

我們的學校

出版 羌園國民小學
發行人 校長 蔡有福
日期 九十九年十一月
期別 第一百零九期
電話 8662474 8669450
網址 www.cyps.ptc.edu.tw



羌園簡訊

【校長開講】

各位家長先進收訊平安：

當您接到這一份簡訊時，又即將進入年末的十二月份了，時間過得真快，轉眼間一個學期已經過了三分之二，再次代表學校感謝您平日對學校教育的配合與關心，並且費心陪孩子一天天的成長進步！謝謝您！

為了充實孩子的多元知識與各種生活知能，**今年的十二月三十一日和一百年的一月一日，我們共安排了兩天的校慶暨村校聯合運動會**。讓全校的親師生同樂一堂共享溫情喜悅，不但能獲得健康身心、更能拉近大家的距離，讓已經完成復建的羌園國小校園，能真正成為屬於我們所共享的美麗園地，因此希望大家平時多多運動，到時候才能大顯身手、表現優異！

最近幾天就要開始報名了，每位小朋友都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喜樂的元旦佳節！

祝福大家 幸福滿滿、永保安康！

校長 蔡有福 敬筆

【十二月份活動一覽表】

- 1、11/30~12/1 第二次評量
- 2、12/7 校內語文競賽（四~六年級）-字音字形
- 3、12/9 校內語文競賽（四~六年級）-國語演講
- 4、運動會**聖火繞行**社區：99年12月31日星期五（10：00--11：30）
- 5、運動會**開幕典禮**：99年12月31日星期五下午（2：30--4：30）
- 6、運動會**歌唱聯歡晚會**：99年12月31日星期五（18：30--21：00）
- 7、運動會**各項競賽**：100年1月1日早上8：00----下午16：00
- 8、各項比賽報名到12月10日截止（報名有疑問請與**鍾文耀主任**聯絡）
- 9、各項比賽報名表，可以到『社區發展協會』或親自到學校拿取。（找鍾主任或張詞訓老師）。
- 10、報名表填妥後，請交由學校老師，轉交鍾主任。

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

◎ 國民飲食指標

維持理想體重

體重與健康有密切的關係，體重過重容易引起糖尿病、高血壓和心血管疾病等慢性病；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。維持理想體重是維護身體健康的基礎。維持理想體重應從小時候開始，建立良好的飲食習慣及有恆的運動是最佳的途徑。



均衡攝食各類食物

沒有一種食物含有人體需要的所有營養素，為了使身體能夠充分獲得各種營養素，必須均衡攝食各類食物，不可偏食。每天都應攝取五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類的食物。食物的選用，以多選用新鮮食物為原則。

三餐以五穀為主食

米、麵等穀類食品含有豐富澱粉及多種必需營養素，是人體最理想的熱量來源，應作為三餐的主食。

為避免由飲食中食入過多的油脂，應維持國人以穀類為主食之傳統飲食習慣。儘量選用高纖維的食物，含有豐富纖維質的食物可預防及改善便秘，並且可以減少患大腸癌的機率；亦可降低血膽固醇，有助於預防心血管疾病。食用植物性食物是獲得纖維質的最佳方法，含豐富纖維質的食物有：豆類、蔬菜類、水果類及糙米、全麥製品、蕃薯等全穀根莖類。

少油、少鹽、少糖的飲食原則

高脂肪飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切的關係。飽和脂肪及膽固醇含量高的飲食更是造成心血管疾病的主要因素之一。平時應少吃肥肉、五花肉、肉燥、香腸、核果類、油酥類點心及高油脂零食等脂肪含量高的食物。日常也應少吃內臟和蛋黃、魚卵等膽固醇含量高的食物。烹調時應儘量少用油，且多用蒸、煮、煎、炒代替油炸的方式可減少油脂的用量。食鹽的主要成分是鈉，經常攝取高鈉食物容易患高血壓。烹調應少用鹽及含有高量食鹽或鈉的調味品，如：味精、醬油及各式調味醬；並少吃醃漬品及調味濃重的零食或加工食品。糖除了提供熱量外幾乎不含其他營養素，又易引起蛀牙及肥胖，應儘量減少食用。通常中西式糕餅不僅多糖也多油，更應節制食用。

多攝取鈣質豐富的食物

鈣是構成骨骼及牙齒的主要成分，攝取足夠的鈣質，可促進正常的生長發育，預防骨質疏鬆症。國人的飲食習慣，鈣質攝取量較不足，宜多攝取鈣質豐富的食物。牛奶含豐富的鈣質，且最易被人體吸收，每天至少飲用一至二杯。其他含鈣質較多的食物有奶製品、小魚乾、豆製品和深綠色蔬菜等。

多喝白開水

水是維持生命的必要物質，可以調節體溫、幫助消化吸收、運送養分、預防及改善便秘等。每天應攝取約六至八杯的水。白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料常含高糖分，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制。

飲酒要節制

如果飲酒，應加節制。飲酒過量會影響各種營養素的吸收及利用，容易造成營養不良及肝臟疾病，也會影響思考判斷力，引起意外事件。懷孕期間飲酒，容易產生畸形及體重不足的嬰兒。

◎ 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「同時吸菸與檳榔」對人類有致癌性，致癌部位主要在口腔、菸及食道。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」，證實即使不含任何添加物的檳榔子也會致癌。

檳榔子 (areca nut) :

* 主要成分

1. 生物鹼alkaloids (檳榔鹼arecaidine、檳榔素arecoline)

致癌角色：

檳榔鹼、檳榔素在口腔中會硝化(nitrosation)產生亞硝胺，這些硝化衍生物可誘導實驗動物產生腫瘤。

2. 多酚

致癌角色：

多酚類成分會抑制膠原蛋白酶，使膠原蛋白更易於在黏膜下堆積而硬化。多酚類成分在嚼食檳榔的鹼性環境下會釋放出活性氧(reactive oxygen species)或含氧自由基，這些活性氧會與細胞或細胞之蛋白、脂質以及DNA作用，造成細胞傷害、突變甚至細胞的死亡。

添加物 (additive) :

* 種類

1. 荖花 (piper betel) :

含黃樟素(safrole)、丁香油(eugenol)等。

致癌角色：

黃樟素(safrole)、丁香油(eugenol)等毒性成分共同作用，可能導致口腔表皮細胞層萎縮變薄，誘導發炎反應與細胞修復性增生。

2. 荖葉 (piper betel) :

其安全性乃需進一步評估。

3. 紅灰：

含氫氧化鈣、甘草蜜(含兒茶素、單寧)。

致癌角色：

氫氧化鈣使唾液PH變鹼性；甘草蜜中多酚類，在嚼食檳榔的鹼性環境下會釋放出活性氧(reactive oxygen species)或含氧自由基，這些活性氧會與細胞或細胞之蛋白、脂質以及DNA作用，造成細胞傷害、突變甚至細胞的死亡。

4. 白灰：氫氧化鈣促使口腔環境變鹼性，增強多酚類之傷害。

資料來源：國民健康局網站 <http://www.bhp.doh.gov.tw>

【99 上衛生保健創作短劇比賽優良名單】

※低年級組優秀名單

@一年級@

第一名-〈預防登革熱小撇步〉 楊佳芸 鄭苓純 周志偉

第二名-〈視力保健我最行〉 陳俊翔 鄭暉儒 陳柏憲 陳芊慧

第三名-〈菸害防治〉 周沅璋 王郁琪 吳奎錫

@二年級@

第一名-〈腸病毒bye bye〉 鄭允信 劉育綺 鄭瑀文 陳宜欣 陳政宇

第二名-〈流行性感感冒防疫尖兵〉 王柏凱 陳盈蓁 陳靖蓉 李森驊

第三名-〈保護眼睛我最行〉 蔡宗殷 王建弘 潘政霆 鄭文惠 張峻瑋 黃煌益 鄭苓姿
林哲銘 林志誠

※中年級組優秀名單

@三年級@

第一名-〈健康體位擂台賽〉 林茵夢 王志宏 周廷儒 鄭莉楨 楊采蓉 林詠翔 楊恭寬
楊俊賢

第二名-〈認識BMI〉 鄭珮倩 鄭雅芳 林怡娟 王義棋 陳政蓉 洪信一 鄭恩歡

@四年級@

第一名-〈阿拉丁神燈〉 蔡宜峰 洪汝玉 周松瑾 鄭富隆 林千淇

第二名-〈灰姑娘笑傳〉 李宗哲 陳宏嘉 黃慧珊 鄭珂欣 鄭惠玉 張銘文

第三名-〈新白雪公主〉 林庭安 周佩吟 戴嘉雯 鄭家儀 陳鈺仁 陳鈺升 王詩惠

※高年級組優秀名單

@五年級@

第一名-〈桃太郎〉 楊宜庭 林怡萍 楊琇聿 林詠耘 王惠萱 王昱燕 周淑華 林哲儀

第二名-〈華盛頓砍倒櫻桃樹〉 張茗家 蔡宜廷 林鈺智 陳泓彰 鄭瑤媗 戴嘉伶 鄭鈺琪

第三名-〈司馬光打破水缸〉 郭孟其 鄭錦發 王惠軒 林志昇 陳怡伶 王政揚 陳宣瑜
李惠靜 吳芊蕙

@六年級@

第一名-〈高雄一日遊〉 王筱玟 鄭惠如 林沛萱 李嘉欣

第二名-〈危險的便當記〉 郭景豐 蔡宗汶 鄭英燦 鄭宇文 賴朝玄

第三名-〈cpr 之大海嘯來了〉 鄭捷屏 鄭美琇 周廷臻 周佩樺

※99 學年度上學期創意衛生保健短劇比賽※



★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。