



臺北市大同區大同國小

104 學年度第 1 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：105 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 6 日至 13 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，並聽醫囑在家休息。
- 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 5 日(二)，本學期退餐申請截止。
- 二、1 月 14 日(四)最後一次資源回收。
- 三、1 月 15 日(五) 13:40 六年級六年級三對三籃球賽。
- 四、1 月 15 日(五)課外社團結束(羽球社 1 月 19 日結束)。
- 五、1 月 18 日(一) 9:20 二年級跳繩比賽。
- 六、1 月 19 日(二)本學期最後供餐。
- 七、1 月 20 日(三) 休業式。

校外活動訊息

詳見大同國小網站最新公告

健康教育宣導

控制氣喘 4 觀念，氣喘困擾變不見
如何控制氣喘呢？其實只要一些小改變，就可以降低氣喘帶來的不便，也能夠提升生活品質：

- 一、保持清潔，遠離過敏原
日常生活中，氣喘的過敏原誘發因子包括塵蟎、蟑螂、黴菌、花粉及寵物毛髮等，因此，要時常打掃居家環境，避免灰塵積聚。每 1 到 2 週以 55 度熱水清洗寢具，防止塵蟎生長，盡量避免擺設絨毛玩具及地毯，並用百葉窗或塑膠遮捲簾代替厚重窗簾，家裡也最好不要飼養貓、狗等寵物。
- 二、避免刺激物更需拒絕菸害
除了過敏原外，氣喘的誘發因子還有非過敏原，包含氣溫驟變、空氣污染、突然劇烈運動、刺激味道(香水、殺蟲劑、香菸、油煙及油漆)等。運動或外出也需注意空氣品質，在隨身書包中放置口罩養成習慣，以備不時之需；氣溫變化過大時，應注意身體保暖，外出時應隨身攜帶口罩、小外套或絲巾(圍巾)；避免情緒起伏太大，盡量維持心情平穩。家中有抽菸者要戒菸，避免二手菸，家人需戒菸可撥打免費戒菸專線(0800-63-63-63)，可多加利用！

- 三、規律運動，不要太激烈
運動前要做足 15、30 分鐘的暖身運動，為預防運動時引發氣喘，記得隨身攜帶藥物。
- 四、定期回診、正確用藥
提醒患有氣喘的朋友一定要遵從醫囑，按時用藥，不可自行停藥，以免造成併發症。同時要定期就醫追蹤，才能控制好氣喘。

環境教育宣導

認識空氣品質旗

◇什麼是PM 2.5

環保署監資處副處長張順欽表示，其實PM 10或PM 2.5都是空氣當中的粒狀污染物，差別只是直徑的大小不同。PM 10指的是直徑小於10微米的粒狀污染物，PM 2.5是直徑小於2.5微米的污染物。PM 2.5較容易附着有害物質，當被民眾吸入體內之後，也容易穿透肺部細胞，並且直接進入血管當中，隨著血液循環全身，引發呼吸道疾病和心血管疾病等。PM 2.5可以分為兩大類，一個是自然生成的，像是海鹽、河川揚塵造成的灰塵粒子等，另一個則是人工生成的，像是汽機車、工廠等排放的廢氣、燒金紙、鞭炮造成的污染等，尤其後者對人體的傷害最大。

◇空氣品質旗的顏色代表意義？

• **綠色旗(良好)**：敏感性族群師生，應依個人體質及癥狀，主動注意空氣品質狀態

• **黃色旗(普通)**：有心臟、呼吸道及心血管疾病的師生，感受到徵狀時，應考慮減少體力消耗，特別是減少戶外活動。

• **紅色旗(不良)**：敏感性族群，應注意個人健康自主管理，特別是減少戶外活動。具有氣喘的孩子可能需增加使用吸入劑。

• **紫色旗(非常不良)**：敏感性族群學生，應特別注意健康自主管理，減少戶外活動具有氣喘的師生可能需增加吸入劑的使用頻率，戶外課程或活動宜改地點或延期。

◇空氣品質紅色或紫色警戒時的防護？

國民健康署提醒民眾於空污時，可做以下自我保護措施：

- 建議外出可戴口罩。
- 減少在戶外活動時間或改變運動型態，尤其老人和兒童或呼吸道疾病患者。
- 由室外進入室內時，可加強個人衛生防護，例如洗手、洗臉、清潔鼻腔。
- 建議適當關閉窗戶。
- 生活作息規律，適當運動，維持身體健康狀態。

營養教育宣導

食品標示新制食在好清楚

104年7月食品標示新制內容：

一、包裝食品營養標示

除原有的標示內容，增列了「糖」的含量及每日參考值百分比。

二、增列含基因改造食品原料標示

目前國際上已審核通過可種植或作為食品原料之基因改造食品原料有：黃豆、玉米、棉花、油菜、甜菜、苜蓿、木瓜、南瓜、茄子。其非故意摻雜率小於等於3%者，得以標示非基因改造食品原料。若大於3%者，則需標示基因改造食品原料。

三、增列食品過敏原標示醒語

目前六大強制標示的項目有蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、蛋及其製品。

榮譽榜

一○四學年臺北市西區運動會榮獲各項佳績

游泳項目：

| | |
|-------|-------------------|
| 謝宜瑾 | 200M 自由式第二名 |
| | 200M 混合式第六名 |
| | 4*50m 自由式接力第八名 |
| | 4*50m 混合式接力第七名 |
| 許瑋庭 | 4*50m 自由式接力第八名 |
| | 4*50m 混合式接力第七名 |
| 方紫瑄 | 4*50m 自由式接力第八名 |
| | 4*50m 混合式接力第七名 |
| 許瑋凌 | 4*50m 自由式接力第八名 |
| | 4*50m 混合式接力第七名 |
| 蔣彬育 | 100M 仰式第四名 |
| | 200M 自由式第四名 |
| 賴睿紘 | 200M 自由式第五名 |
| | 200M 混合式第六名 |
| 徐培恩 | 50m 仰式第八名 |
| 蔣芊茵 | 200M 自由式第七名 |
| 田徑項目： | |
| 蔡嘉祥 | 男生乙組 200M 第六名 |
| | 男生乙組 4*100M 接力第八名 |
| | 男生乙組 4*200M 接力第八名 |
| 簡子惟 | 男生乙組 4*100M 接力第八名 |
| | 男生乙組 4*200M 接力第八名 |
| 林聖祐 | 男生乙組 4*100M 接力第八名 |
| 蔡宗霖 | 男生乙組 4*100M 接力第八名 |
| 劉韋均 | 男生乙組 4*200M 接力第八名 |
| 張學志 | 男生乙組 4*200M 接力第八名 |