

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12月  
期 別 第132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：

令人期待的兩年一次村校聯合運動會即將於12月29日(六)舉辦，邀請您參與、共襄盛舉。期藉由村校聯運凝聚社區與學校的合作及向心力，讓美園國小能在大家的協助支持下，持續進步與發展。

今年畢業至林邊國中就學的學生，已經歷國中第一次月考，成績優秀，有多位榮獲該班前三名，甚至有一班的前三名都被我們美園國小包辦了，可見美園國小學校雖小，但在各位家長及老師們的共同努力下，各項的競爭力絕不亞於其他學校。

11月25日家扶基金會在林邊國小辦理「走過88，迎向彩虹新希望—家扶林邊工作站三年成果發表會」，學校直笛隊也參與演出，才成立半年多就能登台演奏，獲得在場來賓的稱許。家扶將繼續贊助學校未來兩年的講師鐘點費，期待學校能參加全縣比賽，希望您能鼓勵孩子參加，讓這善意的效益能發揮到極致，重要的是孩子能學得「一藝之長」，可自娛娛人，甚至對12年國教之升學有助益。

最近村校聯運就要開始報名了，小朋友會拿報名表回家讓您參考，歡迎大家踴躍報名參加、共襄盛舉，讓這次運動會成為我們社區的熱鬧大事，也希望能帶給大家一個健康平安喜樂的元旦佳節！

**敬祝大家 幸福滿滿、永保安康！**

校長 李榮哲 敬筆

## 【12月份活動一覽表】

- 1、101年12月5日(三)~101年12月7日(五) 畢業旅行(六年級)
- 2、101年12月13日(四) 校內語文競賽(四~六年級)-國語演講
- 3、101年12月22日(六)上課，補101年12月31日(一)課程
- 4、101年12月29日(六) 2012村校運動會

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

### ※ 健康檢查訊息 ※

一、四年級學童健康檢查已於101年11月27日早上由屏東縣政府公開招標得標醫院（**高雄市建佑醫院**）辦理檢查完成，檢查結果待醫院通知後，定立即通知家長，若檢查有異常之學童，則分發轉介通知單，屆時請家長您能盡速攜帶學童及其健保卡到合格醫療院所追蹤診治，並將就醫回條繳回學校，非常感謝家長們的配合，**謝謝您們辛苦了！謝謝！**

### ※※ 流感併發症 ※※ 資料來源：衛生署疾病管制局

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道傳染病。流感病毒可分為A、B、C三型，其中又以A型和B型流感較容易引起大規模的流行。流感具有明顯季節性特徵，於秋、冬季較容易發生流行，流行高峰期多為12月至隔年1、2月份。各年齡層均有可能感染流感，且老年人、嬰幼兒及具有慢性疾病患者於感染後更容易併發嚴重的併發症，流感之嚴重性在於其爆發流行快速、散播範圍廣泛及併發症嚴重，最常見的併發症是病毒性及細菌性肺炎。

流感病毒另一個重要特點為容易發生變異，當病毒外表的抗原發生變化，會具有侵襲大部分人群的能力，並依其變異程度不同，可能演化為具有造成流感大流行潛力的新型流感病毒。

流感與一般上呼吸道感染的不同點在於一般上呼吸道感染的致病原多達數百種，比較常見的包括：鼻病毒、副流感病毒、呼吸道融合性病毒及腺病毒等，流感則是由流感病毒引起。與一般上呼吸道感染相比，流感容易出現明顯的全身乏力、頭痛、發熱，通常症狀發作較突然，痊癒的時間也比一般感冒長，需一個星期到幾個星期才能完全恢復，而且容易引發併發症，甚至導致死亡。

#### 傳播方式：

流感的傳染途徑，主要是透過感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫將病毒傳播給其他人，尤其在密閉空間，由於空氣不流通，更容易造成病毒傳播。另外，因為流感病毒可在低溫潮濕的環境中存活數小時，故可短暫存活於物體表面，所以也可經由接觸傳染，如手接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。由於流感病毒是經由飛沫及接觸傳染，可於人潮擁擠處快速傳播，亦容易隨著旅遊及經貿、社交等活動，而加速疾病散播。以我國農曆春節為例，每年1-2月因逢流感流行高峰期間，返鄉人潮南來北往，疫情也可能隨著感染者的活動而擴散至各處，因此，應多加留意與預防。

#### 潛伏期：

典型流感的潛伏期約1~4天，一般為2天。罹患流感的人，在發病前1天至症狀出現後的3-7天都可能傳染給別人，而幼童的傳播期甚至可長達數十天。

#### 發病症狀：

感染流感後主要症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。多數患者在發病後會自行痊癒，少數患者可能出現嚴重併發症，常見為病毒性肺炎及細菌性肺炎，另外還包括中耳炎、腦炎、心包膜炎及其他嚴重之繼發性感染等。高危險族群包括老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病等慢性疾病患者，或免疫功能不全者。

## 預防方法：

1. 預防流感最有效的方法就是按時接種『流感疫苗』。
2. 維持手部清潔：
  - ① 勤洗手。
  - ② 咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手。
  - ③ 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
3. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：
  - ① 有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換。
  - ② 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。
  - ③ 有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離。
4. 生病時在家休養：
  - ① 有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物。
  - ② 在家中休養，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具。
5. 流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方。
6. 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會。
7. 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康。

## 治療方法與就醫資訊：

感染流感病毒後，雖然大部分健康成年人於感染流感後可自行痊癒，然少數患者會出現嚴重併發症，故感染流感後應儘速就醫，並依醫師評估，服用流感抗病毒藥劑或合併支持性療法治療。由於抗病毒藥劑在發病後的 48 小時內使用效果最好，所以當出現流感相關症狀時，應儘速就醫，以及時診斷與治療。目前國內使用的流感抗病毒藥劑主要為克流感及瑞樂沙，而目前已知這類藥物已有抗藥性的流感病毒產生，因此，就醫後應依照醫師評估及處方服用藥物，不可自行購藥服用，以避免抗藥性病毒產生。

## 預防接種資訊：

政府於今年 10 月 1 日開始，針對國小以下兒童、65 歲以上老人、重大疾病患者、罕見疾病患者、長期安養護機構住民與禽畜業者、醫藥衛生人員，提供公費季節流感疫苗接種。由於接種流感疫苗的保護效果於 6 個月後會逐漸下降，且每年流行的病毒株可能不同，建議應每年接種流感疫苗，以獲得足夠保護力。

## ※※ 人類免疫缺乏病毒(HIV)感染/後天免疫缺乏症候群(愛滋病) ※※

資料來源：衛生署疾病管制局

愛滋病是由人類免疫缺陷病毒所引起的疾病。是一種經由性行為、血液或母子垂直傳染的疾病。人類免疫缺陷病毒會破壞人體原本的免疫系統，使病患的身體抵抗力降低，當免疫系統遭到破壞後，原本不會造成生病的病菌，變得有機會感染人類，嚴重時會導致病患死亡。

愛滋病就是後天免疫缺乏症候群 (Acquired Immunodeficiency Syndrome, **AIDS**) 的簡稱，就是指因為病患身體抵抗力降低，導致得到各種疾病的症狀。

人類免疫缺陷病毒 (Human Immunodeficiency Virus, **HIV**)，也有人稱為愛滋病毒，是一種感染病患免疫細胞，破壞免疫系統的病毒。嚴重時會造成細菌、病毒、黴菌、原蟲這些原本可以很輕易的被免疫系統消滅的致病源，導致病患感染，引起各種疾病或免疫有關的癌症。

## 傳播方式：

愛滋病毒的主要傳染途徑是性行為、血液或母子垂直傳染。

(一)性行為傳染：與愛滋病病患毒感染者，發生口腔、肛門、陰道接觸的性行為，就有受感染的可能。

(二)血液傳染：

1. 輸入或感染到被愛滋病毒污染的血液或血液產品。
2. 與愛滋病毒感染者病患共用注射針頭、針筒、稀釋液。
3. 移植愛滋病毒感染者病患捐贈的器官。

(三)母子垂直感染：嬰兒可能會因為媽媽得到感染愛滋病毒，在懷孕、生產或哺乳時被媽媽傳染愛滋病。

## 潛伏期：

典型愛滋病的潛伏期，從感染到發展成為愛滋病患，快者半年至5年，慢者7年至10年或更久。如果使用藥物控制治療，可以延緩發病，延長潛伏期。愛滋病的「潛伏期」是指「感染愛滋病毒後，到發病的時間」。另外，愛滋病毒感染有一個需要注意的「空窗期」問題，「空窗期」指的是「感染愛滋病毒後，到可以被檢查出來的時間」。愛滋病毒感染後，通常需要大約6—12週才可以被檢查出來，因此在得到愛滋病感染的初期，可能檢驗不出來病患已經得到了愛滋病毒，這就是所謂的「空窗期」，空窗期時，病患感染者體內的愛滋病毒數量多，傳染力強，仍然可以傳染愛滋病給其他的人。

## 發病症狀：

愛滋病的發病症狀變化極大，隨著依病患感染者的免疫力好壞、感染細菌的種類、及感染部位的不同，會有不同的發病症狀。譬如，感染到上肺囊蟲就會引起肺炎症狀，感染到肺結核菌就會引起肺結核症狀，感染到口腔念珠菌就會引起念珠菌症狀。

## 預防方法：

(一) 安全性行為：單一固定的性伴侶，避免嫖妓、援交、一夜情，性行為時要全程正確使用保險套。

(二)不要共用注射針頭、針筒、稀釋液。

(三)性病患者請儘速就醫，並檢驗愛滋病毒。

(四)懷孕時要接受愛滋病毒檢查，如果媽媽確定為愛滋病毒病患感染者，從懷孕期間就要開始接受預防性用藥，有需要時選擇剖腹產，並且避免餵母乳。

## 治療方法與就醫資訊：

目前的治療方式仍沒有辦法治癒愛滋病毒感染，感染者必須像糖尿病和高血壓，耐心持續服藥才能控制病情，不規則服藥會導致HIV愛滋病毒產生抗藥性，造成日後治療的困難。此外，必須遵守安全性行為以防止不同株病毒重複感染，此為避免產生抗藥性無藥可醫的重要關鍵。目前針對愛滋病毒，並沒有已證實療效的特效藥物，目前臺灣採用雞尾酒式混合療法藥物，可以有效控制病情，延緩發病時間，且近年來由於藥物的發展進步，原本治療過程產生的副作用也漸漸改善，但仍無法根治。

民眾若擔心自己有可能得到愛滋病，可以到各地衛生局、衛生所、愛滋病指定醫院或全國匿名篩檢醫院接受愛滋病匿名篩檢，證實感染後，請立即至全國愛滋病指定醫院接受治療。

## 【101 上小小說書人優秀名單】

- 一甲-第一名-王耀輝 鄭文玉 陳建安 林鋒泰 高玉欣 (老鼠報恩)  
第二名-楊俊翊 (一事無成的小老鼠)
- 二甲-第一名-鄭宏展 陳昭妤 王筱鈞 (擁抱)  
第二名-張宸睿 林聖哲 洪裕翔 (餓肚子的鯊魚)  
第三名-鄭宇岑 高育適 潘庭萱 (子兒吐吐)
- 三甲-第一名-鄭暉儒 吳奎錫 楊佳芸 陳俊翔 曹羽庭 王郁棋 (指鹿為馬)  
第二名-陳柏憲 周志偉 陳芊慧 鄭暉儒 (名落孫山)  
第三名-陳俊翔 曹羽庭 鄭苓純 陳柏憲 王郁棋 (朝三暮四)
- 四甲-第一名-鄭允信 陳宜欣 (風娃娃的故事)  
第二名-鄭瑀文 鄭苓姿 (小蝌蚪)  
第三名-鄭柏群 陳政宇 王柏凱 (最有意義的事)
- 五甲-第一名-洪信一 王志宏 楊俊賢 (嬉遊記之讀書趣)  
第二名-林茵夢 周廷儒 陳政蓉 鄭莉楨 (羅密歐與茱麗葉)  
第三名-鄭雅芳 林怡娟 曹羽織 (怕浪費的媽媽)
- 六甲-第一名-鄭家儀 蔡宜峰 林庭安 (賣火柴的小女孩)  
第二名-鄭珂欣 鄭惠玉 洪汝玉 (愛心樹)  
第三名-戴嘉雯 陳宏嘉 張銘文 (天秤~天秤~你到底站哪一邊)

## ※小小說書人比賽&與電光國小校際交流※



# 平安快樂

★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。