。

◎「紅眼症」正式名稱為急性結膜炎，可由多種濾過性病毒引起，傳播相當迅速，常有「一人紅眼，全家紅眼」的現象，所以，大人小孩都需要注意。病毒傳染力極強，可經由直接接觸病人的眼睛分泌物，或接觸受病毒汙染的環境表面或器具後，又碰觸眼睛而感染。紅眼症的症狀非常明顯，會有眼睛刺痛、灼熱、怕光、易流淚、有異物感，眼睛產生大量黏性分泌物，嚴重時會有眼瞼腫脹、結膜下水腫或出血的現象。紅眼症傳染途徑主要是透過接觸病患的眼睛分泌物而傳播，如果病患用手揉眼睛致病毒留在手上，再接觸其他物品，而健康人可能因為接觸汙染的物品，再用手揉眼睛而遭到感染。所以，手部清潔是非常重要的。

預防最基本的方法就是注意雙手清潔，確實按照「濕、搓、沖、捧、擦」步驟洗手，不要用手揉眼睛，必要時用乾淨毛巾、小棉棒或衛生紙擦拭，且不與他人共用毛巾；而當有「紅眼症」症狀時，請盡速就醫，依醫生用藥，並盡量在家中休息，注意處理眼睛分泌物，勤用肥皂洗手，並避免出入游泳池等公共場所。

※※ 防範食品中毒 ※※

預防食品中毒「五要」原則：包含要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱及要低溫保存。
參考資料：衛生福利部食品藥物管理署網站→業務專區→食品→餐飲衛生→防治食品中毒專區」下載。(網址：<http://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx>)。

預防食品中毒「五要」原則



- » 要 洗 手 調理時，手部要清潔，傷口要包紮。
- » 要 新 鮮 食材要新鮮，用水要衛生。
- » 要生熟食分開 生熟食器具應分開，避免交互污染。
- » 要徹底加熱 食品中心溫度應超過70°C
- » 要注意保存溫度 保存低於7°C，室溫下不宜久置。



行政院衛生署



FDA 食品藥物管理署

※※※ 口腔衛生 ※※※

103 年入學國小一年級學童 (96 年 9 月 2 日至 97 年 9 月 1 日出生者) 免費白齒窩溝封填 (塗氟) 補助。本校將於 103 年 12 月 11 日早上 08:00 至 09:00，由彭錫賢牙醫師到校為一年級學生施做。09:00 至 12:00，為學童診治口腔齲齒。

※※※※ 新陳代謝症候群 ※※※※

參考資料：衛生福利部國民健康署

代謝症候群之發生主要由於近年來科技及醫療的發達，人口的老化，人民生活習慣多趨向於缺乏運動、高脂等不當飲食、肥胖等因素所致。我國代謝症候群之盛行率及對國人健康之影響，依據衛生福利部統計顯示，代謝症候群所衍生之腦血管疾病、心臟

病、糖尿病、高血壓等慢性疾病，皆年居台灣十大死因榜中，儼已成為我國重要公共衛生議題。

成人（20歲以上）代謝症候群的判定標準【2007台灣】		
危險因子	異常值	
腹部肥胖	腰圍：男性 ≥ 90 公分 女性 ≥ 80 公分	
血壓偏高（上升）	收縮壓 ≥ 130 mmHg 舒張壓 ≥ 85 mmHg	
空腹血糖值偏高（上升）	空腹血糖值 ≥ 100 mg/dL	
血脂異常	三酸甘油酯(TG) 偏高（上升）	≥ 150 毫克/100cc
	高密度脂蛋白膽固醇值偏低(HDL)	男性 < 40 mg/dL 女性 < 50 mg/dL
5項危險因子中，具有3項或3項以上便符合代謝症候群		

如何預防代謝症候群：五大絕招

第一招：聰明選、健康吃	<ul style="list-style-type: none"> ①均衡飲食最重要、天天要吃六大類。 ②三低一高：低糖、低油、低鹽、高纖。
第二招：動動手、動動腳	<ul style="list-style-type: none"> ①動動手、動動腳。 ②運動一分鐘、多活四分鐘。 ③擅用零星時間做運動。
第三招：不吸菸、少喝酒	<ul style="list-style-type: none"> ①戒菸、戒酒：吸菸和喝酒對健康的危害很大。
第四招：壓力去、活力來	<ul style="list-style-type: none"> ①處理壓力的好撇步：運動 ②處理壓力的好撇步：泡澡 ③處理壓力的好撇步：聽音樂 ④處理壓力的好撇步：聊天
第五招：做檢查、早發現	<ul style="list-style-type: none"> ①定期做健康檢查、早期發現早期治療。

【103 上學年度校內語文競賽優秀名單】

國語 演講-第一名:六甲陳宜欣	第二名:四甲張宸睿
第三名:六甲陳盈蓁 四甲洪裕翔	
國語 朗讀-第一名:五甲鄭曄儒	第二名:五甲曹羽庭
第三名:六甲潘政霆	
閩南語朗讀-第一名:六甲陳政宇	第二名:六甲蔡宗殷
第三名:六甲黃煌益	
作文-第一名:五甲鄭曄儒	第二名:六甲鄭瑤文
第三名:五甲曹羽庭	
寫字-第一名:五甲周沅璋	第二名:五甲楊佳芸
第三名:四甲鄭宇岑	
字音 字形-第一名:六甲鄭柏群	第二名:四甲鄭宇岑
第三名:六甲王柏凱 五甲陳柏憲	

※氣墊跳跳屋探索活動&懷念古早味-爆米香教學※



※藝術深耕黏土創作※



※校內語文競賽※



※樂樂棒球明星賽※



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。