

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2月
期 別 第123期
電 話 8662474 8669450
網 址 www.cyps.ptc.edu.tw

【校長開講】

各位家長收訊平安：恭喜新年如意發大財

光陰荏苒，學期又到尾聲，來到美園已經一學期了，感謝各位家長、社區人士及學校同仁們的支持，讓校務推動順利，學生的教學活動豐富精彩。雖然對外競賽沒有亮麗成績，但老師們落實正常化教學，辦理校內各項語文、藝文競賽及體育活動，內容豐富精彩，讓我們的孩子們扎根於各項基本的學習，而非只專注於某一專項的發展，此是落實 Gardner 多元智慧理論，小學基本教育的重點—啟發孩子們各項智能的機會，讓他們有機會發掘自己的優勢智能，這也是達成學校願景—培育健康、創造、感恩心願景的最佳方法。

校園樹上的蝴蝶蘭已吐出一枝枝的花梗，相信在不久的日子，美園國小的校園中，將看到許多蝴蝶蘭綻放並隨風搖曳，如蝴蝶在校園中翩翩起舞，那該是多麼優美的意境，希望您有空能與孩子到校走走，欣賞大自然的美。

寒假即將來到，我們也懇切的提醒各位家長：

1. 除了老師們交代的寒假作業與課外讀物的借閱之外，請善用學校車棚的好書交換的開放型圖書，豐富孩子的心靈與視野。
2. 寒假中多撥出時間陪陪孩子，共享親情之樂；多為孩子們安排一些全家同行的戶外活動，讓他們擁有更豐富的生活經驗。
3. 利用春節前大掃除的機會，指導孩子做家事，培養對家庭的向心力與責任感。
4. 請指導孩子們生活作息正常，避免長時間觀看電視、打電腦、玩電腦遊戲，若有交網友及玩線上遊戲者更須特別注意，不可外出與網友見面或造成電腦成癮。

新聞報導春節期間，流感可能會大流行，請注意自己與孩子及家人的健康，做好預防與保健工作。

敬祝 闔家平安喜樂、龍年行大運

校長 李榮哲 敬筆

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※※鑒於秋冬為流感流行季節，為降低流感對學校師生及社區民眾之健康的威脅，加強注意防範流感，請您要注意以下事項：

一、維持手部清潔：

1. 養成經常洗手習慣，洗手時用肥皂和水清洗至少20秒，尤其咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手，使用含酒精洗手劑也有一定效果。
2. 應儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

二、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：

1. 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶。
2. 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。
3. 如有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持1公尺以上距離。
4. 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即澈底清潔雙手。

三、生病時在家休養：

1. 流感患者在症狀開始後，除就醫外，應儘量在家中休息至症狀緩解後24小時以上。
2. 患者應避免搭乘航機、船舶等交通工具，以避免將病毒傳染給其他人。

四、學生上課期間，教師應觀察並主動詢問學生是否有不適症狀，並即時測量體溫。

五、上課期間如有發生類流感症狀(如發燒、喉嚨痛、咳嗽或非過敏引起之流鼻水等呼吸道症狀)應戴上 口罩，立即就醫。有關流感相關教材及資訊，可參閱疾病管制局流感防治網，網址為<http://flu.cdc.gov.tw/mp.asp?mp=150>。

※※正確喝水 做個水美人 (資料來源：全民健康保險雙月刊第92期)

「沒事多喝水、多喝水沒事」是大家耳熟能詳的廣告詞，水真的喝越多越好，還是只是商人的行銷手法，一天到底應該喝多少水，怎麼喝才能喝得健康？相信許多人都只有模糊的概念，沒有確定的答案。

水是生命泉源

水是生命的泉源，人體內有 60%到 70%由水構成，影響著身體各項運作與循環，幾乎所有的化學作用都要靠水才能完成，消化系統分泌的消化酵素分解醣類、蛋白質需要有水才能發揮作用，新陳代謝後的廢物也需要跟著水才能排出體外，人體沒有食物可以撐 10 天，沒有水卻 3 天就死亡，由此可知水對我們的重要性與深刻的影響。

一天要喝多少水？

我們在呼吸、排汗、以及排尿時都會流失身體的水分，人體每天經由呼吸及皮膚排出的水分約 600c.c.到 800c.c.，如果一整天都不喝水，人體還是會產生 400c.c.到 600c.c.的尿液，以此推算，每人 1 天至少要補充 1200c.c.至 1500 c.c.水分。關於人體 1 天應該補充多少水，一種說法是 1 天要喝 8 大杯 500c.c.的水，這個說法正確嗎？如果正確，日常生活中要喝到那麼多水實在很困難，其實，我們平常飲食中就可以攝取約 1000-2000c.c.水分，因此真正需要另外補充的水量應為 2000c.c.到 2500c.c.。此外，也可以從排尿量來估算喝水量，一般人一次排尿量約 300 c.c.至 400c.c.，1 天若上 7~8 次廁所，加上呼吸及皮膚所散失的水分，每人 1 天應該補充的水量約為 2000-3000c.c.。需要喝多少水也會因體重而不同，女性體重一般比男性輕，許多女性為了愛美或健康而喝了過量的水，反而造成水腫、或眼睛腫。

喝水不能狂喝猛灌

現代人工作繁忙，往往一工作就忘了喝水，等到想到要喝水，就像趕進度一樣，拼命猛灌，其實這樣更不健康，曾有研究發現，如果一口氣喝下 500c.c.水，用超音波檢查會發現腎臟有水腫現象，表示已經超過腎臟負荷。因此，喝水要一口一口慢慢喝，1 小時不超過 1000c.c.，每次不

超過 200c.c.。

什麼時候喝水？

從小常聽老人家說，吃飯的時候不要喝太多水，現代實驗證明，這個說法是正確的。有些人以為吃飯的時候多喝水，將胃撐飽了，就可以減少食量，進而達到減肥目的，其實研究發現，吃飯時喝許多的水分，對食物熱量的吸收沒什麼影響，如果喝的是含糖飲料，還會攝取到額外的熱量。也有不少人以晨起一杯水做為養生的方法，認為早晨起床後空腹喝水可以幫助身體排除毒素，其實空腹的時候喝水使大量水分進入人體，有利尿效果，水分很快就會排出體外，並不會留在體內，也沒有實驗證實晨起喝水有排毒的效果。由於每個人活動量及排汗、排水的情況不同，因此要喝多少水及喝水的時機也需因人而異，需不需要喝水，並不是以是否口渴為判斷標準，因為如果已有口渴的感覺，通常身體已經缺水一段時間，有脫水狀態了，因此瞭解自己要不要喝水最簡單的方法就是觀察小便的顏色，如果顏色比啤酒深，就表示喝水量太少，要多喝一點水了。要特別注意的是老人家比較不容易感到口渴，所以更不能以有沒有口渴的感覺來判斷，應多加注意觀察小便顏色。小孩對於口渴的感覺比較敏感，所以小孩常會感到口渴，因此正常情況下並不需要經常催促小孩喝水。

生病時要多喝水？

雖然喝水有益健康，幫助新陳代謝，但並非只要生病都可以多喝水來幫助緩解不適症狀。像人體喝太多水的時候，會增加心臟與腎臟的負擔，因此對於有腎臟病、心臟衰竭和肝硬化等病人就不適合多喝水，而應該限水、限鹽。

這些情況 別忘了補充水份

人體缺水很容易引發健康問題，喝水量太少，容易發生尿道感染或結石，尿酸過高的人也會因為缺水而引發痛風，還有常見的便秘、乾眼症及皮膚乾燥都與喝水量有關。尤其泌尿道疾病大都可以透過多喝水來改善病情或做好預防，如 80% 的尿路結石可以靠多喝水自己排出，而膀胱炎感染也要多喝水，以稀釋細菌，將細菌透過尿液排出，以緩和病情。需要多喝水的症狀中，最常見的就是便秘了，多喝水可以使大便柔軟容易排出。如果有腸胃炎，因拉肚子排出較多水分，也要多喝水，症狀輕微補充白開水即可，較嚴重時可補充電解質。還有感冒也要補充水份，因為感冒發燒使體溫上升，增加身體的水分散失，水也是很好的天然化痰藥，因此咳嗽的時候，多喝水可以將痰稀釋，幫助病毒排出，感冒就會好得快。

【100 上第三次評量優秀名單】

一甲-第一名-張宸睿	第二名-鄭宇岑 林弼豐	進步獎-洪裕翔
二甲-第一名-周沅璋	第二名-陳柏憲	第三名-陳郁恬
進步獎-林崇申		
三甲-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-陳盈蓁	
四甲-第一名-周廷儒 洪信一	第二名-王志宏	
進步獎-王義棋 曹羽織		
五甲-第一名-戴嘉雯	第二名-鄭珂欣	第三名-鄭家儀
優良-洪汝玉	進步獎-陳鈺仁	
六甲-第一名-鄭詠錚	第二名-蔡宜廷	第三名-周詠清
優良-郭孟其 鄭錦發	陳宣瑜 楊宜庭 王昱燕	
進步獎-陳泓彰		

【寒假活動一覽表】

- 1、101年1月18日 寒假開始
- 2、101年1月18日~1月20日 學校圖書館開放借書(AM 9:00~AM 11:00)
- 2、101年1月31日~2月3日 淡江大學音樂饗宴冬令營
- 3、101年2月7日 返校日(AM 9:30 放學)
- 4、101年2月8日 正式上課(在校用餐)

羌園國小寒假生活安全須知

生活安全須知：

- (一)騎腳踏車時，要戴安全帽並遵守交通安全規則，不併排、不騎進快車道，轉彎時會先注意前後方來車。
- (二)過馬路時，要遵守交通號誌(紅燈停、綠燈行)，並注意左右的車輛停下來後再通過(因為有些車子會闖紅燈)。
- (三)假期間，要保持「勤洗手」、「量體溫」的習慣，避免得到傳染病(H1N1、腸病毒、...)。
- (四)不要自己一個人外出遊玩(尤其是晚上或荒涼的地方)，提防陌生人，如果遇到壞人或危險，要冷靜趕快逃跑並大聲求救。
- (五)和同學外出，一定要告知家長。(要和誰出去？去那裡？什麼時候回來？)。
- (六)有不良少年聚集的地方，千萬不要靠近，要馬上離開。
- (七)在家裡時，我會注意居家安全(不要開門給陌生人進來、瓦斯隨時關閉、不玩火、小心使用電器)，如果意外發生時，保持冷靜撥119或110求救。
- (八)小心使用瓦斯爐、熱水器，天氣再冷也要打開窗戶，保持室內空氣流通，以免一氧化碳中毒。
- (九)多幫忙做家事大掃除、每天做運動，不要整天看電視、打電腦，結果讓自己的體重和近視都增加了。
- (十)不要暴飲暴食，注意飲食衛生。

5. 學校的連聯方式：

學校電話：08-8662474。

校長電話：0983050307；教導主任：0988396266；總務主任：0938077220

訓導組長：0937607357；教務組長：0921022752

羌園國小訓導組製

★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。