

我 們 的 學 校



羌園簡訊

出版 羌園國民小學
發行人 校長 蔡有福
日期 100年4月
期別 第113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：

近來天氣仍是一波波的寒流來襲，日夜溫差很大，往往造成傷風感冒身體不舒服，請各位家長要特別注意健康保養並隨時提醒孩子增添衣物。

日本的強震與海嘯，帶來巨大的災情與人心惶惶，回顧我們所共同遭遇過的八八水災，也曾是令人提心吊膽、損失慘重！這些來自大自然的環境天災，每一次都重重提醒我們人類，真的要好好的珍惜、節用資源，而且要善待大自然，不要再輕易做出破壞大自然的作為，人類才能永保安康。

四月份是兒童節與清明節掃墓祭祖的時間，學校會幫孩子們安排一系列歡度兒童佳節的活動，也會提醒孩子尊親敬長的態度，當然也希望家長們能撥空陪孩子共享四天假期增進親情與溫馨。

今年兒童節，我們會準備『**防災平安急救包**』，發給孩子當做平安賀禮，也希望每位家長、每個家庭都能一起為全家人的平安準備充足的**防災平安急救包**。我們絕對不希望有任何災害發生，但是防災觀念與準備是必要的，邀請大家一起來重視。感謝您的配合！謝謝您！

祝福大家 幸福滿滿、永保安康！

校長 蔡有福 敬筆

【四月份活動一覽表】

- 1、歡度兒童節系列活動：100年4月1日
- 2、校外教學：100年4月7日星期四（7：30~17：30）
- 3、說好聽ㄉ故事比賽（中）：100年4月14日星期四（晨間活動）
- 4、說好聽ㄉ故事比賽（低）：100年4月21日星期四（晨間活動）
- 5、校園巡禮徵稿：至100年4月30日止（每人最少繳交一張作品）。

【歡迎親子共同完成作品】

【防火特訊】

政府提醒大家，清明掃墓時節，請大家特別注意防範火災。燃燒紙錢後應熄滅火源再離開，以保大家平安！

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

◆學童視力保健生活檢核訊息：

親愛的家長您好：

為了讓您的孩子在家中養成良好的居家用眼習慣，保護孩子們的眼睛健康，請您與孩子一同配合下列幾點小秘訣並落實在生活中。

視力保健生活習慣檢核項目
1. 孩子看電視及打電腦每天不超過1小時。
2. 孩子看書或做作業時，會保持35公分以上的距離。
3. 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦30分鐘，一定會讓眼睛望遠休息10分鐘。
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
5. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。
6. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時： (1) 室內光線要充足。 (2) 光線來自左後方（慣用左手者光線來自右後方）。 (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。
7. 平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。
8. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。
9. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。
10. 為孩子選擇安親班及課後輔導機構時，注意其環境是否符合視力保健所需。
11. 孩子使用電腦時，保持眼睛與螢幕距離70-90公分，眼睛與螢幕內框上緣同高。

資料來源：「視力保健 E-learning」網頁<http://140.122.72.62/eyes/index.html>

◆健康體位訊息：

為響應國民健康局推動『健康 100 動起來』，平時要養成**聰明吃**、**快樂動**好習慣。

1、聰明吃【要養成正確飲食性】：包含多喝白開水、少喝含糖飲料，正常三餐，低脂少油炸，細嚼慢嚥，均衡飲食，天天五蔬果，多吃天然未加工食物，每餐不過量（八分飽），睡前 3 小時不進食，不吃零食宵夜甜點。

2、快樂動（運動在我.融入生活）：

運動生活化之小撇步：

設施有限的情況下，應優先考量在生活中提昇個人的身體活動，做為促進健康的入門磚，其重點就是要將**運動融入生活**。

① 日常生活中找出時間來活動，例如：洗澡前 20 至 30 分鐘、晚飯前都是好機會。

② 將久坐的靜態時間改做為動態的活動。

◆ 外出或是上下班(學)不妨多多利用大眾運輸工具，讓自己提早出門提前一站下車，步行至目的地。

◆ 可以走樓梯就不要坐電梯，如果一下子沒辦法走這麼多樓梯，步行走上幾層樓後再搭乘電梯，慢慢增加自己的運動量。

◆ 多和家人到戶外活動，進行腳踏車或互動競賽型活動等。

◆假日可以自己動手整理家裡、擦擦地板，也可以增加運動量。

③利用手邊易取得的物品，當作運動器材，使運動融入生活更簡單更有樂趣，不用出門也可以累積身體活動量。

◆利用空的寶特瓶，裡面可以加水或是沙子替代啞鈴，進而達到運動的目的。

◆可以做毛巾操，增加每日身體活動量。

3、我國成人過重或肥胖比率達44.1%，其中男性比率為50.8%，女性比率為36.9%，而兒童每4個就有一個為體重過重或肥胖，行政院衛生署國民健康局在民國100年推動「健康100，臺灣動起來」計畫，號召60萬人一起透過運動和正確飲食以健康方式減重600公噸，甩掉60萬公斤的肥肉。並將號召各鄉鎮志工及民眾共同檢視致胖環境，找出致胖元兇。有意參加的民眾可向各縣市衛生局所報名，佳冬鄉衛生所報名專線：08-8662018。

參加對象：(1) 成人：18-64歲成人皆可參加，惟孕婦、BMI小於20kg/m²者，不予納入。

(2) 兒童及青少年：6-17歲兒童及青少年依照「行政院衛生署兒童及青少年體位標準」屬於過重或肥胖者。

資料來源：行政院衛生署國民健康局 <http://www.bhp.doh.gov.tw/>

※說好聽故事比賽（高年級組）※



★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。

兔年大吉