



臺北市立大同國小  
99學年度下學期第20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：100.06.27~100.06.30

### 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、隨時注意周遭安全，上、下公共交通工具，注意隨身物品，並提防陌生人跟蹤，出門要與親人同行，確保安全。
  - 二、養成閱讀及早睡早起好習慣，充實知識及體力，善用假期時間，勤做運動，維護健康。
  - 三、請有遺失學用品的同學儘速至生教組認領，期末將未領取物品整理後，捐贈與需要的慈善單位。
  - 四、出入公共場所，不宜穿拖鞋，以免有失禮儀。
  - 五、使用電腦要有時間限制，不上非法或色情網站，不沈溺電腦遊戲，以免傷害身體及視力。
  - 六、外出遊玩告知父母去處及聯絡方式，夜間部遊蕩，以免被青春專案巡邏教官登記，違反校規。
  - 七、不單獨行動，不到危險區域遊玩，以免發生意外。
  - 八、學生出國前請先至外交部領事事務局網站設置「出國登錄」網頁完成登錄，以提供在外國的相關協助。
- 預祝各位同學有個平安、健康、充實的快樂暑假。

### 本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、6/29(三) 8點至12點舉行水上運動會。
- 二、6/30(四) 修業式，12點放學。

### 校外活動訊息

——詳見大同國小網站

#### 最新公告

- 1、教育局即日起至9/30日『青春舞曲·HOT一下』「暑期少年兒童犯罪預防四格漫畫」徵稿活動，請同學踴躍參加
- 2、南門國中訓導處生教組，即日起舉辦國小品格才藝營，歡迎國小三年級以上同學踴躍參加報名。

### 暑假生活指導

- 快樂的暑假假期終於來臨，相信大同寶寶都迫不及待地想要過一個輕鬆而愉快的暑假。在此叮嚀：參與任何活動千萬都不要忘記「安全」是最重要的事！唯有平安才是最佳的快樂。所以，以下幾點提醒各位同學：
1. 暑假的生活要規律、勤運動，早睡早起身體好。
  2. 使用網路要有時限，每30分鐘休息一下，不可沈溺網路，傷害身體。建議多閱讀課外讀物，充實自己的課外常識。
  3. 體諒父母的辛勞，幫忙父母做家事，是孝順父母最具體的行動。
  4. 暑假期間出門，一定要告知家人去處及時間，並與家人保持聯繫，發生意外時要立刻向家人求助。
  5. 注意交通，遵守交通規則，不違規穿越馬路，不闖紅燈。

6. 禁止未滿18歲青少年於晚上10點到隔天早上8點進入網咖、電玩等。
7. 從事溯溪、戲水或其他水上活動時，務必有人結伴同行，特別注意天候之變化，勿冒然至無救生人員或公告危險水域進行活動。
8. 提防陌生人，勿晚上單獨出門。如有壞人意圖不軌跟蹤，要往人多的地方快步離開，或尋找愛心商店或大聲呼救。
9. 勿輕易網路交友相約見面。如發現朋友有非法行為，要立即告訴父母師長，請求協助處理，以免被牽連而危害自己。
10. 拒絕吸食毒品並遠離幫派集會活動，以免惹禍上身。
11. 如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記**反詐騙三步驟**：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打165反詐騙專線」尋求協助。

## 衛生教育宣導

有撇步

——夏日出遊，預防中暑

暑假到了，隨著天氣炎熱，防曬工作若沒做好，一不小心就可能會中暑。醫師提醒：從事戶外活動前，要讓身體先做適當的調適，除攝取足夠的水份和鹽份外，若在戶外停留的時間較長，最好選擇穿著淡色、寬鬆且吸汗的衣服，才能夠真正達到抗暑的效用。

中暑為夏季常見熱病的一種重症，尤其老人與小孩因為身體調節能力較差，加上表達求助的能力不好，所以容易出現中暑的問題。一般常見的熱病是**熱抽筋**——身體排汗功能正常，但由於為了散發大量熱量而過度流汗，或單純地補充水份而沒有鹽份，使血液中的鹽分失衡現象；另一種**熱暈厥**——在炎熱的環境中長時間站立的人，因為過度流汗造成血液濃稠與低血容，使得腦部血液灌注不足，因而產生暈厥現象。

熱衰竭與中暑則是人體在炎熱的環境中過度的產熱及發汗，最後因超過體溫調節中樞代償機制的負荷，使體溫急劇上升而引發

多重器官衰竭和死亡。

人體會對炎熱的環境產生調適現象。建議從事戶外活動前十天，離開冷氣房做一些戶外的體能訓練。其次，脫水是熱病的重要危險因子，若覺得口渴再補充水份是不夠的，建議用尿液的排放量和顏色當作指標，如果尿量變少而且顏色很深，就表示有脫水現象，應補充大量水份。

在炎熱的天氣從事戶外活動或工作時，建議可在水中加入一點鹽或放幾顆酸梅，也可在水壺中加入一些冰塊，而下午一點到三點最熱的時段最好能夠避開，到蔭涼處稍作休息，穿著的衣物則盡量選則淡色、寬鬆且吸汗的綿質類。建議同學，只要在熱的環境中發生不舒服，最好當作嚴重熱病來處理。

## 榮譽榜

一、數位學生證第17週(6月13日至6月17日)共19班，刷卡率達90%以上

感謝您的協助

班級	刷卡率	班級	刷卡率
502	99.13%	102	96.55%
503	99.08%	103	100%
601	95.23%	104	100%
603	100%	201	100%
604	100%	202	94.94%
		203	100%
		204	97.64%
		301	100%
		302	100%
		401	100%
		402	100%
		403	93.75%
		404	96.77%
		501	100%

二、恭賀教育部品行優良努力向學學生獎學金得主：

101班杜詩湘、404班蕭瑜萱、  
503班孔榆晴、603班吳雪楓  
三、6月表現優良糾察隊：503班  
四、上週打掃優良的班級

五年一班 五年二班  
五年三班 四年四班



非常感謝！各位辛苦了！