



臺北市大同國小  
104 學年度第 2 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 4 月

### 品德條目及好寶寶生活公約

#### 中心德目：同情

低年級——會愛護和照顧動物。  
中年級——能體諒班上的弱勢學童。  
高年級——以同情心對待社會弱小同學。

### 本期宣導事項

- 一、恭喜全校廁所經環保局評比全部特優，感謝清掃廁所的老師及同學。
- 二、請遵守使用廁所規則，並愛護校園整潔：衛生紙抽取遵守規定，不將亂丟，做好資源分類，體恤清掃同學的辛苦，共同維護校園環境整潔。
- 三、4 月 22 日為世界地球日，大家節能減碳愛護地球資源。
- 四、維護自身健康，遠離疾病，飯前、如廁後，落實肥皂洗手 20 秒。
- 五、行走上、下樓梯及走廊、廁所時，不奔跑、不追趕，以免發生衝撞而受傷。
- 六、小朋友騎乘機車請記得佩戴安全帽，搭乘汽車則須坐於後座並繫上安全帶
- 七、看見導護志工及師長，要有禮貌打招呼，遵守過馬路安全五步驟——「停、看、轉、揮、動」舉手過馬路，不闖紅燈、不奔跑及玩耍。
- 八、走路時注意安全，不可以邊走邊吃，也不可以邊走邊看書。
- 九、維持健康體位，聰明吃，快樂動，天天量體重。
- 十、準時上學，發揮用心、服務心將校園環境打掃整潔，使大同校園乾淨整潔。

### 校內活動訊息

- 一、4 月 6 日(三)低年級校園安全闖關活動。
- 二、4 月 12 日(二) 8:00 視力保健宣導，地點：運動中心 2 樓。
- 三、4 月 1 日(三) 08:00 ~ 09:30 兒童節學習成果發表，地點：運動中心 2F
- 四、4 月 12 日、4 月 19 日 12:30 ~ 13:20，大同健康服務中心將蒞校進行防疫小尖兵研習訓練。
- 五、4 月 22 日(五) 09:00 一年級校內牙齒免費塗氟保健措施，地點：衛生保健教室。
- 六、4 月 22 日(五)大同群組直排輪比賽，地點：蓬萊國小。
- 七、4 月 26 日(二)上午五年級校外教學，地點：天文館、六年級校外教學，地點：中山堂。
- 八、4 月 26 日(二) 08:00 「蜘蛛必較，能源不睡覺」戲劇表演，地點：國際會議廳。
- 九、4 月 27 日(三)三年級校外教學，地點：兒童新樂園。
- 十、4 月 28 日(四) 8:30 ~ 15:30 靖娟基金會公車禮貌心運動，地點：運動中心紅門前。
- 十一、4 月 29 日(五) 15:10 五年級班際樂樂棒球比賽，地點：操場。

### 校外活動訊息

——詳見大同國小網站最新公告

### 衛生教育宣導

——「上吐下瀉」不要來

- 一、腸胃型感冒傳染方式
  - 直接接觸感染者、或受嘔吐物或排泄物污染的物品或環境，並經口食入。
  - 食用被病人糞便所污染的飲水或食物。
  - 吸入病患嘔吐所產生的飛沫。
- 二、潛伏期：18 ~ 72 小時不等，但通常是 24 ~ 48 小時(2 ~ 3 天)

### 三、症狀

- 噁心、嘔吐、腹瀉及腹痛。
- 約有一半的病人會有發燒。
- 症狀持續期間約24、48小時不等。
- 全身性的症狀如頭痛、肌肉酸痛、倦怠、頸部僵硬、畏光等現象。

### 四、處理方式

- 嘔吐物及排泄物處理：病患嘔吐物及排泄物污染環境應立即以**稀釋漂白水**消毒處理；班級應進行環境消毒。
- 抗生素的使用對病毒性腸胃炎感染並沒有幫助。
- 治療病毒性腸胃炎最重要的原則是症狀治療及適度休息、補充水分與電解質（可喝溫水加運動飲料如舒跑、寶礦力或FIN），以防止脫水和電解質的流失。

- 腸胃炎期間飲食應清淡且少量，因為過油、太甜或不好消化易脹氣的食物，（牛奶及豆漿也不可食用）反易導致腹瀉症狀更加嚴重（症狀初期以稀飯、白吐司進食為佳）。

### 五、預防方法

- 處理食物或進食前、如廁後須洗雙手
- 所有食物（特別是貝殼類海產）應該徹底煮熟才食用
- 有嘔吐或腹瀉症狀的人，勿上班或上學，並就醫診治，尤其是餐飲業者（廚工），應於**症狀解除（指完全無腹瀉及嘔吐）至少48小時後才可上班**。
- 立即清理糞便及嘔吐物，澈底消毒被污染的地方，清潔的報紙或抹布請丟棄勿再使用；清理期間應安排其他人士遠離嘔吐物及被污染的地方，處理時須戴手套及口罩，事後務必洗手。
- 目前**無疫苗**可預防

### 營養教育宣導

認識食品標章（三）

#### 「校園食品標章」

「校園食品」須符合「衛生安全」與「營養均衡」。在衛生安全方面，須符合國家衛生標準，除了烘培食品（麵包、餅乾、米製品）

之外，包裝上要有CAS或GMP優良食品標章才有資格成為校園食品；在營養均衡方面，要提供適當熱量和營養素，不可太甜（糖分必須佔總熱量的10%以下）、不可太油（脂肪必須佔總熱量的30%以下）、不可太鹹（鈉量必須少於400毫克），全脂奶類及蛋、豆漿，因為是屬於天然食物，且營養價值高，則不受到限制，此外每一份供應量的規定，熱量只能提供250大卡，才不會因為熱量太高，影響到正餐的食慾。因此，具有校園食品標章的食品才能在校園內販售，以確保學童的飲食健康與營養均衡。目前已經通過校園食品種類很多，包括：鮮乳及鮮羊乳類、保久乳類、礦泉水及包裝飲用水類、鮮蔬果汁類、米食類（米糕、粽子、飯糰、手捲等）、中式麵食類（包子、饅頭、銀絲捲）、麵包類、蛋品類、其他類（玉米片（新配方）、黑輪、餅乾、豆漿、優酪乳）。



### 榮譽榜

一、104學年度臺北市國小運動會：

謝宜瑾

榮獲游泳女生組200M自由式第五名。

二、臺北市104學年度中小學路跑錦標賽  
黃瓊慧老師榮獲教職女組第三名。

游昌憲老師榮獲教職員男組第四名

三、臺北市104年中正盃自由式溜冰錦標賽

詹雅晴

新人國小六年級女前進交叉形第二名

新人國小六年級女前進雙足S形第三名

陳子安

新人國小三年級女前進雙足S形第三名

陳子敬

新人國小一年級前進單足S形第二名

新人國小一年級前進雙足S形第一名