



臺北市大同國小
99學年度下學期第15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：100.05.23~100.05.29

品德條目及好寶寶生活公約

中心德目：仁愛孝順

整潔——做好資源分類及回收，愛護地球。
秩序——在校內、外均遵守校規及法律規定。
禮節——尊重他人，不隨便碰觸他人身體或物品。

本週宣導事項

- 一、請同學上下樓梯，注意小心，切不可跳躍跨層，以免受傷。
- 二、近來發現有同學在走廊發出怪聲干擾其他教室內同學安靜休息的權益，請發現的同學勸告，或報告老師予以糾正。
- 三、通行馬路請用手勢告知導護老師或志工，方便節省時間，指揮儘速通行。
- 四、行經工地，務必繞道，維護自身安全。不跨越馬路，選擇安全路線，愛護自己，不貪快、不冒險。
- 五、請勿將未吃完早餐丟棄在校園，珍惜福氣、愛物惜物並照顧好自己的健康，準時吃完早餐再上學。
- 六、走廊奔跑是一項危害自己與他人安全的行為，大同寶寶不做危險的事，請同學們相互自律、糾正違反者。
- 七、不亂丟糖果紙屑、共同愛護校園，體諒大家打掃的辛苦。

本週導護老師和糾察隊

●總導護：劉維哲 老師

△正門：謝秋櫻 老師

△昌吉街：高琦玲 老師

△承德路：李嘉綺 老師

●糾察隊：六年四班~五年一班

●家長導護班級：三年一班

下週導護老師和糾察隊

●總導護：陳惠玉 老師

△正門：陳雅芬 老師

△昌吉街：鄭美筠 老師

△承德路：王品仙 老師

●糾察隊：五年二班

●家長導護班級：三年二班

校內活動訊息

一、5/27(週五)四年級郭元益糕餅博物館校外教學。

二、本週一、二中午於訓導處，將有服務人員到校收費，如要報名毛克力潛能訓練營的同學，記得要帶錢及報名表喔！

三、人權法治小學堂，徵求一隊(兩名)同學參加問答競賽活動，歡迎四、五年級同學6/15前報名參加。

校外活動訊息

——詳見大同國小網站

最新公告

1、慈濟大愛台將於5/30至6/3播放「逆子」影片、6/6至6/10播出「破浪而出」推廣反毒教育，請同學與家長踴躍觀賞。

春暉教育宣導

——檳榔危害知多少

『拒吃含萜花檳榔，拒吐檳榔汁，向口腔癌說「不」』，雖然只是簡短的三句話，卻扼要的勾畫出防制檳榔的作法。

臺灣嚼檳榔人口已接近三百萬，從專家調查得知，為了在山坡種檳榔必須先砍樹再種淺根的檳榔樹，在此過程已使大量砂土流失。在平地種檳榔也會使土地保持水分的能力降低，調查報告指出：檳榔園一年損失的水量竟達四十億噸，地下水位下降五至二十公尺，中南部的旱象檳榔園難辭其咎。

大家要體認到每人都是亂吐檳榔汁的受害者，隨地亂吐不但污染環境有礙觀瞻，吐出檳榔汁中的細菌也會隨風飄散，吸入大眾肺裡。從這些角度看，嚼檳榔不但污染了環境，使國人形象受損，又得呼吸細菌污染的空氣，實與二手煙之害無異。因此應該推行和「拒吸二手煙」類似的「拒吐檳榔汁」運動，發揮大眾的道德勇氣向吐檳榔汁者說「不」。嚼檳榔者也應自制、自省，不應將自己的享受建立在別人的煩惱上，要尊重別人，要有「檳榔品」，像「酒品」、「菸品」一樣。如此當要吐檳榔汁時會有所顧忌較不敢隨地亂吐。

檳榔成分中的檳榔鹼具有促癌作用，也就是說會幫助促進細胞癌化。在臺灣最普遍的吃法是檳榔加荖花和石灰，由這種組合的致突變性最強。因為荖花含黃樟素，而黃樟素是已公認的致癌物質，檳榔加荖花等於是致癌物加上促癌物，此外石灰就如前面敘述的，會使檳榔某些成分釋放出游離基，三者相加類似火上加油。如果吃這種含荖花檳榔又抽菸喝酒，罹癌是一般人的123倍。據了解臺灣嚼檳榔者幾乎都抽菸喝酒很少僅吃檳榔，因此**口腔癌才會擠進臺灣男性癌症死亡原因的前五名內**。

檳榔問題對政府而言，應該嚴禁在山坡地種植檳榔，在平地也要限制種植數量，要明文規定嚴格執行。將檳榔如同菸酒一樣管理，要課稅並以食品管理法或適當之法規管制荖花的食用。一般大眾則以「拒吸二手煙」之態度發起「拒吐檳榔汁」運動，要全面維護環境不受檳榔汁污染。而檳榔紅唇族朋友要自制，先從「拒吃含荖花檳榔」，減少吃檳榔數量，最後還是要能以不吃為宜，一起尊重人人需要優美清新環境的權利。

衛生教育宣導

——夏季冰品，如何挑？

衛生少糖健康吃！

揮汗如雨的夏日，冰品往往是消暑聖品首選。衛生署劉巧雲營養師呼籲民眾消暑冰品要慎選，注意吃冰三準則，講求「衛

生」、要注意「多重口味等於高熱量」，同時「選擇低蛋白澱粉（例：愛玉、仙草：等）或新鮮水果做的配料」，享受夏日吃冰的樂趣不失健康。

劉營養師表示夏季吃冰應優先考慮

「衛生問題」，報章上經常見到報導衛生局抽測的冰品含有大腸桿菌過量的訊息，成為夏季冰品的殺手，嚴重影響人體健康；營養師呼籲民眾盡量選擇有**固定的店面、工作人員衣著清潔、有冷藏設備的店家**，盡量選擇雪糕或甜筒類有**外包裝的冰品**，但這類冰品的另一個問題是熱量太高，引發肥胖的後遺症，消暑吃冰一切仍以節制為宜。

民眾若喜歡吃剉冰消暑，建議民眾不妨糖水少加、不加淋醬會比較低卡；澱粉類冰料需適量，例如紅豆、芋頭、綠豆、湯圓；等皆屬於主食類，熱量偏高。另一種「四果」剉冰，最好別食用，因為四果皆為醃漬物，包含大量鹽份、糖份和人工色素，有害人體健康。

榮譽榜

一、數位學生證第13週5月9日至5月13日）共20班，刷卡率達90%以上

感謝您的協助

班級	刷卡率	班級	刷卡率
501	100%	101	100%
503	93.57%	102	100%
601	100%	103	93.33%
602	100%	104	100%
603	100%	201	100%
604	100%	202	100%
		203	100%
		204	95.29%
		301	100%
		302	100%
		304	97.05%
		401	100%
		403	92.5%
		404	97.89%

二、第十四週打掃優良的班級

六年三班 五年二班

四年一班 三年二班

三、四月份優良糾察隊：

六年二班、六年三班



非常感謝！各位辛苦了！