

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 100年12月
期 別 第121期
電 話 8662474 8669450
網 址 www.cyps.ptc.edu.tw

【校長開講】

各位家長先進大家收訊平安：

時序進入年底的12月，天氣也在一次次的下雨之後，早晚氣溫漸漸變得較為寒冷，請您注意自己、孩子與家人的保暖與健康。12月有孩子們最喜歡的校外教學、畢業旅行及校慶活動，您是否有感受到孩子們的喜悅之情呢？

11月17日晚上的班親會及親職教育講座，感謝到場參與的家長及蔡有福校長為大家講演「如何增進孩子的自信心」，演講內容相當豐富精彩，蔡校長許多的經驗與相關資訊的提供，讓參與的家長、老師及學生們受益良多，未能參與的家長實是可惜。

今年學校校慶活動日期為12月29日(四)，此乃配合低年級全日上課，讓低年級的孩子共享美園的喜樂。當天活動由學生的學習成果展現拉開序幕，接下來是學生們的運動競賽，屆時請您撥空到校為孩子加油打氣。下午進行園遊會活動，以免因上午園遊會買東西吃，影響午餐食慾，造成食物浪費。

目前學校在車棚設置書櫃，放置書籍，也標示「開卷有益、好書交換」，即鼓勵家長及學童利用課後及假日到校閱讀，家裡看過的好書也可帶來學校放於書櫃中，與其他的家長及學童分享，讓書的生命與價值能更延續與放大。

學校設置了幾台獨輪車，讓孩子在下課的時候練習。獨輪車在日本小學是必修的課程，在學習的過程中，會一次次的掉下，也須一次次的爬起再練習，也可能會被車子打到而受傷，才能學會獨輪車上的樂趣及許多花式的騎法，從學習的過程中學到挫折容忍度、自信心、成就感及平衡的道理，這些都是人生成功旅程中的重要元素。

學校太陽能光電已與市電並聯，並將其資訊與學校網站連結，方便各班之能源與環境教育。另學校將於操場裝設夜間照明LED燈，提供社區居民夜間休閒運動，也請大家共同維護校園整潔，讓學童在白天仍有乾淨舒適的學習場域。

社區部分家長的蓮霧園已進入採收期，養殖業的家長也有進入收成階段，祝福大家能大豐收，荷包滿滿，過個好年。

敬祝大家 闔家平安喜樂、永保安康！！

校長 李榮哲 敬筆

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※ 檳榔危害

有關檳榔對健康之危害，世界衛生組織設立之國際癌症研究總署(IARC)早在1987年即綜合各國研究結果，認定「嚼含菸草的檳榔」或「同時吸菸與嚼檳榔」對人類有致癌性，致癌部位主要在口腔、咽及食道。

2003年，IARC又邀集台灣代表在內的16位多國學者，依據新有的研究證據，作出了「檳榔子屬第一類致癌物」的結論，證實即使嚼不含任何添加物的檳榔子也會致癌。在台灣，10位男性中就有1.5人嚼檳榔，導致口腔癌成為青壯年(25-44歲)男性最常見罹患的癌症。

根據最新癌症登記資料和死因統計，近十年，台灣每年罹患口腔癌的人數已增加2倍，每年約有5,400名新診斷口腔癌個案，2,300人因口腔癌死亡，為台灣男性所罹患的主要癌症中，發生和死亡情形增加最快者。

※ 結核病防治須知

肺結核很可怕，但也不可怕。可怕的是，肺結核會傳染；不可怕的是，只要病人規則服藥兩個星期後，就不具傳染力。

肺結核是可以治好的，不過，必須長期服藥，必須連續規則服藥六個月以上。但是病人常常在症狀消失之後，自以為好了就不再服藥，殘存體內的細菌就會產生抗藥性，使得治療更加困難。

九成以上的人感染了結核桿菌都不會生病，因為我們體內的免疫系統自動會把入侵的細菌消滅。只是身體狀況不佳時，才會讓細菌在體內生長繁殖而生病，這時就要借重藥物來殺細菌。體內的細菌減少到一個程度，症狀會消失，容易讓病人誤以為病好了而停藥，這時殘存體內的細菌，又會慢慢生長繁殖，而且對藥物產生抗藥性，等再度發病時，原來可以殺死細菌的藥就會失效。所以，結核病的治療，一定要持續服藥六個月以上，把體內的結核菌殺光，除惡務盡，否則如同斬草不除根，春風吹又生。

目前結核病已經有藥可治，只要規則服藥六個月以上，就可以把病治好。只是在服藥過程中，有時會產生一些副作用，這時，可以請醫師處理，這是必然的過程，不必害怕，家人或親友的支持是非常重要的，要陪伴病人共渡難關。

肺結核的防治光靠醫護人員是不夠的，必須大家一起來。校園內同學或是親友、鄰居得了結核病，不要怕他，不要躲他，要鼓勵他，支持他，陪伴他，把六個月的藥吃完。病人得病吃藥是很辛苦的事，我們應設法幫助病人渡過這漫長的療程，不只可以治好病人，救病人一命，更可以保護自己和其他人不受傳染，功德無量。

結核病人的隱私權應予以保障，讓病人安心服藥，免於畏懼他人異樣的眼光。結核病人只是生病了，有病就醫，如此而已。因此，不要歧視病人，不要把結核病人標籤化，污名化。因為污名化，標籤化的結果，會讓病人不敢就醫，反而耽誤病情，賠上性命，也會傳染給他人，尤其是傳染給最親近的人。病患應享有基本的人權，人權教育就是要把尊重與包容的理念，落實於生活中。我們對待結核病患應該尊重與關懷，這是結核病防治非常重要的一環，方能保障社會大眾身心健康。

提供世界衛生組織公佈的簡易篩檢方法如下，如果您有下列症狀達5分以上，建議可到鄰近醫療院所胸腔科就診檢查。

七分關懷情、肺肺保平安

你有下列的困擾嗎？請於欄位內打勾	分數	有	無
(1) 咳嗽 2 週	2 分		
(2) 有痰	2 分		
(3) 胸痛	1 分		
(4) 沒有食慾	1 分		
(5) 體重減輕	1 分		
合計分數		分	

【十二月份活動一覽表】

- 1、12/1 校內語文競賽-國語演講（四~六年級）
- 2、12/6 校內語文競賽-字音字形（四~六年級）
- 3、12/7~12/9 畢業旅行（六年級）
- 4、12/8 校外教學（墾丁自然與能源教育知性之旅）（一~五年級）
- 5、12/29 慶祝校慶活動

【100 上學校衛生與健康促進創作短劇比賽優良名單】

@一年級@

第一名-<粉紅獸求醫記> 王筱鈞 張宸睿 林弼豐 高育適 陳昭妤 鄭宏展
王柏凱(客串)

第二名-<眼鏡公主 bye bye> 王筱鈞 林聖哲 潘庭萱 洪裕翔 鄭宇岑
阿滿老師(客串)

@二年級@

第一名-<視力保健我最行> 吳奎錫 王郁琪 陳郁恬

第二名-<拒絕吸菸> 鄭曄儒 周志偉 楊佳芸

@三年級@

第一名-<卡到門(抽菸)> 陳政宇 張峻璋 潘政霆 王柏凱 李森驊 鄭柏群

第二名-<為鄉爭光(檳榔)> 蔡宗殷 黃煌益 王建弘 林哲銘 林志誠

第三名-<派大星得到愛滋病了> 陳盈蓁 陳宜欣 鄭苓姿 陳靖蓉 鄭文惠 劉育綺
鄭瑤文

@四年級@

第一名-<小琦勸菸記> 鄭恩叡 王志宏 林詠翔 鄭珮倩 鄭雅芳 楊恭寬

第二名-<愛滋病 VS 愛之病> 洪信一 王義棋 楊俊賢 楊采蓉 曹羽織

第三名-<檳榔姊妹花> 林茵夢 陳政蓉 周廷儒 鄭莉楨 林怡娟

@五年級@

第一名-〈黑糖公主減肥記〉 周佩吟 陳鈺升 林庭安 黃慧珊 鄭富隆 陳宏嘉 蔡宜峰

第二名-〈胖丁減肥記〉 戴嘉雯 鄭珂欣 林千淇 王詩惠 吳偉弘 張銘文 李宗祐

第三名-〈吸毒的歌手〉 洪汝玉 鄭惠玉 鄭家儀 陳鈺仁 周松瑾 陳俊佑 李宗哲

@六年級@

第一名-〈肉雲減肥記〉 陳宣瑜 王昱燕 林鈺智 李惠靜 楊宜庭 林怡萍 周詠清

鄭惠君 劉育卉 林志昇 張茗家 郭孟其

第二名-〈是誰惹的禍〉 王惠軒 陳怡伶 林詠耘 鄭瑤煊 陳政甄 楊琇聿 戴嘉伶

吳芊蕙

第三名-〈胖國王〉 鄭鈺琪 鄭詠錚 王惠萱 許郁如 李春輝 吳瑛慧 蔡宜廷 陳泓彰

※班親會暨親職教育活動※



※學校衛生與健康促進創作短劇比賽※



★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。