

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2月  
期別 第144期  
電話 8662474 8669450  
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

## 【校長開講】

各位家長收訊平安：恭喜新年如意發大財

光陰似箭，又是一學期結束，接下來即是寒假和喜氣溫馨的春節，本人謹代表學校，祝福家家戶戶平安幸福，豐收慶有餘。來到美園已經兩年半，感謝各位家長、社區人士及學校同仁們的支持，讓校務推動順利，學生的學習活動豐富精彩。

校園樹上的蝴蝶蘭陸續探出花朵，雖然大多還是花梗，但相信在開學後，美園國小的校園中，將看到許多蝴蝶蘭綻放並隨風搖曳，如蝴蝶在校園中舞動，真是詩情畫意，希望您有空能與孩子到校走走，欣賞大自然的美。

寒假即將來到，我們也懇切的提醒各位家長：

1. 除了老師們交代的寒假作業與課外讀物的借閱之外，請善用學校車棚的「好書交換」的開放型圖書，豐富孩子的心靈與視野。
2. 寒假中多撥出時間陪陪孩子，共享親情之樂；多為孩子們安排一些全家同行的戶外活動，讓他們擁有更豐富的生活經驗。
3. 利用春節前大掃除的機會，指導孩子做家事，培養對家庭的向心力與責任感。
4. 請指導孩子們生活作息正常，避免長時間觀看電視、打電腦、玩手機平板遊戲，若有交网友及玩線上遊戲者更須特別注意，不可外出與网友見面或造成電腦成癮。

寒假期間天氣仍有寒意，請注意自己與孩子及家人的健康，做好身體保健工作。敬祝

**闔家平安喜樂、馬年行大運**

校長 李榮哲 敬筆

## 【寒假活動一覽表】

- 1、103年1月22日（三）～1月25日（六）淡江大學冬令營
- 2、103年2月10日（一） 返校日
- 3、103年2月11日（二） 102學年度下學期正式開學日，供應午餐，中高年級全日上課。

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

寒假期間，注意身體健康，正確勤洗手；保護自己視力【3010 用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘】多到戶外活動、遠眺青山綠水；寶貝自己的牙齒【三餐飯後及晚上睡前一定要潔牙】

### ※ 預防 H7N9 流感 ※

中國大陸廣東省、上海市與浙江省共新增 7 例 H7N9 流感病例，指揮中心呼籲出國民眾務必注意防範。指揮中心再次提醒國人，前往中國大陸，應避免接觸禽鳥類，尤其切勿撿拾禽鳥屍體；食用雞、鴨、鵝及蛋類要熟食；並應落實洗手等個人衛生措施，以避免感染。返國時如出現發燒或類似流感症狀，應告知航空公司人員及機場港口之檢疫人員；返國後如出現上述症狀，應戴上口罩儘速就醫，並告知醫師接觸史及旅遊史。最新疫情等相關資訊可參閱疾管署網站(<http://www.cdc.gov.tw>)之「H7N9 流感專區」與「國際旅遊資訊」專區，或撥打免付費民眾疫情通報及關懷專線 1922(或 0800-001922)洽詢。

### 臨床症狀：

最初病徵為發高燒、咳嗽、呼吸急促。有些患者病情會在 1 週內進展為下呼吸道疾病，造成呼吸困難、肺炎，並在 1-2 天內快速進展成需要重症加護的照顧，甚至造成死亡。死亡個案的病程從發病到死亡約 2-3 週。

### 個人預防方法：

1. 養成良好個人衛生習慣、注意飲食均衡、適當運動及休息，維護身體健康。
2. 使用肥皂正確勤洗手【濕、搓（搓 20 秒）、沖、捧、擦】，不亂摸口鼻及眼睛。
3. 肉品及蛋類必須完全煮熟再食用。
4. 料理生鮮禽畜肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要徹底清洗後才能再度使用。
5. 不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。
6. 避免接觸禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應馬上以肥皂徹底清潔雙手。
7. 非必要或無防護下，避免到生禽宰殺處所及養禽場。
8. 打噴嚏時，手帕或肩袖遮掩口鼻。
9. 生病戴上口罩並儘速就醫，生病不上班、不上學，請假在家休息。

### ※※ 預防病毒性腸胃炎 ※※

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。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。

### 傳染方式：

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。

## 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：

1. 經常正確勤洗手【**濕、搓（搓20秒）、沖、捧、擦**】可以降低感染的機會。
2. 飯前便後及烹調食物前皆應洗手。
3. 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。
4. 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。
5. 病患之糞便及嘔吐物應小心處理，清理後也應洗手。

## 其他注意事項：

※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。

## ※※※ 預防腸病毒 ※※※

疾病管制署公布新增1例腸病毒71型重症個案，為居住於北部的3歲男童，自去(102)年12月下旬起出現發燒及疱疹性咽峽炎，後續出現嘔吐、嗜睡、口語不清及運動失調等中樞神經症狀，經轉診至大醫院住院治療後，目前已出院休養。調查發現個案發病前，家中及幼兒園的接觸者並無腸病毒症狀，不排除是接觸到無症狀感染者而受傳染。該署呼籲家中有嬰幼兒的民眾，應注意自身及嬰幼兒的衛生習慣，落實正確勤洗手，避免讓腸病毒在冬季趁虛而入。

疾管署表示，腸病毒適合在濕熱的環境中生存與傳播，冬天雖不是主要流行季節，但腸病毒仍保持低度活動，所以仍有感染的風險。

疾病管制署提醒民眾，多數的腸病毒感染患者僅有類似感冒的輕微症狀，不容易察覺及預防，而成為潛在傳染源，所以家中有嬰幼兒的民眾、學校、幼兒園及托育機構要特別注意防範，無論在家中或公共場所，都要落實良好個人衛生習慣及正確勤洗手，才能降低密切接觸時感染與傳播的機會。5歲以下的嬰幼兒為腸病毒重症的高危險群，若經醫師診斷感染腸病毒時，要注意觀察病人是否出現重症前兆病徵，如「持續發燒、嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力」、「肌抽躍（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）」、「持續嘔吐」與「呼吸急促或心跳加快」等。一旦出現上述病徵，請務必立即送至大醫院接受適當治療，以免錯過治療的黃金時間。

## 傳染方式：

腸病毒的傳染性極強，主要經由腸胃道（糞一口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，亦可經由接觸病人的分泌物而受到感染。

## 發病症狀：

腸病毒感染較常見的疾病、臨床症狀及可能病毒型別如下：

1. 泡疹性咽峽炎：由 A 族克沙奇病毒引起。特徵為突發性發燒、嘔吐及咽峽部出現小水泡或潰瘍，病程為 4 至 6 天。病例多數輕微無併發症，少數併發無菌性腦膜炎。
2. 手足口病：由 A 族克沙奇病毒及腸病毒 71 型引起，特徵為發燒及身體出現小水泡，主要分布於口腔黏膜及舌頭，其次為軟顎、牙齦和嘴唇，四肢則是手掌及腳掌、手指及腳趾。常因口腔潰瘍而無法進食，病程為 7-10 天。
3. 嬰兒急性心肌炎及成人心包膜炎：由 B 族克沙奇病毒引起，特徵為突發性呼吸困難、蒼白、發紺、嘔吐。開始可能誤以為肺炎，接著會又明顯心跳過速，快速演變成心衰竭、休克、甚至死亡，存活孩子會復原得很快。
4. 流行性肌肋痛：由 B 族克沙奇病毒引起，特徵為胸部突發陣發性疼痛且持續數分鐘到數小時，合併發燒、頭痛及短暫噁心、嘔吐和腹瀉，病程約 1 週。
5. 急性淋巴結性咽炎：由 A 族克沙奇病毒引起。特徵為發燒、頭痛、喉嚨痛、懸雍垂和後咽壁有明顯白色病灶，持續 4 至 14 天。
6. 發燒合併皮疹：與各類型克沙奇及伊科病毒都有關，皮疹通常為斑丘疹狀，有些會出現小水泡。

## 預防方法：

腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會。腸病毒的預防方法如下：

1. 正確勤洗手【濕、搓（搓20秒）、沖、捧、擦】，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. 新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
8. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

## 【102 學年度上學期「新春馬到成功」電子賀卡比賽優秀名單】

三甲-第一名-高育適 洪裕翔

第二名-鄭宏展 潘庭萱

第三名-潘羿宏 王筱鈞

四甲-第一名-周沅璋

第二名-鄭曄儒 曹羽庭 楊佳芸 陳郁恬

第三名-王郁棋

五甲-第一名-王柏凱

第二名-陳宜欣 陳政宇

第三名-陳靖蓉 王建弘 潘政霆

六甲-第一名-王志宏

第二名-曹羽織 周廷儒 楊采蓉

第三名-鄭恩叡 林怡娟

## 【102 學年度上學期第三次評量優秀名單】

一甲-優 異-洪琪滄 吳詩渝

進步獎-鄭佳昆

二甲-優 異-王耀輝

優 異-鄭文玉

三甲-優 異-鄭宏展

優 異-張宸睿

進步獎-高育適

四甲-優 異-陳柏憲

優 異-周沅璋

優 異-鄭暉儒

進步獎-林崇申

五甲-優 異-鄭柏群

優 異-鄭文惠

優 異-劉育綺

優 良-陳政宇

進步獎-王建弘

六甲-優 異-洪信一

優 異-鄭恩叡

優 異-林茵夢

進步獎-鄭莉楨

## ※唐詩認證活動※



# 祝 恭 喜 發 財

★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。