

# 我們的學校



# 羌園簡訊

出版人 羌園國民小學  
發行人 校長 李榮哲  
日期 103年5月  
期別 第147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：

五月因「**母親節**」充滿了溫馨與感恩的氣氛，提醒孩子要感謝媽媽與阿嬤們長年的辛勞。在此代表學校向所有的媽媽與阿嬤們說聲「**母親節快樂**」，也期勉孩子們平時就能孝親敬長。學校將於**5/9(五)辦理母親節慶祝晚會**，當晚除了學生的學習成果展演外，還有摸彩活動助興。今年第一次嘗試辦理「**家家一道菜**」活動，期望藉由活動促進親師生間的交流，敬邀各位家長踴躍參加。

在老師們的指導及孩子們的努力下，今年學校3月底參加樂樂足球賽，在**東港視導區榮獲三、四年級冠軍，五年級亞軍**，並於4月19、20日在屏東縣立體育場與全縣各視導區前三名進行複賽，其中**三、四年級均榮獲屏東縣第六名，五年級更榮獲A組冠軍**，將代表屏東縣參加5月15、16日在高雄辦理的全國南區決賽，期望孩子們能享受運動與比賽的樂趣及精神，也希望有好的成績表現。

台灣即將進入梅雨季節與汛期，羌園地區地勢較低，雖然政府已改善排水防洪設施，但我們仍不可掉以輕心，須加強住家附近排水溝與垃圾的清除，以免造成排水困難而淹水，導致財產損失。期待無災無難幸福平安。

**敬祝大家 幸福美滿 平安喜樂**

校長 李榮哲 敬筆



狂賀

本校參加屏東縣樂樂足球賽  
**三、四年級均榮獲第六名**  
**五年級更榮獲A組冠軍**

## 【5月活動一覽表】

- 1、103年5月9日(五) 母親節『讓阿母哈哈笑』創意笑話比賽
- 2、103年5月9日(五) 慶祝母親節系列活動
- 3、103年5月13日(二)、5月14日(三) 第二次評量
- 4、103年5月23日(五) 藝術深耕紙影戲比賽(五、六年級)
- 5、103年5月30日(五) 藝術深耕紙影戲比賽(三、四年級)
- 6、103年5月23日(五) 2014 TASA 國、數施測(五年級)

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※ 刷了再睡，從齒健康 ※ 資料來源：衛生福利部 國民健康署

為了降低兒童的齲齒率，包括：

一要：餐後及睡前一定要刷牙。

二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。

一不：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。

二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。

### ※※ 菸害防制 ※※

2009年1月11日起，菸害防制法新規定上路，分別針對擴大禁菸場所、禁止菸品廣告促銷贊助、加強菸品販售管理及調漲菸品健康福利捐有所規範。高中職以下學校室內室外全面禁菸；三人以上室內公共場所全面禁菸。

世界衛生組織指出，每年全球有500萬人死於吸菸相關疾病，平均每六秒就有一人因菸害死亡。在臺灣，每年有超過1萬8000人死於吸菸相關疾病，相當於每20分鐘就有一位國人因菸害而失去寶貴生命！

1. 香菸的四大魔王：①一氧化碳（會缺氧）②尼古丁（會上癮）③焦油（會咳嗽）④其他化學物質（會致癌症）
2. 吸菸對身體的傷害：包含氣管及支氣管炎、氣喘、肺氣腫、高血壓、心臟病、中風、皮膚老化、陽萎、不孕、早產、白內障…等。

為幫助吸菸者戒菸，除目前提供的門診戒菸、電話戒菸專線 0800-636363、社區戒菸班等服務，並發放戒菸教戰手冊，鼓勵更多民眾戒菸。

### ※※※ 檳榔危害 ※※※

有關檳榔對健康之危害，世界衛生組織設立之國際癌症研究總署早在1987年即綜合各國研究結果，認定「嚼含菸草的檳榔」或「同時吸菸與嚼檳榔」對人類有致癌性，**致癌部位主要在口腔、咽及食道**；2003年，依據新有的研究證據，作出了「檳榔子屬第一類致癌物」的結論，**證實即使嚼不含任何添加物的檳榔子也會致癌**。在臺灣，口腔癌成為青壯年（25-44），台灣高嚼檳榔率是導致口腔癌高發生率及高死亡率的原因，目前每年分別有5千多人罹患和2千多人死於口腔癌。此外，口腔癌為青壯年男性最容易發生的癌症，發生及死亡年齡中位數均較其他癌症早10-20年。

**嚼食檳榔容易罹患口腔粘膜下纖維化（口腔硬化）及口腔白斑或紅斑症。**

1. 口腔粘膜下纖維化（口腔硬化）：

成因：由於檳榔本身含有大量的粗纖維，在嚼食時會破壞口腔細胞（人未必會察覺）。口腔細胞會產生大量膠原蛋白進行傷口修補。當膠原蛋白累積時即造成口腔硬化。

病症：患者張口困難、進食困難，對辛、辣味極度敏感（會有燒灼或刺痛感）。

2. 口腔白斑或紅斑症：通常發生在長期飲用、煙、酒、檳榔之患者身上。

病理學認定是白斑/紅斑是口腔癌之前兆，有口腔白/紅斑症之患者，未來有高於百分之五十之機率患有口腔癌。

因此，國民健康署積極推動檳榔危害防制工作，除透過多元管道加強檳榔防制宣導，亦透過社區、職場、學校、軍隊等不同場域營造不嚼檳榔環境，並提供戒檳服務，其成果已慢慢反映在嚼檳率的下降。

## 【102 學年度下學期第一次評量優秀名單】

一甲-優	異-洪琪洵	優	異-吳詩渝		
二甲-優	異-鄭文玉	王耀輝			
三甲-優	異-鄭宇岑	優	異-鄭宏展	優	異-張宸睿
四甲-優	異-鄭暉儒	優	異-周沅璋	優	異-陳柏憲
	優	良-陳俊翔			
五甲-優	異-鄭柏群	優	異-陳靖蓉	鄭文惠	
	優	異-劉育綺	優	良-陳宜欣	
六甲-優	異-王志宏	優	異-林茵夢	優	異-鄭恩叡
	優	良-洪信一			

## ※校外教學-大鵬灣環境探索之行※



# 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。