



臺北市立大同國小
101 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：101.04.01~101.04.30

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。

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

夏日消暑戲水域 五步十招別忘記

救溺五步 叫叫伸拋划 救溺先自保

叫 大聲呼救

叫 呼叫 119、118、110、112

伸 利用延伸物 竹竿、樹枝等

拋 拋送漂浮物 球、繩、瓶等

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

- 戲水地點需合法，要有救生設備與人員
- 避免做出危險行為，不要跳水
- 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心
- 不要落單，隨時注意同伴狀況位置
- 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水
- 不可在水中嬉鬧惡作劇
- 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳
- 不要長時間浸泡在水中，小心失溫
- 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水
- 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