



臺北市立大同國小
102 學年度下學期第二期
發行人：徐校長曼理
編輯群：勵主任秀貞
陳美燕、蔡鴻文、張秀芳
日期：101.05.01~101.05.30

品德條目及好寶寶生活公約

中心德目：公德

整潔——隨時隨地維護校園整潔。
秩序——依照學校作息時間活動，不遲到。
禮節——養成排隊等候、輪流使用事物的好習慣。

本週宣導事項

- 一、校園內已規劃家長等候區及安親班等候區，請小朋友告訴爸媽或安親班老師等候位置。並於放學時間到規定地點等待，以確保安全。
- 二、上放學時間，同學過馬路，紅燈停綠燈行。綠燈行時要能停、看、聽，不急躁，更不能橫衝直撞，以免發生危險。
- 三、聽到國歌或降旗歌，室內同學請保持安靜，戶外同學請立正站好，展現對國家的認同。
- 四、請不要穿涼鞋上學，避免打球、玩耍時受傷。
- 五、使用遊戲器材要分享及禮讓，並正確使用，不可在器材上追逐奔跑，以策安全。
- 六、愛護能源，要隨手關緊電燈、電扇及水龍頭。有水、電當思無水、電之苦，並隨手做環保回收。
- 七、聽到上課鐘聲，將遊戲器具收回，趕緊返回教室。
- 八、養成良好生活作息，準時上、放學，晚間不遊蕩，不出入電玩場所。
- 九、培養愛人、助人的好行為，平時要多幫

助弱小、協助生病等需要幫助的同學。
十、請確實做好勤洗手，多運動，保持身體健康。

校內活動訊息

- 一、5月1日起班級游泳課程開始。
- 二、5月9日(四)台北市交通安全評鑑。
- 三、5月16日(四)下午士林監理站蒞校進行五年級腳踏車騎乘演練教學。
- 四、5月17日(五)五年級藥物濫用防治宣導。
- 五、5月20日起進行五、六年級游泳能力檢測。

六、5月24日(五)四年級防治霸凌宣導。

七、5月31日(五)六年級春暉教育宣導。

校外活動訊息

——詳見大同國小網站最新公告

衛生教育宣導

防範禽 H7N9 流感 **六不三要**

- 六不：**
- 一、「不」近距離餵食候鳥及一般禽鳥。
 - 二、「不」至禽流感流行地區參觀禽鳥的養殖或展示。
 - 三、「不」購買來路不明之禽鳥肉品。
 - 四、「不」購買、不攝食罹病禽鳥。
 - 五、「不」自行宰殺禽鳥。
 - 六、「不」生食禽鳥肉、蛋及相關製品。
- 三要：**
- 一、「要」勤洗手：接觸禽鳥肉類、排泄物及生雞蛋後，要以肥皂洗手。
 - 二、「要」熟食：禽流感病毒不耐熱，要熟食，不吃黃金蛋、溫泉蛋、不熟的荷包蛋。
 - 三、「要」提高免疫力：均衡飲食、適當運動、充足睡眠和休息、減少壓力。

健康問與答：

AQ H7N9 禽流感會不會人傳人？

ANS 流感目前評估仍為禽傳人感染。

現階段無證據顯示有人傳人現象，未來

是否會持續演變，仍需密切觀察

家裡如果有養寵物禽鳥的人要怎麼辦？

AQ 一、家中飼養禽鳥需避免與野鳥接觸或共用食器。

二、定期清洗、消毒養禽設備及其排泄物，清消時應戴口罩。

三、避免直接接觸家禽、鳥類或其糞便。接觸過家禽、鳥類或其分泌物後，要立刻用肥皂和清水徹底洗淨雙手。

四、自家飼養的禽鳥死亡時，請密封包裝後，以一般廢棄物處理，由垃圾車清運；如有疾病疑慮，可洽所在地動物防疫機關處理。

五、接觸禽畜後十天內，如出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等類流感症狀或結膜炎，請戴口罩就醫，並主動告知禽鳥接觸史。

Q 目前流感抗病毒藥劑可用於治療 H7N9 流感嗎？

A 根據目前 H7N9 流感病毒之基因序列比對結果，推估流感抗病毒藥劑應可用於治療 H7N9 流感，但仍需進一步臨床資料確認。

AQ 個人如何避免感染 H7N9 流感？

遵守六不三要原則，當不小心有禽鳥接觸史、流行地區旅遊史的民眾，若出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、結膜炎等症狀，請戴口罩儘速就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊史等。

AQ 如何正確使用口罩？

一、戴上口罩前先清潔雙手，以免雙手可能接觸到的細菌病毒污染到口罩

二、將口罩有綠色深色的一面向外，淺色的一面向內側（朝自己）

三、有金屬片的那一邊向上，把口罩的橡皮筋繞在耳朵上，如果為綁繩子的則綁於頭上，使口罩能緊貼面部為原則

四、將口罩上下輕拉展開，使口罩完全覆蓋口鼻和下巴，很多人只罩口或鼻，這都無法達到防止病菌感染的目的

五、將口罩上端的軟質鐵絲沿著鼻樑壓緊，可以使口罩緊貼面部防止漏氣，也較能固定戴住。必須注意的是，在戴著口罩

的期間，雙手不要再觸碰到口罩的內層，當然每天也需要更換新的口罩。

視力保健—預防近視或不讓近視惡化良方

規律用眼 3010 原則

靜態活動 30 分鐘後能夠起身進行遠眺或至到戶外進行活動 10 分鐘。

天天戶外遠眺 120 原則

眼睛的休息是指做遠眺的動作，在走廊或戶外進行遠眺可刺激瞳孔收縮，減少眼軸變長，下課時間的 10 分鐘亦可多參與戶外活動，每天若可做到遠眺累積加總 120 分鐘，可幫助您不要得到近視或是避免視力加速惡化。

防溺水教育宣導

夏日消暑 戲水戲 五步 十招別忘記

救溺五步 叫叫伸拋划 救溺先自保

1. 叫 大聲呼救

2. 叫 呼叫 119、118、110、112

3. 伸 利用延伸物 竹竿、樹枝等

4. 拋 拋送漂浮物 球、繩、瓶等

5. 划 利用大型浮具 划過去 船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等

防溺水十招

1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員

2. 避免做出危險行為，不要跳水

3. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心

4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置

5. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水

6. 不可在水中嬉鬧惡作劇

7. 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳

8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫

9. 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水

10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

榮譽榜

2013 第二屆健達盃兒童路跑賽

謝宜瑾 小二女子第一名

林亞萱 小二女子第四名

蔣彬育 小一男子第一名