

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 102年6月
期別 第138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：

學校操場旁鳳凰木已盛開，訴說離情依依的六月已到來，6月19日是六年級21位畢業生展翅高飛，邁向美好未來的日子，我們誠摯祝福他們「鵬程萬里，一帆風順」，也邀請您當天早上到校參與，共享他們更上一層樓的喜悅。

學校四年級5月4、5日參加全國樂樂足球賽屏東縣複賽榮獲四年級組冠軍，並代表屏東縣於5月25、26日於台南新營體育館參加全國南區決賽，雖然未能獲得更高榮譽，但孩子們在教練、老師用心指導，家長支持下，努力練習嘗到美麗的果實。

學校已很注重校園環境衛生與孩子的衛生習慣，但仍有腸病毒病例發生，故請共同注意孩子的清潔衛生，讓孩子們能健康快樂成長，並落實生病不到校，避免散播傳染疾病。

近年來的氣候變化莫測，颱風淹水期又將迫近，為了維護家人與財產安全，我們要及早做好準備與防範，落實『多一分準備、少一分災害』的防災觀念，以減少各項財產損失！

天氣炎熱多變的六月份已經來臨，粽葉飄香的端午佳節也將來到，在此向大家賀節，敬祝

端午佳節平安喜樂

校長 李榮哲 敬筆

【6月份活動一覽表】

- 1、102年6月6日（四） 中高年級英語戲劇比賽
- 2、102年6月11日（二）及102年6月13日（四） 六年級畢業考
- 3、102年6月17日（一） 101下唐詩認證活動
- 4、102年6月19日（三） 畢業典禮
- 5、102年6月25日（五）~102年6月26日（三） 一~五年級第三次評量
- 6、102年6月28日（五） 休業式

- A. 本校榮獲 全國樂樂足球賽屏東縣複賽四年級組冠軍
- B. 屏東縣 101 年度午餐輔導訪視特優。

狂賀

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※ 認識『腸病毒』與防治腸病毒 ※

腸病毒為一群病毒的總稱，包含小兒麻痺病毒、克沙奇病毒A型及B型、伊科病毒及腸病毒等60餘型，近年來又陸續發現多種型別，依據基因序列分析結果將之重新歸類，分為人類腸病毒A、B、C、D型，其中腸病毒71型被歸類於人類腸病毒A型。臺灣全年都有腸病毒感染個案，以4到9月為主要流行期。

傳播方式：

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。

潛伏期：

腸病毒感染的潛伏期大約2至10天，平均約3到5天，發病前數天在喉嚨及糞便都有病毒存在，即開始有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強；而患者可持續經由腸道釋出病毒，時間可達8到12週之久。

發病症狀：

腸病毒可以引發多種疾病，其中很多是沒有症狀的感染，或只出現類似一般感冒的輕微症狀，常引起之症狀為手足口病、疱疹性咽峽炎，有些時候則會引起一些較特殊的臨床表現，包括無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎等。

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. 疱疹性咽峽炎：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（至少搓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（泡製500ppm含氯漂白水）。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

如何正確配製500ppm含氯漂白水（使用時請穿戴防水手套並注意安）：

1. 取市售家庭用漂白水（濃度一般在5-6%）5湯匙（一般喝湯用的湯匙15至20cc）共100cc。
2. 加入10公升的清水中（大寶特瓶每瓶容量1,250cc，8瓶即等於10公升），攪拌均勻即可。

“ 就是以100cc漂白水+10000cc清水的方法 ”

治療方法及就醫資訊：

目前並沒有特效藥，絕大多數患者會自行痊癒，對於腸病毒重症患者之治療，只能採取支持療法。如出現「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」等腸病毒重症前兆，請務必立即送至大醫院接受適當治療，以免錯失黃金治療時間。

◎腸病毒重症醫療網：

傳染病防治醫療網六區指揮官與責任醫院（71家）：

區別	縣市別	責任醫院
臺北區（21家） 指揮官－張上淳副院長	臺北市	臺大醫院 三軍總醫院 新光醫院 臺北醫學大學附設醫院 臺北市立萬芳醫院 馬偕醫院 臺北榮民總醫院 臺北市立聯合醫院（忠孝、中興、和平婦幼院區）國泰醫院
	新北市	亞東醫院 耕莘醫院 財團法人馬偕紀念醫院（淡水院區） 慈濟醫院臺北分院 國泰醫院汐止分院 行政院衛生署雙和醫院
	基隆市	長庚醫院基隆分院
	宜蘭縣	陽明大學附設醫院 羅東聖母醫院
	金門縣	行政院衛生署金門醫院
北區（8家） 指揮官－呂學重主任	桃園縣	林口長庚醫院 行政院衛生署桃園醫院 壠新醫院 敏盛醫院
	新竹市/縣	馬偕醫院新竹分院 國泰醫院新竹分院 台大醫院新竹分院
	苗栗縣	行政院衛生署苗栗醫院
中區（18家） 指揮官－王任賢主任	臺中市	臺中榮民總醫院 中國醫學大學附設醫院 林新醫院 中山醫學大學附設醫院 澄清醫院及其中港分院 慈濟醫院臺中分院 童綜合醫院梧棲院區 光田醫院及其大甲分院 仁愛醫院 行政院衛生署台中醫院 行政院衛生署豐原醫院
	彰化縣	彰化基督教醫院 秀傳紀念醫院 彰濱秀傳紀念醫院
	南投縣	財團法人埔里基督教醫院 行政院衛生署南投醫院
南區（10家） 指揮官－莊銀清副院長	雲林縣	臺大醫院雲林分院 若瑟醫院
	嘉義市	嘉義基督教醫院 聖馬爾定醫院
	嘉義縣	長庚醫院嘉義分院 慈濟醫院大林分院
	臺南市	成大醫院 新樓醫院 郭綜合醫院 奇美醫院永康院區
高屏區（10家） 指揮官－陳堃生主任	高雄市	高雄榮民總醫院 高雄醫學大學附設醫院 義大醫院 國軍總醫院左營分院 高雄市立小港醫院 長庚醫院高雄分院
	屏東縣	屏東基督教醫院 安泰醫院
	澎湖縣	行政院衛生署澎湖醫院 三軍總醫院澎湖分院附設民眾診療服務處
東區（4家） 指揮官－李仁智主任	花蓮縣	花蓮慈濟醫院 門諾醫院
	臺東縣	馬偕醫院臺東分院 台東基督教醫院

註：位處離島或無責任醫院之金門縣及連江縣，可透過空中轉診機制或傳染病防治醫療網各區指揮官之協助，進行轉診或病床調度。

◎腸病毒感染併發重症前兆病徵自我檢查表：

親愛的家長：

大多數人在感染腸病毒後，約7至10天即能痊癒，但是有極少數的人感染腸病毒後，會出現嚴重併發症，如腦炎、腦膜炎、急性肢體麻痺症候群…等。另外，根據研究資料顯示，若家中有第二個幼兒感染腸病毒時，要特別小心注意其病情的發展，因為第二個病患所接受的腸病毒之病毒量往往較高，其嚴重程度可能提高。

目前國內對於腸病毒感染併發重症已有很好的治療方式，因此，若家中幼兒感染腸病毒時，自症狀開始後7天內要特別注意觀察病童是否出現腸病毒重症前兆病徵（如下表所列之一者），並迅速送往大醫院就醫，以避免小孩病情惡化。

腸病毒感染併發重症前兆病徵	有	無
嗜睡、意識改變、活力不佳、手腳無力 除了一直想睡外，病童顯得意識模糊、眼神呆滯或疲倦無力，原來活潑的小孩會變得安靜不想動，但發燒本身就會影響小孩活力，所以上述症狀的判斷應以體溫正常時的精神活力為準。		
肌躍型抽搐（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮） 通常是在睡眠中時出現被驚嚇或突然間全身肌肉收縮，隨著病情變化嚴重時，在清醒時也會出現。另外，病童可能因肌躍型抽搐症狀而變得無法入眠。		
持續嘔吐 嘔吐可為腦壓上升的症狀表現之一，嘔吐次數愈多愈欲要注意，尤其是伴隨嗜睡、活力下降，或只有嘔吐而無腹痛、腹瀉等腸胃炎症狀時，需要特別注意。		
呼吸急促或心跳加快 小孩安靜且體溫正常時，心跳每分鐘120次以上。		

若您想知道更多腸病毒的資訊，可逕洽當地衛生局或至疾病管制局網站查詢 (<http://www.cdc.gov.tw>)，或多利用民眾疫情通報及諮詢服務專線：1922。

以上資料來源：衛生署疾病管制局

※※ 學童均衡飲食概念，正確選擇豐富營養食物，以維護身體健康 ※※

- 1、豐盛早餐不可少，份量足夠精神好：早餐要以全穀根莖類為主，搭配高品質的蛋白質、蔬菜和水果，避免太甜與油膩，就會有活力充沛的一天。
- 2、全穀根莖當主食，營養升級質更優：三餐應以全穀為主食，或至少應有1/3為全穀類如糙米、全麥、全蕎麥、或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。
- 3、當季在地蔬果好，新鮮營養助成長：當季在地的新鮮蔬果富含膳食纖維，提供豐盛的維生素、礦物質，能促進腸道蠕動、幫助我們健康的長大。
- 4、低脂乳品優先選，頭好壯壯牙健康：乳品主要提供蛋白質與鈣質，可幫助骨骼與牙齒的健康成長。選用低脂乳品，可以減少熱量與飽和脂肪酸的攝取。
- 5、豆魚肉蛋不過量，慎選食材不貧血：
 - ①、豆魚肉蛋類是蛋白質的豐富來源，可用來修補身體的建構組織。每日飲食要符合建議攝取量，不要缺乏也不要過量。
 - ②、女生進入青春期後，會因為生理週期的變化，需要攝取富含鐵的食物。例如：海產類（文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類，但不要超過每日建議量。可以多吃深色蔬菜（如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等）。
- 6、含糖飲料應避免，多喝開水更健康：白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。消化吸收都靠它，水可以幫助食物消化、促進腸胃蠕動，調節體溫、防止便秘、排除廢物等。口渴的時候，白開水比含糖飲料更解渴。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於理想體重及血脂的控制，尤其現代兒童喜歡用飲料解渴，從飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養不良。
- 7、高油零食少進門，營養標示不忽視：
 - ①、零食或甜點中常含有隱藏的脂肪、鹽或糖，所以不能吃很多。
 - ②、養成閱讀營養標示的習慣；才能隨時注意自己的飲食習慣。
- 8、健康體重要確保，熱量攝取應控管：熱量攝取多於熱量消耗，會使體內囤積過多脂肪，使慢性疾病風險增高。了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內【身體質量指數(BMI)在18.5~23.9】。
- 9、維持健康多活動，每日至少30分：維持多活動的生活習慣，每日從事動態活動至少30分鐘。
- 10、太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬：口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。每日鈉攝取量應該限制在2400毫克以下，並於選購包裝食品時注意營養標示中鈉含量。高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物。

- 11、少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工：飲食中以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。選擇未精緻植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。
- 12、購食點餐不過量，份量適中不浪費：個人飲食任意加大份量容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。購買與製備餐飲時，應注意份量適中。
- 13、來源標示要注意，衛生安全才能吃：食物製備過程應注意清潔衛生，儲存與烹調。購買食物應注意食物來源、食品標示及有效日期。

【101 下母親節美妙的旋律直笛比賽優良名單】

- @三年級@第一名-<健行> 林恆毅 陳郁恬 王郁棋 楊佳芸 鄭苓純
 第二名-<快樂頌> 鄭暉儒 周沅璋 陳俊翔 陳柏憲
 第三名-<小鳥> 曹羽庭 吳奎錫 周志偉
 優良-<搖籃曲> 林崇申 陳芊慧
- @四年級@第一名-<太湖船> 陳靖蓉 陳宜欣 鄭文惠 劉育綺 鄭允信
 第二名-<阿里山> 鄭瑀文 鄭苓姿 陳盈蓁 李森驊
 第三名-<風鈴草> 潘政霆 王柏凱 張峻瑋 蔡宗殷 林哲銘
 優良-<王老先生有塊地> 陳政宇 鄭柏群 王建弘 林志誠 黃煌益
- @五年級@ <古老的鐘>
 第一名-王志宏 洪信一 陳政蓉 鄭莉楨
 第二名-潘君妮 楊采蓉 鄭雅芳 鄭珮倩
 第三名-林茵夢 林怡娟 楊俊賢 周廷儒 曹羽織
 優良-王義棋 鄭恩叡 林詠翔 楊恭寬
- @六年級@第一名-<I can fly> 戴嘉雯 鄭家儀 林庭安 鄭惠玉 黃慧珊
 第二名-<星笛> 洪汝玉 王詩惠 林千淇 周佩吟
 第三名-<望春風> 張銘文 陳俊佑 李宗哲 陳鈺仁
 優良-<天空之城> 李宗祐 陳鈺升 蔡宜峰 陳宏嘉
 優良-<永遠同在> 周松瑾 鄭珂欣 鄭富隆

【101 下母親節皮影戲說孝順ㄟ故事創作比賽優良名單】

- @第一名@六甲<祝媽媽長命百歲> 鄭珂欣 陳鈺仁 陳宏嘉 周松瑾 蔡宜峰 吳偉弘
 五甲-<媽媽的母親節> 林茵夢 周廷儒 鄭莉楨 潘君妮 林怡娟 陳政蓉
- @第二名@四甲<純孝里的由來> 陳政宇 張峻瑋 蔡宗殷 鄭柏群 陳盈蓁
 二甲-<特別的禮物> 張宸睿 鄭宇岑 洪裕翔 鄭宏展 王筱鈞
- @第三名@五甲-<家庭母親節晚會> 王志宏 林詠翔 王義棋 楊俊賢 鄭恩叡 洪信一
 一甲-<母親節的禮物> 王耀輝 洪裕翔 陳建安 楊俊翊 鄭文玉 高玉欣
- @優良@六甲-<送媽媽一個特別禮物> 鄭富隆 李宗哲 李宗祐 陳鈺升 陳俊佑
 四甲-<淳于意的小女兒> 陳宜欣 鄭允信 鄭文惠 陳靖蓉 劉育綺
 三甲-<爸爸媽媽讓我們好好愛一下> 鄭暉儒 周沅璋 曹羽庭 吳奎錫
 林恆毅 楊佳芸 鄭苓純
 三甲-<孝心的吳猛> 陳俊翔 陳柏憲 周志偉 陳郁恬 王郁棋 陳芊慧 林崇申

【101 下第二次評量優良名單】

一甲-第一名-王耀輝	第二名-楊俊翊		
二甲-第一名-張宸睿	第二名-洪裕翔	進步獎-潘庭萱	
三甲-第一名-鄭暉儒	第二名-周沅璋	第三名-陳柏憲	進步獎-吳奎錫
四甲-第一名-鄭柏群	第二名-鄭文惠	第三名-陳靖蓉	優良-陳宜欣
	進步獎-林哲銘		
五甲-第一名-洪信一	第二名-王志宏	第三名-林茵夢	進步獎-林詠翔
六甲-第一名-鄭家儀	第二名-洪汝玉	第三名-戴嘉雯	優良-蔡宜峰
	進步獎-王詩惠		

※母親節系列活動※



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。