

創刊於民國 103 年 2 月

灣內親師

第 19 期

發行單位：嘉義縣六腳鄉灣內國民小學

發行人：陳太然·林宜龍

主 編：王士槐

編 輯：灣內國小教師群

校 址：嘉義縣六腳鄉灣南村 6 號

電 話：(05) 3802306

傳 真：(05) 3804554

學校電郵信箱：wnps@mail.cyc.edu.tw

中華民國 105 年 01 月 19 日 第 1 版

聰敏靈巧猴年到 新春逢時祝平安

家長會長 陳太然·校長 林宜龍

各位親愛的家長與老師，大家吉祥！

度過這個不太冷的冬天之後，送別農曆羊年，猴帶新春也即將到來。一轉眼，104 學年度第一學期已進入尾聲，太然與宜龍再度在此，先向大家拜個早年，祝福大家在新的猴年裡，都能聰敏靈巧，諸事順心，日日平安，吉祥如意！

這次的春節假期，與去年略有不同，幾乎都包含在寒假假期裡面。而每次春節過後，由於台灣經濟發展，豐衣足食加上過年全家團員歡慶，學生體重在開學後往往上升了幾公斤。但我們也知道，體重過重或過度肥胖，除了容易罹患心血管與慢性疾病，也容易形成身體的負擔；另外在同儕相處與社交上，嚴重一些也可能形成人際關係上的困境。因此，這幾年政府非常重視這個問題，希望學生都能擁有正常體位，健康成長，將來成為國之棟樑。

灣內是個人情溫暖，熱情好客的好地方。也因這樣的特性，學生除了平時三餐營養攝取，也常有廟會以及社區活動的餐會，加上部分學生特別喜歡下課後飲用含糖飲料或攝食非健康食品，以及部分家長受傳統「福人福相」養教觀念影響，目前學校學生在 104 年 5 月的全縣國小學生體位檢核，體重超重學生占全校學生比例，已位居全縣前十名，引起縣府重視，並將灣內國小列為學生體位高關懷學校，下學期起將延請教授與專家到校進行輔導，希望能盡力協助灣內小朋友，在健康體位比例上有效提升。

學校針對此問題，也擬定了相關的對應策略，包括強化均衡飲食營養教育與熱量攝取消耗的計算引導、增加運動時間效果與運動習慣之養成，和健康體位自主觀念與行為習慣之養成三大面向，採取一連串的具體做法，協助體重過輕與過重學生，儘量達到健康體位之範圍，奠定健康成長的基礎。而除了學校老師與學生的努力，其中家庭的生活習慣與教養觀念，也是成敗的關鍵因素，需要家長與老師們一起配合，共同努力。

因此，當我們彼此祝福猴年聰敏靈巧之時，健康體位的觀念與做法，恰巧符應猴年彼此的期待與祝福。最後，再次祝賀所有老師、家長與學校顧問、貴人們，新年快樂，大家心想事成，尤其更能健康平安！



教育儲蓄專戶 戶名：「嘉義縣六腳鄉灣內國民小學教育儲蓄戶」。

帳號：六腳鄉農會 00806160094413

~~ 感謝您的捐助，幫助弱勢學生~~

總務處

- 持續宣導節水節電，105 年 1 月電費支出減少 4937 元；水費減少 376 元。
- 104 年度環境教育成果以及 105 年度環境教育計畫已完成彙送。
- 104 年度綠色採購完成填報。
- 104 年度學校財產盤點完成並彙送嘉義縣政府財稅局公產科。
- 召開本學期末午餐工作會議並進行年度廚工工作考核。
- 辦理 104 學年度公立幼兒園契約進用廚工甄選。
- 寒假期間進行各項事務設備檢修。



寒假行事預告

教導處

- ◆ 2/1 返校日，預計 09:30 放學。
- ◆ 2/15 開學。
- ◆ 2/20 補上班上課。

訓導組

1. 完成人權教育、法治教育宣導、兒少保護暨家庭暴力宣導。
2. 持續提昇學生體能，改善肥胖體態，推動健康生活。
3. 落實 SH150 計畫、健康 85210，下學期推在校運動存摺，鼓勵學生多動及控制飲食。

幼兒園

1. 幼兒學習評量工作
2. 幼兒各項資料整理及各項設備檢查修繕
3. 編擬第二學期課程計畫
4. 104 學年第二學期註冊繳費

教務組

1. 104 學年度寒假作業彙整表。
2. 下學期寒假作業展預定於 3/09(二)~3/11(五)。
3. 感謝各位老師指導本學期週會時間的學生朗讀，及閱讀推動，下學期預計推動 2 分鐘的演說。
4. 期末特教推行委員會的召開。

人事

- ◆ 鼓勵同仁參加 105 年度公教美展。



健康中心

1. 健檢學童複檢追蹤
2. 健康檢查資料彙整填報
3. 宣導防範各流行疾病發生，加強落實學童重視個人衛生、洗手及環境消毒及飲食衛生習慣，勿碰觸禽鳥屍體及禽鳥排泄物。



賀 本校學生 陳蕙涵 陳雅綺 參加郁展彩墨文藝獎全國書法比賽榮獲高年級組佳作
 賀 本校學生 陳智翔 陳牧達 參加郁展彩墨文藝獎全國書法比賽榮獲中年級組佳作



~ ~ 校內語文競賽得獎名單 ~ ~

閩南語演說	第一名 四甲陳蕾蕾	第二名 五甲陳煒元	
閩南語朗讀	第一名 五甲陳牧達	第二名 四甲許均謙	
國語朗讀	第一名 四甲黃祺茵	第二名 五甲陳牧達	第三名 四甲許均謙
國語演說	第一名 四甲陳渝任	第二名 四甲陳禹翰	
字音字形	第一名 五甲陳蕙涵	第二名 五甲何柏勳	第三名 四甲陳柏州
作文	第一名 四甲陳詩涵	第二名 五甲陳建豪	
寫字	第一名 五甲陳蕙涵	第二名 五甲陳雅綺、四甲詹桓瑜	第三名 四甲陳詩涵、三甲陳智翔、五甲陳佩穎



2015 羊年精彩回顧

104 學年度第 1 學期

第 12-13 週學生榮譽之星名單

班級	姓名
六甲	陳玟君
五甲	吳妙靜
四甲	許均謙
三甲	黃亮程
三甲	侯廷威
二甲	黃睦喬
一甲	陳竑任
六甲	吳侑勳



01.16 詩詞擂台賽



03.12 田徑賽總錦標季軍

第 14-16 週學生榮譽之星名單

班級	姓名
六甲	蘇佳卉
五甲	陳蕙涵
四甲	陳弘宥
二甲	陳彥達
三甲	賴佳賢
二甲	陳品汝
一甲	陳怡靜
五甲	陳雅綺



04.29 校慶社區踩街



05.19 聖母盃籃球賽亞軍

第 17-19 週學生榮譽之星名單

班級	姓名
六甲	陳博揚
五甲	陳牧遠
四甲	黃祺茵
一甲	陳珮慈
三甲	吳士宏
二甲	陳郁順
一甲	陳映婷
四甲	陳蕃蕃
三甲	陳智翔
四甲	陳以芹
四甲	陳以柔
四甲	陳宥伶
四甲	陳詩涵



06.29 幼兒園布袋戲公演



08.10 颱風過後環境整理



09.09 體育日跑步活動



09.25 教師節敬師活動



11.06 六美足球賽第六名



11.03 超馬媽媽蒞校演說



11.12 腸病毒停課期間全面消毒



12.09 模範生甄選過程



12.24 耶誕才藝活動



新年新希望 許兒童一個健康飲食環境

105 年開始，不符合標準之兒童餐不得附贈或加購玩具，業者若針對兒童舉辦「買產品送玩具」的活動，或者用文字圖像針對兒童為廣告，並贈送加購玩具等均會觸法。

國民健康署邱淑媿署長呼籲業者除了應遵守法規，更應積極研發健康餐飲以符合標準，亦鼓勵民眾健康採購，優先採購蔬果及少油、少鹽、少加工、多蔬果之餐飲，並且不索取隨餐附贈的含糖飲料，以消費者力量促進健康產業化、產業健康化。

世界衛生組織特別提出，不健康飲食是非傳染病的風險因素，而不健康飲食的風險是從小就開始的，為減少非傳染病風險，兒童應保持健康的體位，並減少飽和脂肪、糖和鹽的攝取。

邱署長表示，老師家長若以不健康飲食，如高熱量、高油脂之速食或含糖飲料及糖果獎勵兒童，讓兒童將不健康飲食與「歡樂」和「鼓勵」形成聯結；然而，孩子尚無獨立判斷的能力，無從理解這些獎賞或歡樂竟然有害健康。特別是肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖成人，未來都是糖尿病、高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、心血管等疾病等慢性疾病的潛在病患；而糖攝取過量不僅會造成肥胖、代謝異常與齲齒，亦會刺激胰島素快速分泌，造成血糖與情緒不穩，並會增加心血管疾病風險。

目前雖然政府已幫父母做了第一層的把關，立法限制業者不得對兒童以贈送、加購玩具或以玩具為獎勵等方式為促銷及廣告。但培養孩童正確飲食習慣仍需家長以身作則，強化自身的健康認知與態度，進而提供孩童健康的成長環境，在日常生活中讓健康的生活習慣成自然。帶小朋友去大自然、博物館，或以文具、圖畫書本等做為獎勵孩童的方式，別拿不健康食物當獎賞，避免購買糖果、甜食或速食慶生。國民健康署建議老師家長力行健康採購，教導孩童選擇對身體健康有幫助的食物，例如新鮮蔬果、鮮奶、糙米飯等，避免洋芋片、炸雞、速食等高油、高鹽、高熱量，容易造成過重或肥胖的食品，讓孩童健康飲食之知能到習慣能從小就建立。

學童的肥胖防治及健康促進，需要家長及學校在致胖環境的改善一起努力，國民健康署推動的健康體重管理計畫，非常歡迎學校教職員工及家長共同參加，並希望家長及學校以身作則，提供全人教育及健康、友善的學習環境，以養成孩子健康的生活習慣。

出處：衛生福利部國民健康署



健康 85210 專區

健康體位教育之
五大 核心能力

睡滿 8 小時

8 睡飽飽 每天睡飽8小時

8 頭好好 短期記憶轉成長期記憶

8 長高高 夜間才會分泌生長激素

睡飽飽，精神好、表現好

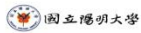
- 睡眠是學習的重要關鍵
- 睡眠時腦中分泌神經傳導物質，如：生長激素、血清素、正腎上腺素等
- 血清素濃度與記憶與平靜有很大關係
- 生長激素會讓小孩子長高、修補細胞損傷

一眠大一寸，睡得好，讀書才記得住

- 睡眠時會分泌生長激素
- 晚上11點到3點分泌最多
- 睡得好（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

如何才能睡飽飽

- 教導規律的讀書習慣，安排時間
- 鼓勵學生9點以前上床睡覺
- 培養良好且規律的睡眠習慣
- 適度生活規範
- 睡前避免看電視、打電腦、玩電動



健康體位教育之
五大 核心能力

四電少於 2



看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時

請您跟我這樣做

1. 早自習變成早運動
2. 課間運動提供足夠運動器材
3. 晨間與課間靜態活動改成動態運動
4. 發展下課10分鐘的動態遊戲、運動
5. 發展校本運動
6. 發展室內運動
7. 發展有聲的運動
8. 善用外聘
9. 登錄運動時間
10. 動盪回家作業

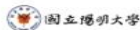
視而溜
四電少於二、戶外望遠伸展60分鐘

30分鐘
近距離用眼20分鐘
遠視力放鬆10分鐘

中量活動用時
戶外望遠伸展
活動10分鐘

減少久坐

1. 督促學生下課離開坐位、走出教室
2. 設計教學活動、近距離用眼限制在30
3. 發展、鼓勵下課時間之動態活動
4. 不鼓勵學生去網咖
5. 學校的電腦加裝螢幕旋轉軟體



健康體位教育之
五大 核心能力

天天 5 蔬果

3 刪熱量 喝足白開水 (1500 cc/day) 細嚼慢嚥 不吃垃圾食物 每餐8分飽

6 五蔬果 + 全穀

7 油切 低脂、少油炸 減少糕餅點心

100大卡熱量的飲食
少吃100大卡

- 1. 一杯水 (少喝一份 250 cc 含糖飲料)
- 3. 刪熱量 (少吃三分之一小包薯條、半條巧克力棒、半包牛奶糖)
- 5. 五蔬果 (三天一次選擇麵包、蜂蜜蛋糕為水果)
- 7. 油切 (炸排骨改焗排骨、炸魚改蒸魚)
- 1/2 瓶蘋果西打 (一瓶 = 350 cc)
- 1/3 杯冰淇淋 (小美冰淇淋 200 cc)
- 1/4 包泡麵
- 1 個統一布丁

午餐蔬菜吃光光

- 提供學生足量多色蔬菜
- 用一拳半大小的飯勺量量
- 監督午餐打菜之蔬菜份量
- 蔬菜吃光蔬菜才可以出去玩
- 用餐時間要滿20分鐘



健康體位教育之
五大 核心能力

天天運動 30 分

3 運動三三三 疾病刪刪刪 一天自願30分鐘 一週三天 課間操、心算交聲鞋 說話會聽清楚的運動

6 舞動人生 每天活動60分鐘 每天連續60分鐘 一週七天 課間操、心算交聲鞋 說話會聽清楚的運動

7 爬起來 每日活動30分鐘 每日活動30分鐘 每日活動30分鐘

天天運動30分鐘

- 平日自願參與運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 晨間與課間的靜態活動改成動態運動

多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

快樂運動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動(游泳跳繩)會刺激長高
- 長時間、適量的訓練反而讓人長不高

快樂運動會聰明

- 多元刺激運動會增加腦神經的連結
- 成熟的腦會處理外來不重要的干擾訊息



健康體位教育之
五大 核心能力

喝足 白開水

每天喝白開水 1500 cc以上 (6杯馬克杯)



充足飲用白開水

1. 教室人人有水杯
2. 外出人人帶水壺
3. 體育場能有足夠飲水機(直接飲用式)
4. 午餐附餐不提供含糖飲料
3. 不以含糖飲料獎勵學生

數學時間

喝足白開水，今天小朋友的杯子為 _____cc，那你媽媽 _____ 杯才能達到 1500 cc呢？



嘉義縣灣內國小 105 年度學生寒假行事曆

月	日	星期	學校重要行事	學生活動時間	備註
1	20	三	休業式-發成績單	12:30 放學	
1	21	四	寒假開始 ◎英語讀者劇場 ◎二年級樂隊集訓 ⊕幼兒園課後留園	0840-1200 0800-1130	
1	22	五	◎健康促進營 ◎英語讀者劇場 ◎二年級樂隊集訓 ⊕幼兒園課後留園	0800-0840 0840-1200 0800-1130	
1	23~24	六~日	例假日		
1	25	一	◎補救教學 ◎英語讀者劇場 ◎二年級樂隊集訓 ⊕幼兒園課後留園	0840-1200 0840-1200 0800-1130	
1	26	二	◎補救教學 ◎英語讀者劇場 ◎二年級樂隊集訓 ⊕幼兒園課後留園	0840-1200 0840-1200 0800-1130	
1	27	三	◎健康促進營 ◎補救教學 ◎英語讀者劇場 ◎二年級樂隊集訓 ⊕幼兒園課後留園	0800-0840 0840-1200 0840-1200	
1	28	四	◎足球營 ⊕幼兒園課後留園	0830-1100 0800-1130	
1	29	五	◎足球營 ⊕幼兒園課後留園	0830-1100 0800-1130	
1	30~31	六~日	例假日		
2	1	一	※全校返校日 ◎足球營	0730-0930 0930-1100	
2	2	二	◎田徑營	0840-1030	
2	3	三	◎田徑營	0840-1030	
2	4	四	◎田徑營	0840-1030	
2	5	五	◎健康促進營 ◎田徑營	0800-0840 0840-1030	
2	6~14	六~日	例假日+春節連假		
2	15	一	開學正式上課【整天】		

1. 參加各營隊的同學請準時參加，臨時有事無法參加時記得向學校請假。05-3802306
2. 如遇重大偶發事件，請即按行政體系通報：向治安機關（六腳鄉分駐所：3802008）報案。
3. 原 1/30 補上班上課日，調整至 2/20（開學第一週週六）上班上課。



105 年度寒假學生生活安全叮嚀事項

親愛的小朋友你好：

小朋友期待已久的寒假又快到了，假期中有幾件事，要多用心留意。

一、春安宣導：

1. 養成良好的生活習慣，遠離不當場所（電玩店、卡拉 OK 店、不良網咖店…等），避免和他人發生糾紛危害自我安全。
2. 請注意不要接觸菸、酒、檳榔、毒品、過期食品、或是其他來路不明的物品。
3. 注意自身安全、防範陌生人、避免單獨外出或晚上在外遊蕩等。

二、活動安全提醒：

1. 不論是什麼活動，一定要提高警覺，注意自我人身安全，避免讓自己處在危險之中，避免性騷擾及性侵害事件發生。
2. 外出時一定要徵求家長同意，並告知時間、地點及同伴等並與父母約好連絡方式，避免讓詐騙集團有機可趁。
3. 遵守交通規則：請注意騎腳踏車的安全（戴安全帽、單車不雙載）。
4. 寒假期間從事各類戶外活動，首應注意天候變化及地形環境之熟悉，避免到危險區域遊玩。若要戲水請到合格、安全及並且有救生員的地方。

三、注意休閒安全：

1. 寒假期間，在家請選擇合適的電視節目、電腦網路及休閒活動等，維持健康的身心靈。減少玩 3C 產品時間，落實愛眼 3010 活動。
2. 119 擴大防火宣導：校園內嚴禁燃放爆竹、煙火，也提醒燃放爆竹要注意安全，不購買非法爆竹，避免引發火災、誤傷人身等危險事故發生。
3. 天天運動落實健康 85210，並利用假期多安排適當的戶外體能活動，增強體能。

四、提升防詐騙、提昇反毒知能：

1. 家長或學生如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應採行三步驟「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙諮詢專線」尋求協助。
2. 為維護校園安全暨防制藥物濫用，請學生利用寒假期間加強反毒。可上「紫錐花活動網站，網址：<http://enc.moe.edu.tw/>」參考。

五、心理健康安心專線：

1. 為強化民眾心理健康服務，平安快樂歡度春節，衛生福利部安心專線（0800-788-995 請幫幫 救救我）於春節期間，持續每日 24 小時提供心理諮詢服務，供民眾必要時得利用之，惠請轉知所屬協助宣導週知

請注意—遇到狀況隨時與班導師連絡或打電話到學校。灣內國小電話：3802306





為了降低兒童的齲齒率，國民健康署結合實證研究，推出「二要二不，從齒健康」之有效口腔保健策略。包括：

一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。

二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查

一不：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺

二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶

灣內國小親師報第 18 期回條

請沿著上方虛線剪下來，交回給老師，老師會給獎勵喲！

學生班級：_____年 _____班 學生姓名：_____ 家長簽名：_____

我已經收到本期親師報！

我想收到彩色版灣內親師報電子檔。E-mail：_____ (已登記者免重複提出)