

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5月  
期 別 第126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：

「**母親節**」讓五月充滿溫馨與感恩的氛圍，提醒孩子要感恩與回饋媽媽與阿嬤們長年的辛勞。雖然平時就應孝親敬長，而非只是節日當天的活動或慶祝，但還是要向所有的媽媽與阿嬤們說聲「**母親節快樂**」。學校將於**5/11(五)辦理母親節慶祝晚會**，當晚除了有學生的學習成果展演外，還有摸彩活動助興，敬邀各位家長踴躍參加。

四月上旬的天下雜誌主題：**愛運動，孩子更聰明**。內容告訴我們運動除了健身，也能益腦；愈來愈多研究證明，愛運動的孩子記憶力、整合力和應變能力也會更好。運動可培養團隊合作、挫折容忍力、耐心及領導等特質，是成功的關鍵能力。學校推動足球運動，並在體育課及週三的體衛活動時，提供學童多元運動技能，讓孩子們喜歡、享受運動帶來的快樂，也請家長們有空時多陪孩子們一起運動，培養親子情感並提升身心健康，一舉數得，何不為之？

台灣的即將進入梅雨季節與汛期，美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。期待防災、避災加治災，汛期無礙平安來。

**敬祝大家 永保安康 幸福快樂**

校長 李榮哲 敬筆



\* 本校參加**第三屆國小樂樂足球錦標賽**，榮獲**四年級組第三名**。隊長-王志宏；副隊長-王義棋；隊員-林詠翔，潘政霆，鄭暉儒，楊采蓉，林怡娟。

## 【5月份活動一覽表】

- 1、101年5月10日(四) 母親節閩南語說孝順ㄟ故事比賽
- 2、101年5月11日(五) 母親節晚會
- 3、101年5月15日(二)及5月17日(四) 第二次評量
- 4、101年5月16日(三) 2012臺灣學生學習成就評量(四及六年級)
- 5、101年5月18日(五)及5月25日(五) 游泳教學(三~六年級)

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

### ※※ 口腔保健

◎學童美齒公主、美齒王子選拔活動，已於4月25日牙醫到校診治辦理完畢，各班取前三名，將依本校榮譽獎勵制度給予獎勵，並頒發獎狀，名次如下：

班級	第一名	第二名	第三名
一甲	林弼豐	潘庭萱	陳昭妤
二甲	陳郁恬	林崇申	陳柏憲
三甲	鄭瑀文	鄭柏群	劉育綺
四甲	林茵夢	王志宏	鄭莉楨
五甲	洪汝玉	周佩吟	鄭富隆
六甲	李惠靜	劉育卉	鄭詠錚

### ※※ 正確用藥安全

為了提升及保障民眾用藥安全，必須了解**正確用藥的五大核心能力**：

#### 一、看病時應向醫師說清楚：

- 1.清楚陳述自己的症狀。
- 2.個人特殊狀況：含藥物過敏、飲食特殊情形(例如素食、低糖、低鹽等)。
- 3.病史：包括開刀、住院、醫學檢驗之結果、有無糖尿病、高血壓、肝病、腎臟病及家族性疾病等。
- 4.目前正在使用藥品：包括中藥、維他命、避孕藥、減肥藥、健康食品、酒類、特殊食品等。
- 5.有無考試、操作機械或開車：有些藥品吃了之後會產生嗜睡的副作用，可能會降低病人的注意力及緊急應變能力。
- 6.女性病人需告知有無懷孕或準備懷孕，以及有無哺乳：以往有些藥物曾造成婦女懷孕時胎兒的異常或流產的記錄，例如二十世紀時有名的沙利竇邁(Thalidomide)事件，造成全球許多胎兒產生海豹肢的案例。

## 二、領到藥品時應核對清楚：

- 1.姓名：領到藥品時，核對藥袋的姓名是否正確。因為有許多人的姓名相似，即使是同一個醫院的病人，都曾有姓名、年齡相同的狀況。所以領藥時最好，核對藥袋上的病歷號及姓名是否為自己
- 2.用法：服藥前先確認用藥途徑、方法、用藥時間及每次劑量。才能在正確時間點使用正確劑量，使藥品發揮最佳療效。
- 3.用途：藥袋上標示的用途是否與您的疾病相符合，若不符合時，應向藥師及醫師詢問清楚。
- 4.藥名：核對藥品實體及藥袋上所標示的藥名是否正確。
- 5.藥物外觀描述：可查看藥物外觀與藥袋上對藥物外觀的描述是否相符。
- 6.療程：應知道藥品的療程要使用多久，並核對應領到藥品的總數量。
- 7.副作用：注意藥袋上所標示的藥品副作用，萬一發生副作用時的處理方式。
- 8.警語及注意事項：要知道藥物的警語及特別注意事項。
- 9.效期與儲存條件：藥品有效期限，若已過期、變質、變色的藥品勿再使用；另也要注意保存條件，例如常溫、冷藏、冷凍、防潮濕、避光等條件，如此才能確保藥物品質
- 10.如果購買成藥應檢視外包裝有無衛生署核准字號。

## 三、正確時間服藥：清楚用藥方法、時間，服藥應依規定時間、口服藥品應以開水服用（勿以茶、果汁、牛奶、咖啡等飲料配服藥品）。

- 1.每日服藥時間，一般可分為：

一天四次	每天三餐和睡前時間
一天三次	每天三餐時間
一天二次	每天早餐及晚餐時間
一天一次	每日固定一個時間

### 2.飯前與飯後服藥時間標準：

- ①飯前(一般指空腹)，有些藥物空腹吸收效果較好，時間為飯前一小時或飯後二小時，因易被食物影響吸收，屬於胃腸刺激性小的藥物。
- ②飯後(與食物一起服用)時間為飯後一小時內或與食物一起服用，因可藉食物協助藥物吸收並減少腸胃刺激。
- ③有特殊情形應遵醫囑或藥師指導服用(例如利尿劑最好不要在睡前服用)，因為有可能造成頻尿，而使民眾於夜間上廁所，易造成跌倒的機率。

## 四、做身體的主人：拒絕購買誇大不實的產品，凡是廣告內容太過神奇的產品，都要特別提高警覺，堅持**不聽、不信、不買、不吃、不推薦**五大原則。

## 五、與藥師、醫師做朋友：當您購買成藥時、服藥時、領慢性病連續處方箋或服藥後不舒服，都可請教居家附近的社區藥局藥師。醫院的藥袋上通常都有藥局的諮詢電話，多一分詢問則多一份保障。

## 【100 下第一次評量優秀名單】

一甲-第一名-鄭宇岑	第二名-張宸睿	第三名-洪裕翔
二甲-第一名-鄭暉儒	第二名-陳柏憲	第三名-周沅璋
優良-陳俊翔		
三甲-第一名-鄭柏群	第二名-鄭文惠	第三名-陳宜欣
優良-陳靖蓉 陳政宇		
四甲-第一名-王志宏	第二名-鄭珮倩	第三名-林茵夢
優良-洪信一		
五甲-第一名-戴嘉雯	第二名-洪汝玉	第三名-鄭珂欣
優良-鄭家儀 蔡宜峰		
六甲-第一名-鄭詠錚 鄭錦發	第三名-蔡宜廷	
優良-周詠清 楊宜庭 郭孟其 王昱燕 劉育卉 鄭瑀煊		

## ※校外教學（台南尋幽探古之旅）※



# 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。