

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3月
期 別 第135期
電 話 8662474 8669450
網 址 www.cyps.ptc.edu.tw

【校長開講】

校長開講 10204

各位家長先進收訊平安：

今年起屏東地區幾乎無雨，全台也拉起水情警報；學校操場重鋪的草皮只能靠灑水系統澆灌，導致草皮繁殖速度緩慢，無法一開學就讓學童有舒適的運動場地，令人惋惜。感謝蔡昌屏先生早晚噴灑，連假日也到校澆水；也感謝替代役、同仁、家長們及孩子們協力，一齊為美麗的羌園校園努力。

今年**兒童節與清明節和週末有四天的連續假期**，除了歡度兒童節外，請利用清明掃墓祭祖時，提醒孩子尊親敬長的態度，這是做人的基本素養；若有機會可安排親子共遊，增進親子情誼。

4月11日(四)學校將辦理校外教學，到高雄壽山動物園、打狗鐵道故事館、駁二藝術特區，進行環境、藝術與人文之旅，相信孩子若能細心、用心學習，將收獲滿滿，請鼓勵與支持孩子們參加。感謝善心人士提供這次校外教學學生的車資、兒童節禮物（背包及跳繩），希望羌園的孩子們能學習這些善心人士，為有需求的人伸出溫暖的手，把這份愛傳下去。

天氣已漸漸炎熱，各種病菌繁殖迅速，請注意居家衛生並勤洗手，以維護全家人健康。另汛期將近，羌園地區原本地勢就較低，雖然政府已大幅改善排水防洪設施，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，避免因疏忽形成排水的阻礙而淹水，造成財產損失。請**敬祝大家**

幸福滿滿、永保安康！

校長 李榮哲 敬筆

【4月份活動一覽表】

- 1、102年3月1日~102年3月31日 創意潮T&車衣電腦設計製作比賽
- 2、102年3月26日(二)~102年3月27日(三) 第一次評量

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※ 健康體位自主管理新概念---『85210』是什麼呢？ ※

- 【一】每天睡滿8小時：最好晚上9點以前上床睡覺，且睡前避免看電視、打電腦、玩電動聲光刺激大的活動，以免影響睡眠。
- 【二】天天五蔬果：儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果，而且需要有自己一拳頭半大小的菜量，用餐時間要滿20分鐘。
- 【三】四電少於二：看電視、玩電腦、打電腦、用電話每天少於2小時。
- 【四】天天運動30分鐘，每週運動210分：最好做中、重度的活動，少坐在椅子上。
- 【五】每天喝白開水1500cc以上：不喝含糖飲料，多使用水杯（約5杯）或水壺（約2壺半）喝白開水。

以上您是否了解呢？另學校為了增進學童健康的體能，除了既定的體育課、舞蹈課外，週三晨間也規劃健康體育社團及健康體位分組活動；班級也分配跳繩供學童下課時間利用。

※※ 國民健康局---聰明吃快樂動、天天量體重訊息 ※※

國民健康局呼籲民眾減重無捷徑，均衡飲食多運動，千萬不要相信宣稱有「快速減肥」效果的藥品、食品及減肥方法。不當的減肥可能造成身體危害或風險，列舉分述如下：

一、不當的飲食療法：長期節食或不當的飲食會使身體缺乏足夠的營養素，基礎代謝率降低，減重效果無法持久，且容易造成免疫力下降及身體的損傷。

1. 禁食法：可能造成各種重要營養素缺乏，除造成體重掉落太快，肌肉流失，也可能造成腎臟及腦部的損傷。
2. 吃肉減肥法：即高蛋白低熱量法，會造成營養素不均衡，可能導致酮酸中毒、容易造成腎臟及腦部的損傷，嚴重也可能因電解質不平衡引起死亡。
3. 極低脂肪、極低熱量飲食減肥法：例如只吃川燙蔬菜及水果，會缺乏必需脂肪酸，造成脂溶性維生素利用率降低、肌肉流失..等傷害。
4. 減肥餐包：價格昂貴、缺乏正常飲食、單調，膳食纖維不足。

二、其他減肥法：

1. 非法減肥藥：非法減肥藥常含有安非他命、緩瀉劑、利尿劑、甲狀腺素等藥品成分。服用之後，易造成不良反應，如：頭痛、興奮、失眠、不安、噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、心悸、肌肉無力、精神錯亂、腎衰竭、虛弱、癱瘓、心跳不規則、甚至有死亡的危險。
2. 使用減肥霜（膏）、推脂棒、緊身衣：常造成皮膚過敏、皮膚炎..等傷害，而穿著緊身衣更可能造成血液循環不良造成壓瘡類的傷害。

3. 使用埋線、耳針、針灸：中醫減肥常利用刺激穴位抑制食慾或干擾特定穴位加速代謝，但如未力行健康飲食、規律運動仍無法達到減重效果，且須在專業醫師評估下進行。若不適當的醫療行為、傷口處置及未消毒完全的針灸針與羊腸線，更可能造成過敏反應或傷口感染的問題。

【101 上第三次評量優秀名單】

- | | | |
|----------------|---------|---------|
| 一甲-第一名-王耀輝 | 第二名-鄭文玉 | |
| 二甲-第一名-張宸睿 鄭宇岑 | 第二名-鄭宏展 | 進步獎-林聖哲 |
| 三甲-第一名-鄭暉儒 | 第二名-陳柏憲 | 第三名-周沅璋 |
| 進步獎-林恆毅 陳芊慧 | | |
| 四甲-第一名-鄭柏群 | 第二名-劉育綺 | 第三名-鄭文惠 |
| 優良-林志誠 | 進步獎-黃煌益 | |
| 五甲-第一名-林茵夢 | 第二名-洪信一 | 第三名-鄭珮倩 |
| 進步獎-林茵夢 | | |
| 六甲-第一名-鄭家儀 | 第二名-陳宏嘉 | 第三名-戴嘉雯 |
| 優良-洪汝玉 | 進步獎-陳俊佑 | |

※淡江大學冬令營-海底總動員※



祝蛇年行大運

★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。