



訓導報

中秋節快樂

臺北市立大同國小
99學年度上學期第四週
發行人：徐校長曼理
編輯群：蔡主任志鴻
葉香螢、徐嘉慧、游昌憲、黃如華
日期：990920~990926

品德條目及好寶寶生活公約

中心德目：勤學

整潔——維護好自己的服裝儀容及整潔。
秩序——在走廊、樓梯間，輕聲行走、不奔跑
禮節——向師長、客人大聲問好。

本週宣導事項

- 一、週一運動中心外有轉播車，請宣導學生通過時注意地上電線，通過車道時，注意燈號（警示器聲音小）及進出車輛，維護自身安全。
- 二、為保持樓梯暢行，請同學不要在樓梯玩遊戲，以免妨礙通行。
- 三、七點半鐘聲未響，請同學在操場上運動或川堂等候，不要進入走廊或教室。
- 四、請愛惜公物，小心使用，不可將公物玩耍，弄壞需要賠償。
- 五、愛惜地球資，請同學隨手關燈，關緊水龍頭，以免造成資源的浪費。
- 六、請低年級同學走廊行進時，要保持安靜，不可奔跑或玩耍，以免受傷。
- 七、兩天放學時，務必請安親班同學依規定等候接送，不可玩耍或喧嘩。
- 八、書包要每天整理，避免過重；睡前檢查功課表、或聯絡本，帶齊用具，做好學習準備。
- 九、放學儘速返家，勿在校外停留遊玩，以免父母擔心。

本週導護老師和糾察隊

- 總導護：張樹朋 老師
- △ 正 門：張惠雯 老師
- △ 昌吉街：連偉蓉 老師
- △ 承德路：廖保銀 老師
- 糾察隊：六年一班
- 家長導護班級：六年四班

下週導護老師和糾察隊

- 總導護：陳惠玉 老師
- △ 正 門：楊蕙雅 老師
- △ 昌吉街：李嘉綺 老師
- △ 承德路：林謙文 老師
- 糾察隊：六年二班
- 家長導護班級：五年一班

校內活動訊息

- 一、9月21日(二) 全校舉行防震逃生演習，請同學到時聽後導師指示，分兩階段警報生做正確避難動作。
- 二、下週開始，有對老師的『愛的告白』，歡迎同學可以到訓導處拿單子填寫，再交給訓育組，一旦選上後，你就可以自己對敬愛的老師說出感謝的話喔！讓老師感受到你們的愛☺

校外活動訊息

新公告

——詳見大同國小網站最

- 1、中正紀念堂辦理「品格教育」——「小故事大道理」課程，低年級說話禮儀、低年級親子組感恩與關懷、高年級愛護地球班歡迎有興趣學生、家長報名。
- 2、世界和平婦女會台灣總會辦理愛滋毒品防制達人，歡迎五年級以上在學學生，參加趣味闖關活動，有機會獲得筆電等大禮
- 3、中華民國台灣女童軍總會於9月26日舉辦「愛在愛滋蔓延時——親子愛滋教育研習營」，歡迎國小五六年級學生即日起至9月20日報名額滿為止。

防震演習宣導

一、實施要領：

(一)、地震來襲時：

1、在一樓及室外上課之班級，應由任課教師指揮，指導學生以書包或代替物保護頭部，於安全位置蹲下避難。

2、在二樓以上之班級則關閉電源、打開大門之後迅速蹲入桌子下，並以書包或代替物保護頭部。

(二)、地震暫時停止時： 為防止餘震造成

災害，教師應在地震暫時停止時指導學生以書包或代替物保護頭部，迅速奔向操場中央蹲下避難。

(三)、餘震發生時：正在下樓之班級，請於

原地蹲下或趴下，雙手抱著書包或代替物頂在頭上，以保護頭部安全，切勿靠著欄杆行動，並遠離玻璃或易碎裂、易掉落物品，以免受波及或倒塌摔下樓。

(四)、地震結束後：待警衛巡視校園建築物損害情形後，聽後總指揮宣布解散後，回到原上課教室繼續上課。

二、應變方式

狀況	狀況	編號
地震停止後	上課中，地震來時——在教室	發生狀況
頭頂書包或遮蔽物，安靜有序的由老師帶領全班，迅速離開教室，依規定避難方向，冷靜到操場位置蹲下。	<ul style="list-style-type: none"> 念四大口訣，並做動作「關電源、開門、掩蔽、疏散」。 就地掩蔽，頭頂書包或遮蔽物壓低姿勢，躲在桌子旁、牆角、樑柱旁。 	應變方式

衛生教育宣導

預防代謝症候群從飲食做起

一、何謂代謝症候群？

代謝症候群是指腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂有點異常的群聚現象，但未達慢性疾病的標準；換句話說，若有代謝症候群的警訊出現可說是腦血管疾病、心臟病、糖尿病、腎病變、高血壓等慢性疾病的前兆。

二、預防之道：

(一) 做好體重管理及飲食控制：先從食物份量開始，建議選擇均衡多樣的飲食與及控制食物份量。

(二) 均衡攝取六大類食物：不偏食，不過量，盡量從天然食物攝取充足的營養。

(三) 選擇對的食物：建議每天至少吃一餐雜糧飯或全麥麵包，增加纖維質並減少精製食物攝取；以低脂奶取代原本的奶類，減少飽和脂肪酸攝取。

(四) 要避免三高食物：「高油、高鹽、高糖」常是健康的致命傷，將烹調方式改為蒸、煮、涼拌、滷及燙等。以白開水取代含糖的飲料是必須做的改變，並且要減少甜食的攝取，減少過多的熱量。

(五) 運動不可少：運動可提高代謝率，有助熱量燃燒幫助減輕體重，也可減少胰島素阻抗，也可增加細胞對胰島素的利用。
提醒大家，每天一萬步，健康不退步。

榮譽榜

第二週（9月6日至9月10日）共10班，刷卡率達85%以上

班級	刷卡率
203	100%
204	100%
301	98.66%
401	98.76%
403	100%
404	100%
501	98.94%
601	100%
602	100%
604	90%

二、感謝您的協助

第週打掃優良的班級

五年三班 五年一班
六年三班 四年一班
四年四班



非常感謝！各位辛苦了！