



臺北市立大同國小
99學年度下學期第19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：100.06.20~100.06.26

品德條目及好寶寶生活公約

中心德目：誠實

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、騎乘腳踏車應穿戴好安全帽及護具，禁止在人行道騎乘，以免受罰。
- 二、炎炎夏日，注意飲食衛生，不隨意購買來路不明、衛生環境欠佳的食物，選擇有安全認證的食品較安全。
- 三、遊戲時注意自身與同學的安全，友善合群與同學互動，不可故意碰觸同學身體造成爭吵或受傷。
- 四、使用公物要愛惜，有水當思無水之苦，知福、惜福，才會擁有更多的福氣。
- 五、放學排路隊，要遵守糾察隊及導護老師、家長的指揮，排好路隊，不逗留。
- 六、認真打掃校園環境，讓大同校園乾淨、整潔。
- 七、避免夏日中暑，隨時補充水分，使用手帕、衛生紙擦汗，避免細菌感染。
- 八、有遺失學用品的同學，請利用時間到訓導處認領，期末將未認領的衣物捐贈。
- 九、有童軍椅故障的同學，請帶舊的到訓導處更換。
- 十、避免穿量協運動，宜穿著運動鞋，保護好雙腳以免受傷。

本週導護老師和糾察隊

- 總導護：魏子仁 老師
- △ 正 門：連偉蓉 老師
- △ 昌吉街：吳慧照 老師
- △ 承德路：陳雅芬 老師
- 糾察隊：五年二班
- 家長導護班級：二年一班

下週導護老師和糾察隊

- 總導護：蔡澤銘 老師
- △ 正 門：李嘉綺 老師
- △ 昌吉街：李美倫 老師
- △ 承德路：龍吟 老師
- 糾察隊：五年三班
- 家長導護班級：二年二班

校內活動訊息

- 一、6/24(五) 09:25：1005 一年級班際跳繩比賽。
- 二、6/20(一) 14:00-16:00 畢業典禮
- 二、6/21(二) 幼稚園畢業典禮。

校外活動訊息

——詳見大同國小網站

最新公告

- 1、即日起至9月5日止，故宮博物院展出山水合璧—黃公望與富春山居圖新媒體藝術展。
- 2、7月3日(日) 下午14:00-16:00 延平分館館藏特色推廣活動—童玩童趣系列2「捏麵人」。
- 3、創世基金會請同學踴躍捐出發票，貢獻愛心。

防災教育宣導

——戶外活動水上安全須知

每年夏、秋兩季溺水事故發生為最頻傳季節，民眾的安全防溺意識、宜選擇適當水上活動地點、熟習緊急應變搶救技能、提高警覺，避免溺水悲劇一再重演。

- 一、瞭解自身健康狀況，如有心臟病、高血

壓、傳染病等患者，不宜下水。
二、應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。

三、不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。

四、過飢、過飽，有醉意或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後游泳最好隔一小時。

五、入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水；游泳時應穿游泳衣、褲。

六、兒童游泳要有大人陪同才能入池。

七、游泳時遇大雷雨或地震時，應立即離水上岸。

八、從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。

九、不宜在低水溫中游泳，更不可在冰天雪地超低水溫中游泳，以免喪命。

十、應遵守各浴場之規定。

衛生教育宣導

——健康飲食九大秘訣

1 酸性和澱粉類食物分頓吃。酸中和澱粉類消化所需要的鹼性物質，結果是發酵和消化不良。

2 蛋白質食物和碳水化合物食物分頓吃。

3 只吃一種蛋白質類食物。

4 蛋白質和酸性食物分頓吃。酸性食物的酸抑制了為消化蛋白質所需要的消化酶的分泌。

5 吃油脂和蛋白質類分開。一些食物，特別是堅果，含 50% 脂肪，需要消化幾小時。

6 吃甜(水果)和蛋白質分開。

7 吃甜(水果)和澱粉類食物分開。水果在胃裡的消化會因為吃另一種食物而受干擾。

8 單獨吃瓜，瓜類通常甜度較高。

9 遠離點心。在胃裡，點心頂在其他食物上消化和發酵，細菌有機會把他們變成酒精和醋酸。

榮譽榜

一、數位學生證第17週06月07日至06月10日)共21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%	102	93.75%
502	97.82%	103	100%
503	95.23%	104	97.67%
601	100%	201	100%
602	100%	202	96.15%
603	100%	203	100%
604	100%	204	100%
		301	100%
		302	100%
		304	91.66%
		401	100%
		402	100%
		403	98.43%
		404	92%

二、上週打掃優良的班級

六年二班 五年三班
四年四班 三年四班

三、賀！本校游泳隊參加北區國稅盃百年勇士游泳錦標賽，榮獲各項個人佳績。
指導教練：姚宗祐、邱曄庭。

北區國稅盃百年泳士游泳錦標賽(6月12日)

姓名	項目	名次	成績
謝勳毅	國小低年級組 50 公尺自由式	1	38.27
	國小低年級組 50 公尺仰式	3	46.77
	國小低年級組 50 公尺自由式接力	4	3'43.79
	國小低年級組 50 公尺混合式接力	3	4'14.48
陳首誠	國小低年級組 50 公尺自由式接力	4	3'43.79
	國小低年級組 50 公尺混合式接力	3	4'14.48
宋柏毅	國小低年級組 50 公尺自由式接力	4	3'43.79
	國小低年級組 50 公尺混合式接力	3	4'14.48



非常感謝！各位辛苦了！