



臺北市大同區大同國小

103 學年度第 3 期

發行人：徐校長曼理

編輯群：勵主任秀貞

陳美燕、蔡鴻文、葉香螢

日期：104 年 1 月

品德條目及好寶寶生活公約

中心德目：正義

低年級——反對大欺小、多欺少、強欺弱。
中年級——反對使用暴力處理事情。
高年級——對不公道的意見或事情，絕不附和

本週宣導事項

- 一、全國清潔月，本校訂 1 月 19 日至 22 日為大掃除週，請師生全力配合清掃。
- 二、做好健康自主管理，若有感冒症狀請戴上口罩。
- 三、請同學說話輕聲細語不喧嘩，走廊行走不奔跑、不推擠，走路時不邊走邊吃。
- 四、善用教室內個人書櫃、抽屜放置學用品，每日檢查用具，減輕書包重量，維護自身健康。
- 五、請同學上學時，自己進教室，並且 7 點 30 分前不上樓，以免發生危險。
- 六、同學要準時上、放學，不逗留校外或運動中心，使用公共場所要保持安靜及維護整潔。
- 七、遊戲器材正確使用，不在器材上追逐、奔跑及攀爬，也不霸佔滑梯、或在滑梯上行走，以免受傷。
- 八、導護志工和導護老師很辛苦，請同學要向他們打招呼、致謝。
- 九、以誠實的心面對錯誤，拿出勇氣積極改正錯誤，才是大同好寶寶的表現。
- 十、天冷時，更需注意室內的空氣是否流通，避免因緊閉門窗，造成一氧化碳中毒的危險。

校內活動訊息

- 一、1 月 15 日(四)、1 月 16 日(五) 8:00 辦理六年級三對三籃球賽。
- 二、1 月 16 日(五) 11:10 辦理二年級班際跳繩比賽。
- 三、1 月 16 日(五) 8:00 辦理一年級校外教學，地點：士林科教館。
- 四、1 月 16 日(五)課外社團結束。
- 五、1 月 21 日(三) 9:30 辦理四年級班際躲避球比賽。
- 六、1 月 22 日(四)寒假前最後一次資源回收。
- 七、1 月 27 日(二) 10:20 辦理休業式。

校外活動訊息

詳見大同國小網站最新公告

安全帽戴好，生命才美好

騎乘機車是肉包鐵，因此對於搭乘機車安全大家都需更加注意。戴妥安全帽是基本的機車安全守則。法令已經強制規定騎機車要戴安全帽，但因部分民眾觀念不正確，戴安全帽是為應付警察，常見機車騎士在安全帽配戴上不是帽帶扣環未繫，不然就是過於寬鬆，

沒有挑選好適合自己的安全帽，一旦發生事故安全帽容易脫落、又或者發生事故時無法保護頭部，正確配戴安全帽是將帽帶繫緊，保持一指寬度，不得妨礙視線。

並且要選購經經濟部標準檢驗局檢驗合格的**安全帽**，才能保護頭部。

騎機車危險的主要原因，因為它只有二個輪子，如果發生狀況，重心就會不穩，很容易倒地而且身體可能會被甩出去，再加上人的身體從高處掉下來的時候，頭先撞到地板的機率很高，因此，不戴安全帽的駕駛人就可能因為嚴重的腦震盪因此而喪命。

衛生教育宣導

大白齒告別齲齒好法寶

1顆萌出白施作

認識白齒窩溝封填

臺北市目前提供國小一年級新生需持護齒護照可免費至合約醫療院所進行口腔評估、長出的4顆第一大白齒可免費實施白齒窩溝封填，費用（含掛號費）皆免費；約3000多元皆由臺北市政府及國民健康署支應，並包含後續含二次免費評估及補填封劑脫落或新萌發的牙齒。（4顆大白齒會陸續萌出，最晚於滿9歲當月完成施作）

第一階段：103年9月1日起可進行第一大白齒（四顆）免費窩溝溝隙封填施作，請在寒假結束前完成第1次評估。

第二階段：施作後6個月與12個月可免費進行大白齒複評有無新萌發或脫落可回原診所補填。

窩溝封填的好處？

美國、日本、加拿大、韓國、新加坡、香港、紐、澳、英國及北歐各國之口腔保健政策皆極力提倡窩溝封填，可降低齲齒，持續有效阻斷齲齒細菌侵入，防止蛀牙。恆牙第一大白齒咬合面施行窩溝封填是目前有效的預防齲齒方法之一。

美國研究結果顯示，兒童齲齒90%發生於咬合面，即使兒童能夠仔細地刷牙和使用牙線，仍無法完全清潔白齒上的微小裂溝，容易堆積牙菌斑造成齲齒，其中以恆牙第一與第二大白齒為高危險牙齒，因此更需搭配：

一、三餐飯後及睡前使用含氟牙膏刷牙。

二、再搭配使用含氟漱口水，提升牙齒保護力。

三、另外也可至牙科診所接受窩溝封劑，封閉大白齒之咬合面裂溝部份，以減少齲齒發生。

四、限制含糖飲料及糖果、餅乾等零食之停留在口中的時間，集中進食時間避免口中一直有食物或零食，沒有刷牙設備時，可暫時以漱口取。

窩溝封劑是什麼？

窩溝封劑是一種特殊的牙科材料，具有良好的流動性，可以進入牙齒的溝隙中，並且與牙齒產生緊密的結合，達到封填的效果，建議每次長出新白齒時儘快完窩溝豐填，因為蛀牙了就無法施作。造成牙齒溝隙部位的蛀牙，主要是因為細菌及食物殘渣堆積無法清除，最後導致蛀牙窩洞的產生。因此若能讓這些物質不要進入這些部位，蛀牙產生的機會便會降低，這就是窩溝封劑預防蛀牙的原理。

營養教育宣導

認識H5N2禽流感

「六不三要」預防有一套

◎認識H5N2禽流感病毒

「禽流感病毒」是一種感染家禽或鳥類的流感病毒，可引起禽鳥呼吸道疾病及家禽大量死亡。按其對禽鳥類的毒性，又分為高病原性及低病原性病。鑑於至今各國調查證據顯示，H5N2可傳播至人並造成陽性血清反應，但至今沒有人類確診病例，惟有及早控制動物疫情，並持續監測病毒變異狀況，才能阻絕或減少病毒突變造成跨物種傳播之風險。

◎以下之「六不三要」，可幫助您避免禽流感病毒威脅：

※六不

- 一、「不」靠近、接觸、餵食候鳥及一般禽鳥。
- 二、「不」至禽流感流行區參觀禽鳥養殖或展示
- 三、「不」購買來源不明之禽鳥肉品。
- 四、「不」碰觸、販售、購買及攝食罹病禽鳥。
- 五、「不」自行宰殺禽鳥。
- 六、「不」生食禽鳥製品（含蛋及相關產品）。

※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，56°C加熱三小時、60°C加熱30分鐘或100°C加熱1分鐘即可殺滅，故雞肉、雞蛋均要熟食。
- 三、「要」均衡飲食、適當運動、充足睡眠和休息，減少壓力。

榮譽榜

一〇三學年臺北市西區運動會 男生游泳總錦標第三名

- 謝勳毅 200M 自由式第一名、100M 自由式第一名
陳科均 50M 蝶式第二名、100M 蝶式第二名
張加安 200M 混合式第四名
陳首誠 50m 仰式第六名、100M 仰式第六名
蔣彬育 200M 自由式第七名
張芸綺 100M 自由式第八名、200M 自由式第六名
鄭秀穎 50M 仰式第八名
謝宜瑾 200M 混合式第八名
- 謝勳毅 陳科均 張加安 蔣彬育
4*50M 混合式接力 第三名
4*50M 自由式接力 第三名
張芸綺 鄭秀穎 謝宜瑾 吳思樺
4*50M 混合式接力 第六名
4*50M 自由式接力 第七名