

我們的學校

出版 羌園國民小學
發行人 校長 蔡有福
日期 九十九年十月
期別 第一百零八期
電話 8662474 8669450
網址 www.cyps.ptc.edu.tw



羌園簡訊

【校長開講】

敬愛的家長先進：大家平安

連續幾天的冷鋒帶來絲絲的涼意，最近天候已經邁入秋末初冬的季節，早晚溫差很大、容易感冒，還請各位家長提醒所有家人注意保健與平安，祈福大家都能生活平順、心情愉悅！

九月開學至今兩個月過去了，歷經 919 凡納比颱風淹水的校園，在大家關心合力協助下，已經逐漸恢復綠與美的風貌，而全校師生也都盡心盡力維護校園景物，共同經營一個舒適宜人的學習生活空間。我們一直盡心盡力，期盼能提供給教師與孩子們一個安全、快樂、平安、學習生活的每一天。

現在學校擁有安全舒適的運動場地和放鬆心情的散步場所，希望大家都能利用早晚閒暇時間到學校走走，享受更健康、更陽光的好心情，因為只有身體健康，其他一切才會更有意義。加油！讓我們大家共同為自己的健康加油！

88 水災損毀的校園重建已經完成了，今後我們將引領全校師生心存感恩、邁向陽光與健康的 100 年，讓校園處處充滿喜樂與歡笑。最後要先向大家做個預告：99 年 12 月 31 日（星期五）至 100 年 1 月 1 日（星期六）兩天，我們將擴大舉行『羌園國小村校聯合運動會』敬請期待，屆時歡迎闔家光臨、共享喜悅。

敬祝 闔家平安、美滿幸福！

校長 蔡有福敬筆

羌園國小 99 學年度家長會交接典禮捐贈活動經費收支明細

編號	姓名	捐助金額	編號	姓名	捐助金額	編號	姓名	捐助金額
1	陳保福	\$20,000	20	陳鳳龍	\$1,500	39	鄭慶發	\$2,000
2	周耀煌	\$3,000	21	林上海	\$3,000	40	潘炳榮	\$1,000
3	林美麗	\$1,000	22	鄭光雄	\$3,000	41	陳仁敏	\$2,000
4	蔡同武	\$1,000	23	羌園長壽俱樂部洪石愛會長	\$2,000	42	洪燦和	\$1,200
5	莊有亮	\$1,000	24	陳登泰	\$2,000	43	林俊吉	\$1,000
6	陳伯易	\$1,000	25	吳坤鴻	\$2,000	44	洪勝賢	\$1,000
7	周居興	\$2,000	26	洪勝宗	\$1,000	45	鄭吉欽	\$3,000

8	四塊厝真王宮委員會	\$2,000	27	鄭佳宗	\$5,000	46	周聯芳	\$2,000
9	王明祥	\$2,000	28	鄭水心	\$1,000	47	陳品昌	\$2,000
10	王清貴	\$1,200	29	謝俊敏	\$1,000	48	劉聰明	\$2,000
11	許深淵	\$1,200	30	陳榮江	\$2,000	49	吳瑞雲	\$1,200
12	林勝賢	\$2,000	31	林永和	\$2,000	50	鄭慶章	\$1,600
13	王新泰	\$2,000	32	周坤龍	\$2,000	51	王啟銘	\$1,000
14	王明輝	\$2,000	33	鄭再益	\$2,000	52	陳志宏	\$3,000
15	王錫鑫	\$2,000	34	李伯祐	\$1,000	53	林連成	\$2,000
16	海埔長壽俱樂部陳清粿會長	\$1,000	35	紀瑞豐	\$2,000	54	佳冬國中劉文宗校長	\$1,000
17	李榮瑞	\$2,000	36	林志彥	\$2,000	55	佳冬民眾服務站黃添福主任	\$1,000
18	陳木雄	\$2,000	37	陳萬福	\$2,000	56	黃再傳	\$2,000
19	鄭盛彬	\$2,000	38	鄭和傑	\$2,000			

*感謝各位家長及社會賢達熱情贊助本校 99 學年度家長會交接典禮活動經費

*以上公告感謝，若有遺漏或誤列請聯絡本校更正

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

◎腸病毒

腸病毒臨床上可以引起多種疾病，其中很多是無症狀，有些則只有發燒或類似一般感冒症狀，但有些則會出現特殊的臨床表現，如手足口病、泡疹性咽峽炎、無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎、嬰兒急性心肌炎及成人心包膜炎、流行性肌肋痛、急性淋巴結性咽炎、發燒合併皮疹等。**一般腸病毒感染主要常見症狀為手足口病或泡疹性咽峽炎。**

1. 泡疹性咽峽炎：由 A 族克沙奇病毒引起。特徵為突發性發燒、嘔吐及咽峽部出現小水泡或潰瘍，病程為 4 至 6 天。病例多數輕微無併發症，少數併發無菌性腦膜炎。
2. 手足口病：由 A 族克沙奇病毒及腸病毒 71 型引起，特徵為發燒及身體出現小水泡，主要分布於口腔黏膜及舌頭，其次為軟顎、牙齦和嘴唇，四肢則是手掌及腳掌、手指及腳趾。常因口腔潰瘍而無法進食，病程為 7~10 天。
3. 嬰兒急性心肌炎及成人心包膜炎：由 B 族克沙奇病毒引起，特徵為突發性呼吸困難、蒼白、發紺、嘔吐。開始可能誤以為肺炎，接著會又明顯心跳過速，快速演變成心衰竭、休克、甚至死亡，存活孩子會復原得很快。
4. 流行性肌肋痛：由 B 族克沙奇病毒引起，特徵為胸部突發陣發性疼痛且持續數分鐘到數小時，合併發燒、頭痛及短暫噁心、嘔吐和腹瀉，病程約 1 週。
5. 急性淋巴結性咽炎：由 A 族克沙奇病毒引起。特徵為發燒、頭痛、喉嚨痛、懸雍垂和後咽壁有明顯白色病灶，持續 4 至 14 天。
6. 發燒合併皮疹：與各類型克沙奇及伊科病毒都有關，皮疹通常為斑丘疹狀，有些會出現小水泡。

*傳染方式：

人類是腸病毒唯一的傳染來源，主要經由腸胃道（糞-口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，亦可經由接觸病人皮膚水泡的液體而受到感染。在發病前數天，喉嚨部位與糞便可發現病毒，此時即有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強；而患者可持續經由腸道釋出病毒，時間長達8到12週之久。

*腸病毒的預防方法：

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. 新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
8. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

◎菸害防制---拒吸二手菸

在未禁菸的辦公室工作8小時，所吸收的二手菸相當於吸了6根菸；在未禁菸的酒吧待上8小時，則相當於吸16根菸。自從一九1981年第一篇證實二手菸有害健康的研究產生，至今已累積上萬份的科學研究報告證實「二手菸對健康有害」。2006年6月，美國公共衛生報告中的二手菸害白皮書強調：「二手菸沒有安全劑量，只要有暴露、就會有危險！唯有室內公共及工作場所全面禁菸，才能確保免於二手菸的危害。」

短期的暴露：會出現咳嗽、頭痛、刺激眼睛、喉嚨痛、打噴嚏、流鼻水、噁心、呼吸問題和心律不整等症狀。只要暴露於二手菸30分鐘，足以使不吸菸者血管內產生氧化壓力，造成漸進式傷害，導致血管內細胞損傷、心血管硬化，增加加心血管疾病罹病率。

長期的暴露：會造成更嚴重的胸腔問題和過敏症，例如氣喘、支氣管炎和肺氣腫，還會增加心臟病和肺癌的罹患率。

◎愛滋病【AIDS】之認識與防護

是一種以血液為傳染之疾病，病原體是人類免疫缺乏病毒，簡稱愛滋病毒。

*傳染途徑：

1. 性行為：愛滋病病毒感染者的精液或陰道分泌液中含有病毒，而這種病毒可經由陰道、陰莖、直腸或口部，進入人體。其中，肛門性交是危險的行為。其他方式如口交等亦具傳染性。
2. 血液交換：血液製劑、器官移植、靜脈藥癮者共用針頭、空針、溶液、醫護人員被針扎傷、使用被污染的器械、紋身、穿耳洞等。
3. 母子垂直感染：感染愛滋病毒的母親在妊娠期、生產期或因授乳而傳染給嬰兒。

*愛滋病治療方法：目前仍沒有根治的方法。

*預防方法：固定性伴侶，避免多重性伴侶；避免與陌生人發生性行為，如無法避免請全程正確使用保險套；拒絕無套性行為；避免共用針頭針筒；懷孕婦女請做HIV篩檢。

【99 上第一次評量優秀名單】

二甲-第一名-鄭文惠

第二名-陳靖蓉 王柏凱

第三名-鄭苓姿 鄭允信

三甲-第一名-王志宏

第二名-洪信一

第三名-林茵夢

優良-鄭珮倩

四甲-第一名-洪汝玉 鄭珂欣 第二名-戴嘉雯

第三名-鄭家儀

優良-林庭安

五甲-第一名-鄭錦發

第二名-鄭詠錚 蔡宜廷

第三名-郭孟其

優良-周詠清 林志昇

楊宜庭 王昱燕 王惠萱

六甲-第一名-鄭宇文

第二名-周廷臻

第三名-戴瑞成

優良-鄭貴云 紀心瑜

【十一月份活動一覽表】

1、11/4 創意衛生保健短劇比賽（中年級）

2、11/11 創意衛生保健短劇比賽（低年級）

3、11/18 校內語文競賽（四~六年級）-國語朗讀

4、11/19 校內語文競賽（四~六年級）-作文、寫字

5、11/25 校內語文競賽（四~六年級）-閩南語朗讀

※99 學年度上學期戶外教學-屏東知性之旅※



★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。