

# 我們的學校

出版 羌園國民小學  
發行人 校長 蔡有福  
日期 九十八年四月  
期別 第一百零一期  
電話 8662474 8669450  
網址 www.cyps.ptc.edu.tw



# 羌園簡訊

## 【校長開講】

各位家長先進大家收訊平安：

春夏交替的梅雨季節即將來臨，這一陣子天氣令人捉摸不定，晴時多雲偶陣雨，日夜溫差很大，一不小心就會患了傷風感冒，造成身體不舒服，影響日常生活與孩子的學習甚巨，請各位家長們特別注意健康並隨時提醒孩子增添衣物、注意保健。

即將到來的五月天，是一個充滿溫情感人的「康乃馨」季節，也是屬於全天下媽媽們所共同擁有的偉大生日，我們為了感佩媽媽與阿嬤們一年來的付出與辛勞，特別規劃辦理『慶祝 98 年母親節系列活動』，也在五月八日晚上，舉辦慶祝母親節親師生聯歡摸彩晚會，歡迎大家撥空蒞臨參加，共同分享溫馨與喜悅。

祝福大家 幸福滿滿、永保安康！

校長 蔡有福 敬筆

## 【健康資訊】

### ※ 腸病毒防治宣導：

98 年 1 月 1 日至 98 年 4 月 21 日止已有 13 例新增腸病毒重症確定病例，死亡 1 例。為了降低學童感染腸病毒導致其他傷害或後遺症之發生，杜絕腸病毒於校園中蔓延，腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會。

#### ◎ 腸病毒的預防方法：

1. 正確勤洗手，養成『餐前』『便後』『進教室前』『離校前』洗手等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。

#### ◎ 腸病毒消毒方法：

##### 1. 消毒方法的選用：

- (1) 腸病毒對酸及許多化學藥物具抵抗性，如抗微生物製劑、清潔消毒劑及酒精，均無法殺死腸病毒。
- (2) 醛類、鹵素類消毒劑（如市售含氯漂白水）可使腸病毒失去活性，水中 0.3 到 0.5ppm 的餘氯即可使其不活化，而衣物漂白水（含氯）亦可殺死腸病毒。
- (3) 腸病毒於室溫可存活數天，4℃ 可存活數週，冷凍下可存活數月以上，但在 50℃ 以上的環境，很快就會失去活性，所以食物經過加熱處理，或將內衣褲浸泡熱水，都可減少腸病毒傳播。
- (4) 乾燥可降低腸病毒在室溫下存活的時間。
- (5) 紫外線可降低病毒活性。

##### 2. 如何泡製消毒水：以泡製 200ppm 含氯漂白水為例

- (1) 取市售家庭用漂白水（濃度一般在 6 到 7%）1 湯匙（一般喝湯用的湯匙，約 15 至 20cc）。
- (2) 加入 5 公升的自來水中（大寶特瓶每瓶容量 1,250cc，4 瓶即等於 5 公升），攪拌均勻即可。

##### 3. 環境消毒重點：

- (1) 只需對於常接觸物體表面（門把、課桌椅、餐桌、樓梯扶把）、玩具、遊樂設施、寢具及書本做重點性消毒。
- (2) 不需要大規模噴藥消毒。
- (3) 清洗完畢的物體可移至戶外，接受陽光照射。

## ※結核病防治宣導

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。如果親友或鄰居得了結核病，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。

最後，在此提供世界衛生組織公佈的簡易篩檢方法如下：咳嗽兩週（2分），有痰（2分），胸痛（1分），沒有食慾（1分），體重減輕（1分），如果您有上述症狀達5分以上，建議您趕快就醫檢查。

### 【母親節媽媽的畫像比賽優秀名單】

一甲-第一名-周晏慈 林怡娟  
二甲-第一名-鄭惠玉  
三甲-第一名-蔡宜廷  
四甲-第一名-周莛臻  
五甲-第一名-陳雯慧  
六甲-第一名-洪婉庭

第二名-鄭珮倩 楊采蓉  
第二名-林庭安 周松瑾  
第二名-黃雅敏 許郁如  
第二名-王國昌 李嘉欣  
第二名-陳欣瑜 林琬晴  
第二名-黃雅怡 周俞萱

第三名-王義棋 林茵夢  
第三名-鄭富隆 鄭家儀 洪汝玉  
第三名-鄭瑀煊 楊宜庭 郭孟其  
第三名-周延承 鄭捷屏 王筱玟  
第三名-陳雯賢 周詠峻 郭景忠  
第三名-高翊倫 鄭惠馨 陳佩歆

### 【5月重要記事】

5/8 母親節系列活動/慶祝母親節聯歡晚會

5/12~5/13 第二次評量

5/19 小小說書人比賽-中年級組

### 【校外教學】潮州八大森林樂園生態之旅 98.4.2



★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。