

景興週報

第三週 108.09.09~108.09.15

中心德目主題 公民素養

1. 尊重包容與性別平等的信念
2. 人權法治與正向價值的涵養
3. 生命教育與關懷行善的意義

整潔優勝班級

七年級：702 703 706 707 708 709 713
 八年級：802 803 805 807 808 811 813
 九年級：904 905 906 907 908 909 910 915

秩序優勝班級

七年級：701 704 705 706 707 708 714
 八年級：802 804 805 807 810 811 812 813
 九年級：903 904 907 910 911 912 913 915

~ 請給予以上獲獎班級最熱烈的掌聲 ~

【 宣 導 事 項 】

【生教組】

- 一、本校合作社已於上週五補齊夏季制服及運動服數量，有需求的同學可自行到本校合作社購買。
- 二、9/17(二)、9/20(五)分別為本校本學期防災預演及正式演練，在此提醒同學務必確實做好「趴下、掩護、穩住」之就地掩蔽動作，相關演練細節會擇期另外發通知給各班。



【體育組】

預防中暑有撇步！保持清爽、補充水分、提高警覺三要訣，夏日舒服又爽快！
 中暑急救報你知~蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫五步驟，救人救己保性命。
 小心熱傷害找上您~嬰幼兒、老年人、戶外工作者特注意！
 預防中暑三要訣：保持清爽、補充水分、提高警覺。
 夏日防高溫，多喝水、注意氣象、做好防曬，樣樣不能少。
 夏日來襲，嚴防熱傷害侵襲！

【訓育組】

1. 尚未繳交教師節敬師海報的班級，請訓育股長協助最慢於9/19(四)中午以前完成繳交。
2. 108學年度第一學期優良學生競選活動將於9/23正式開始，各班代表以及助選團可以利用下課時間至各班或校園宣傳。

【衛生組】

- 一、早晨進入教室，請將門窗打開，引入新鮮空氣。
- 二、團膳湯桶提進教室後請以桌/椅墊高，勿直接置於地上，以確保衛生安全。
- 三、為避免食物殘渣留落入洗手台招致蚊蠅孳生，建議將便當盒用擦過嘴巴的紙巾擦拭後帶回家清洗。
- 四、負責清潔洗手台的同學請每天將水槽提籠拿起來清除異物，並可準備廢棄的牙刷來刷洗提籠，避免阻塞及滋生細菌。
- 五、午餐水果請珍惜食用，勿丟擲玩耍，亦不要棄置於花台上，以免腐爛招致蟲蠅。若班級剩餘的水果，請當日送至衛生組。
- 六、近期氣溫持續偏高，請注意防範熱傷害。

對抗熱傷害 想享受盛夏時光，又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

要定時喝！不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫備限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。

撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。

誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓居住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上擦水並搨風，並儘速就醫。

