

創刊於民國 103 年 2 月

灣內親師

第 22 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：林如峯

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 05 月 31 日 第 1 版

高油糖鹽食物 讓孩子越吃越笨 老師家長應做好把關

護理師陳如蓉

董氏基金會曾呼籲，要進入暑假了，父母師長除了幫孩子安排活動與課業指導，飲食方面也需幫孩子做好把關！最新研究顯示，孩子從小的飲食與智力發展以及肥胖是有關的，常吃高油糖鹽食物可能妨礙孩子的智力發展，影響學習力！董氏基金會提醒，父母、師長的把關很重要，美研究已顯示，嚴格禁止學校販售垃圾食物和含糖飲料，可改善兒童肥胖問題。

校園的飲食環境很重要，芝加哥伊利諾伊大學於 2012 年在線上「小兒科期刊」刊登研究，泰伯學者分析美國 40 州的校園食品規範，並於 2003~2006 年間追蹤 6300 位學童 5~8 年級的身體質量指數(BMI)變化。研究發現，沒有規範校園食品的學校，學童 BMI 平均增加 2.5；有規範但無具體要求下，學童 BMI 平均增加 2.3；而嚴格規範，有具體限制糖份、脂肪下，學童 BMI 平均增加 2.1，且過重和肥胖率皆減少；但其中有四個州的規範由嚴放寬，結果學童 BMI 反而平均增加 2.6；顯示校園食品越嚴謹的制度性規範，越能帶出學童健康好體位！

董氏基金會表示，高油糖鹽食物的營養成分不足，熱量卻很高，容易造成肥胖，增加腸胃負擔，更讓學童頭腦昏昏沉沉，導致上課時沒精神、注意力不集中，因而學習力變差。要孩子不輸在起跑點，父母需慎選飲食，讓孩子多攝取無加工及未精製食物；例如早餐可選擇糙米飯糰、全麥三明治等，並搭配水果、低脂牛奶和無糖豆漿等，來代替高油糖鹽的蔥油餅、可頌、蛋糕捲和奶茶等。

台灣國民營養調查也顯示，國小學童多攝取營養密度高的食物，學習力可提升 3~5 倍；而跟飲食健康學童做對照，喜歡高油糖鹽食物，或是不喜歡蔬果、奶類等營養性食品的國小學童，學習不良現象約高出 1.8 倍；如果兩種狀況都有的學童，更高出約 2.8~4.8 倍。

根據澳洲阿德萊德大學於 2012 在「歐洲流行病學雜誌」發表報告，調查 13978 位兒童的飲食型態，並在 8 歲追蹤回 7097 位兒童進行智力測驗；研究發現，愈常攝取健康食物的兒童智商(IQ)愈高，例如兒童在兩歲前有哺餵母乳，並吃家庭自己製備的料理和豆類、水果等生鮮食物；但兩歲前吃愈多零食、飲料、醬料等高油糖鹽類食物的兒童，則智商愈低。可見家庭提供的飲食營養品質，可能從小影響兒童的腦部發育和智力發展。

董氏基金會再次強調，良好的飲食口味並非天生，而是從兒童期開始養成口感喜好，因此孩子長時間活動的家庭、校園有相當大的影響力；父母、師長需把關，提供健康的飲食環境，減少兒童接觸高油糖鹽食物誘惑的機會，建議參考下列四不原則：

1. 家中不放，學校不賣不健康食品。
2. 不主動提供孩子不健康食物，勿當作獎賞。
3. 不在孩子面前吃不健康食物。
4. 不要對孩子使用「禁止」或「不准」吃等負面字眼，但務必節制吃的「頻率」及「量」。

參考資料來源出處：董事基金會

教育儲蓄專戶「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~~

教導處

1. 6/03 雲水書車到校。
2. 6/04 補上班上課(端午連假)。
3. 6/15 畢業班畢業餐會。
4. 6/22 畢業典禮。
5. 6/30 104 學年結業式(國小部與幼兒園)。

訓導組

1. 5/28~6/1 五王盃足球賽，本校報名低年級組兩隊，中年級組一隊參賽。
2. 五月底將完成健康體位相關成果報表。
3. 繼續推動學生的健康體位，讓學生維持身體健康。

5、6 月工作重點

教務組

1. 第三次成績考查 6/28、6/29。
2. 6/7(二)、6/8(三)六年級畢業考。
3. 詩詞擂台賽日期:6/17(五)低年級、中年級、高年級。

總務處

1. 辦理 105 年度防災校園建置計畫食物中毒演練兵棋推演。
2. 辦理 105 年度防災校園建置計畫食物中毒實境演練。
3. 105 年度環教網線上評鑑作業執行成果持續上傳中。
4. 午餐結餘款 新台幣 212646 元(統計至 105 年 5 月 23 日)。
5. 午餐加菜增加供應鮮奶(5/18, 5/25)。
6. 辦理縣府核定幼兒園環境改善計畫共計 62 萬元整工程。(新建幼班室內衛浴空間，儲藏室更動，廚房設備添購)。



幼兒園

1. 暑期課後留園意願調查
2. 6/03、6/17、6/30 幼兒枕被清洗
3. 畢業典禮演練與準備
4. 幼兒學習評量
5. 辦理舊生幼兒續讀申請
6. 新生註冊預繳費 6/13-17
舊生註冊預繳費 6/20-24
7. 6/22 畢業典禮

人事

- 一、為因應汛期來臨，轉知行政院人事行政總處「天然災害停止上班級上課作業辦法」有關風災已達下列基準之一者，得發布停止上班及上課：
- (一) 依據氣象預報，其平均風力可達七級以上或陣風可達十級以上時。
 - (二) 依據氣象預報或實際觀測，降雨量(本縣山區 200 毫米、平地 350 毫米)
- 二、發布時機：
- (一) 次日全日或上午停班停課時—晚間 7 時至 10 時前發布
 - (二) 當日下午或晚間停班停課時—上午 10 時 30 分前發布

健康中心

1. 協助視力不良及健康檢查複檢異常個案追蹤矯治。
2. 進入腸病毒高峰期，加強落實學童重視個人衛生習慣預防腸病毒。
3. 每年 5 月至 10 月為日本腦炎流行季節。若家中有尚未依時程接種的幼兒，應儘速完成接種。
4. 近日各地常有局部大雨或豪雨發生，加強戶內、外環境整頓與巡查，落實孳生源清除，避免登革熱高滋生病媒蚊加強宣導個人防蚊措施及症狀應儘速就醫。

榮譽榜

104 學年度第 2 學期第 2 次成績考查 各班成績優異名單

對外比賽表現優異榮譽榜

班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
一甲	陳巧如	三甲	陳智翔	五甲	侯妍禎
	陳怡靜		侯廷威		陳蕙涵
	曾惟燦		陳信華		何柏勳
二甲	陳貞憶	四甲	許均謙	六甲	陳芸織
	楊雅晴		陳柏翰		陳映惠
	黃勁維		陳詩涵		陳珮妤

賀

六甲潘盈蓁代表六腳鄉參加縣運榮獲國小女子組壘球擲遠第六名

104 學年度第 2 學期第 2 次成績考查各班進步獎名單

班級	姓名	班級	姓名
六甲	蘇佳卉	五甲	陳奕翔 陳羿融 陳以璇 吳亦涵

感謝學校師長辛苦的指導！讓本校學生對外比賽屢創佳績！

幾件父母別對孩子做的事

文／鄭一青

1. 不要榨乾自己和孩子的時間

現代父母對小孩要求愈來愈多，往往也榨乾了自己和孩子的時間。在生活中排滿各種補習或才藝課程，結果反而因為太急切、太功利，非但無法協助孩子成功，反而磨光孩子對挫折的忍耐力。亞迦貝全人教育中心創辦人、臨床心理學家王金石發現，現代的父母總是怕孩子生活太空閒，其實「很多心靈自我成長的能力，要在空白的時間才會發生。」

一個太過忙碌的人，自然很難將心沈靜下來去感受別人對他的關懷以及人情的溫暖，可能因而錯失很多東西(錯失當下，錯失一生)。

2. 別用電視和電玩養孩子

改變自己和孩子的休閒習慣。現代的孩子花在電視、打電動玩具的時間太多、太長。親子教育專家鄭石岩指出，在虛擬環境長大的孩子，會產生虛擬的人格特質，包括很急躁、沒有耐心、挫折容忍力較差、適應現實的能力較差。

3. 不要在自己情緒很糟時教育孩子

這時很容易把情緒發洩在孩子身上，也不要孩子情緒低落或剛剛哭鬧後，開始教育或強迫他學什麼。

4. 不要向孩子灌輸仇恨

即使社會存在著不公平和不幸，但仇恨的教導，會吞噬孩子純淨的心靈，使孩子永遠失去安寧。

5. 不要期望孩子天生就具備大量美德

英國教育學家史賓塞認為，給孩子良善行為的標準(品格教育)是必要的，但不要太急於求表現。美好的道德品行隨著孩子的智力成長與經驗累積，配合著心理的茁壯將會慢慢成形。要明白高尚的道德和高尚的智慧一樣，都要經過時間的淬鍊才能夠達到。

6. 永遠、永遠、永遠不要放棄孩子

美國學校中學校長馮凱茜強調，「永遠永遠給你的孩子沒有條件的愛，愛他們，不管你的孩子是肥或胖、是高大或瘦小，是聰明或是愚笨，請永遠、永遠、永遠不要放棄您的孩子。」父母不放棄孩子，將是孩子內在成長力量的來源與最大支持。(引自天下雜誌)

灣內國小 105 年 5 月捐贈芳名錄 (截至 105.5.31 依捐款時間序)

陳志傑 2000 元 陳雯英 2000 元
陳淑玲 2000 元 陳思同 4000 元
(教育儲蓄戶)

陳太然會長 1200 元(午餐專戶)
嘉義縣液化氣體燃料商業同業公會 2000 元(家長會專戶)



105.05.26 游泳課程 1



105.05.26 游泳課程 2



105.5.11 防災兵棋推演



105.5.17 兩性平等宣傳

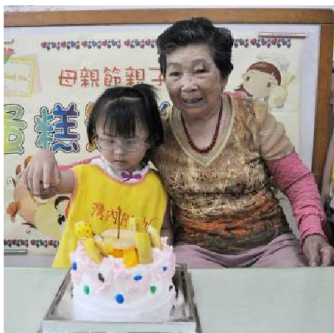


105.5.20 人口販運宣導





灣內附幼 親子活動



畢業班專輯



拍照表達一下我們的心意哦！



我們班上課就是這麼快樂哦！



大包小包去樹谷科學園區玩跟學 2 天！



文光英語村 5 天 4 夜的英語學習活動！



難忘的布袋鹽田體驗之旅！



到六嘉國中參加科學體驗活動

畢業班專輯



嘉教五讚上山下海體驗之旅



校內聖誕節活動：演唱小手拉大手！



校內聖誕節活動後全班留影



祝老師教師節快樂哦！



在校最後一次參加灣內國小的校慶了！



到鳳山宮拜拜，祈求一切都順利哦！

畢業班專輯



陽明書屋 2 天 1 夜校外教學



樹谷 2 天 1 夜畢旅活動



布袋鹽田體驗之旅



原住民舞蹈展現



難忘的雨中樂樂棒球賽(在大同技術學院)



在校最後一次的校慶舞蹈演出

				
9901	9902	9903	9904	9905
				
9906	9907	9908	9909	9910
				
9911	9912	9913	9914	9915
			六年了，終於要畢業了哦！ 正港的帥哥美女抵嘉啦！	
9916	9917	9918		

灣內國小親師報第 22 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)