

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 101年運動會專刊
期別 第133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：

我們期待已久的『**美園國小村校聯合運動會**』將在新年頭舊年尾的**12月29日（星期六）**辦理，敬請闔家光臨、共享喜悅，也先預祝大家新年快樂、健康平安。

村校聯合運動會是我們社區與學校的大喜事，不論您是否報名參加比賽，都希望您帶著家人踴躍參與。當天學校將布置得活潑、熱鬧，也會展示孩子們平時的學習成果。開幕典禮時，孩子們準備活力四射的表演；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，到學校為孩子們加油打氣；中午邀請大家留在學校**吃飯湯**，讓整個校園鬧熱滾滾！敬請踴躍參加！

感謝林邊獅子會補助學校改善教學環境設備（單搶、手提CD、DVD放影機、禮堂風扇修、背式割草機及鏈鋸、保健室及校長室壁癌處理、視聽教室外牆整修等），將陸續進行與完成；感謝台北百齡扶輪社、家扶中心捐助弱勢學童助學金；也感謝大家平常對學校的支持與協助。

近來天氣冷熱交替不定，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。

敬祝 闔家平安、美滿幸福！蛇年行大運！

校長 李榮哲 敬筆

【1月份活動一覽表】

- 1、102年1月2日（三） 2012村校運動會補假一天
- 2、102年1月10日（四） 101上唐詩認證活動
- 3、102年1月15日（二）~102年1月16日（三） 第三次評量（一~六年級）
- 4、102年1月18日（五） 休業式

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※寒流來襲！心血管患者及長者，應加強警覺！※ 資料來源：衛生署國民健康局

寒流期間，民眾需注意低溫對健康造成的危害，尤其是心血管疾病病患及老年長輩，一定要做好保暖措施，以免誘發心血管疾病及其併發症之發生。

1. 面臨寒流來襲，提醒三高（高血壓、高血糖、高血脂）患者，天氣變冷容易引起血管收縮、血壓上升，要特別注意保暖，除帽子、口罩、手套及保暖衣物不可少外，亦須防止鞋襪潮濕，以避免足部凍傷。另要避免長時間泡在溫泉中，以免因四肢血管擴張，周邊血流量遽增，引發心血管或腦血管急症。而夜晚或早晨起身時要緩慢，以預防姿態性低血壓引起的暈厥或跌倒。同時，國民健康局更提醒65歲以上長輩，由於長輩對於環境溫度變化反應變遲鈍，在寒流來襲時，家人要特別關照長輩的起居與活動，確實保暖及攝取足夠熱食與水分，以維持熱量，避免過多的熱散失；如發生低體溫時，要設法取暖，迅速送醫。此外，寒冷或酷寒的天氣應儘量減少外出，以免因地面結冰，或因老人周邊循環及神經肌肉系統反應遲緩，而增加跌倒、前臂骨折及髖骨骨折的風險。

2. 建議家中有早晨有出門運動習慣之心血管疾病患者及老年長輩，寒流來襲期間，清晨起床及外出時要特別注意禦寒保暖，避免太早出門，最好等太陽出來、氣溫回升後再出門運動；並建議結伴運動，國民健康局提醒運動時之注意事項，包括：

- (1) 運動前要有暖身運動，慢慢開始，逐漸增加強度；運動後也要有數分鐘的緩和運動。
- (2) 選擇合適的運動鞋，鞋子以富彈性具止滑效果為佳；選擇平整陰涼的運動場地。
- (3) 吃飯前後一小時內不宜運動。
- (4) 運動中有任何不舒適現象，例如頭暈、胸痛、心悸、盜汗等情形時，應立即停止運動。
- (5) 高血壓、心臟病、糖尿病等慢性病患者，以及腰肩頸酸痛、手腳關節急性扭傷等個別健康問題者，應請專業醫師診察，接受醫師的評估，再選擇適合的運動種類與強度。

3. 對於患有慢性病患者，天氣轉涼必須多加留意。當氣溫驟降，血管也會跟著收縮，這時血壓容易升高，高血壓患者容易發生腦出血。高血壓、高血脂、糖尿病的患者，本身血管因疾病關係，彈性會比較差，面對溫度的改變，血管收縮、擴張的調節能力也不好，所以，有高血壓或糖尿病的患者，如果未控制好，就可能因血管收縮導致冠狀動脈阻塞，引發心肌梗塞、腦部血管阻塞引發腦中風。寒流來襲期間，三高患者更應落實自我健康促進與照護行為，定期測量血壓、血糖，遵守醫囑規律服用藥物，並配合良好生活型態，如：健康飲食、減少鹽分攝取、不抽菸、節制飲酒、規律運動及維持健康體重，避免疾病控制不佳，引起心血管併發症。

※※ 新型冠狀病毒呼吸道重症 ※※ 資料來源：衛生署疾病管制局

世界衛生組織於101年9月24日通知疾管局，有兩名曾至沙烏地阿拉伯及卡達地區旅遊病患分離出新型冠狀病毒，其中一名病患已經死亡，病患臨床表現主要為需加護病房治療的急性呼吸道感染合併急性腎衰竭，包括醫療照護人員在內的接觸者迄今並未出現疑似感染。

傳播方式：冠狀病毒的主要傳染途徑是飛沫傳染。包括：吸入病人的飛沫或體液，以及接觸到病患分泌物或帶菌的體液而傳染。

潛伏期：新型冠狀病毒以現有的病例資料分析，潛伏期約為10天。

發病症狀：冠狀病毒症狀多樣，從輕微的感冒至嚴重的肺炎症狀都有可能，臨床症狀可能包括發燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）及咳嗽。

預防方法：

1. 近期欲赴中東地區(如沙烏地阿拉伯或卡達)的民眾，請提高警覺並注意個人衛生及手部清潔，同時儘量避免至人群聚集或空氣不流通的地方。
2. 最近曾至沙烏地阿拉伯或卡達地區旅遊的民眾，入境時若出現身體不適症狀，應主動通報港埠檢疫人員，並配合接受檢疫措施及迅速就醫診治；返國 10 天內，若如出現呼吸道症狀或有發燒症狀，則應佩戴一般外科口罩並儘速就醫，主動告知醫護人員旅遊史。
3. 養成「手部衛生及咳嗽禮節」的好習慣：
 - (1)咳嗽、打噴嚏時，請用衛生紙遮住口鼻(若來不及，請以衣袖代替)，然後將紙丟進垃圾桶。
 - (2)當手部接觸到呼吸道分泌物之後，請用肥皂搓手及澈底洗淨。
 - (3)有咳嗽症狀期間，請戴上口罩，並儘可能與別人距離保持 1 公尺以上。

治療方法與就醫資訊：

最近曾至沙烏地阿拉伯或卡達地區旅遊的民眾，如出現呼吸道症狀或有發燒症狀則應佩戴一般外科口罩並儘速就醫，主動告知醫護人員旅遊史。

新型冠狀病毒呼吸道重症目前尚無有效可施打之疫苗。

※※※ 腹瀉群聚事件頻傳，進入病毒性腸胃炎好發季節，注意個人衛生※※※

時序進入秋冬為病毒性腸胃炎流行季節，如諾羅病毒、輪狀病毒...等，傳播途徑主要透過糞口傳染，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、吃到或喝到污染的食物或飲料。疾病管制局呼籲，近期腹瀉群聚事件以諾羅病毒感染為主，主要發生於學校、護理之家及醫院等機構場所。目前已進入諾羅病毒等病毒性腸胃炎的好發季節，呼籲民眾注意個人及飲食衛生，以防範疫情發生。腹瀉等腸胃道感染疾病主要透過糞口途徑傳播，攝食受病人排泄物或嘔吐物污染的水或食物而傳染，也可能經由與病人密切接觸或吸入嘔吐所產生的飛沫而感染。在常見的腹瀉病原中，諾羅病毒具有高度的傳播能力，經常引起大規模的感染，尤其在校園、醫療照護等人口密集機構。諾羅病毒引起之病毒性腸胃炎全年均有可能發生，尤其以秋冬與初春等氣候較為涼爽的季节最為常見。目前並無專門的藥物可供諾羅病毒感染之治療及預防，因此勤洗手、不生飲、不生食、注意個人及環境衛生，是預防感染最重要的措施。由於諾羅病毒傳播迅速，要落實正確的洗手，並注意環境的清潔及消毒。由於諾羅病毒對於環境及消毒藥品具有較高的抵抗力，因此病患的糞便或嘔吐物應使用較高濃度的漂白水處理（在教室或室內活動空間，清理者請戴上口罩及手套，用已稀釋成 0.5%(5000ppm)之漂白水，小心輕灑在嘔吐物或排泄物上，儘速以拋棄式紙巾、抹布或舊報紙覆蓋吸收主要濺落物後清除，然後使用 0.1-0.5%(1000ppm-5000ppm)之漂白水，由外往內擦拭污染區域，之後再使用 0.1-0.5%之漂白水，（大範圍）由外往內擦拭，作用 30 分鐘後再使用清水擦拭即可。）以去除其傳播能力。

消毒水泡製方式：(以市售漂白水次氯酸鈉濃度5%計算)

1. 0.1%(1000ppm) 泡製方式：【200cc 漂白水 + 10 公升清水中】(免洗湯匙10 瓢)(8 瓶大瓶寶特瓶)
2. 0.5%(5000ppm) 泡製方式：【1000cc 漂白水 + 10 公升清水中】(免洗湯匙50 瓢)(8 瓶大瓶寶特瓶)

◎大瓶寶特瓶 1 罐容量約為 1250cc，如礦泉水瓶

資料來源：衛生署疾病管制局

如有相關問題歡迎至疾病管制局全球資訊網(<http://www.cdc.gov.tw>)。

【101 上第二次評量優秀名單】

一甲-第一名-王耀輝

二甲-第一名-鄭宇岑

三甲-第一名-陳柏憲

進步獎-林崇申

四甲-第一名-鄭柏群

優良-陳宜欣

五甲-第一名-洪信一

進步獎-楊俊賢 林怡娟

六甲-第一名-戴嘉雯

優良-鄭富隆

第二名-高玉欣

第二名-張宸睿

第二名-鄭暉儒 周沅璋

第二名-鄭文惠

進步獎-陳盈蓁

第二名-王志宏

第二名-洪汝玉

進步獎-周佩吟

第三名-王筱鈞

第三名-曹羽庭

第三名-劉育綺

第三名-林茵夢

第三名-鄭家儀

※校外教學~竹田驛站&六堆客家園區及畢業旅行※



金蛇迎春

★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。