

臺中市立沙鹿高工 110 學年度第 2 學期班會週報

週別	110 學年度第 2 學期 第 13 週	日期	111 年 5 月 01 日至 5 月 07 日
中心德目	健康		

班 會 討 論 題 綱

1. 高中生應注意的健康問題有哪些。
2. 討論正確良好的體重控制方法有哪些。



處 室 重 要 活 動 (請班長宣導)

1. 5/4 (三) 12:55-15:00 學生會辦理第四屆學生會會長及副會長直選活動，直選地點在活動中心，請全校同學踴躍至活動中心投票。
2. 5/20 (五) 原訂園遊會因疫情嚴峻取消辦理，改以社團成果展辦理，詳細時間會再公告。
3. 第 7 節全校班會，請各班同學確實召開班會，並於會後將班會紀錄簿送交學務處。
4. 請一二年級於 5/10 前繳交班際太極拳比賽報名表至體育組，5/12 中午 1230 辦理比賽抽籤，請參賽班級派員參加抽籤，未出席班級由體育組代抽。
5. 高三同學如有需體適能測驗成績可至體育組申請。
- 6.

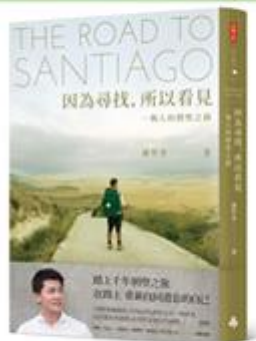
愛閱共讀·好書共賞

111.05.02 推薦

摘自博客來網路書店
可前往了解



《因為尋找·所以看見：一個人的朝聖之路》作者：謝哲青



- ◆ 《因為尋找·所以看見》是謝哲青首度踏上千年朝聖古道「聖雅各之路」，向未知探尋，所帶出的一部靈魂放遊書寫。
- ◆ 在孤獨中重拾遺忘的自己，並寫下沿途的體悟和感動，是出書以來最坦誠感人的一部療癒書寫。

- ◆ 旅行·流浪·不需要冠冕堂皇的理由·或為賦新詞強說愁的藉口。
- ◆ 有時候·離開·就是唯一的理由。
- ◆ 我聽見·遠方的風聲·呼喚著。
- ◆ 我看見·久違的自己·在路上等我。
- ◆ ——謝哲青

- ◆ 作者：謝哲青
- ◆ 豐富的學養和多領域的涉獵，曾被日本、新加坡、馬來西亞電視專題報導，為華人圈閃亮的藝術家、旅行說書人，長期擔任國內各大型藝術文物展覽展廳與代言人。現主持《青春愛讀書》榮獲第51屆電視金鐘獎教育文化節目獎，著有《彩寫浪漫》、《星空吟遊》等多本著作，百料全圖式的行文風格，深受廣大讀者喜愛。

時報文化出版企業股份有限公司
2018/01/02 出品

這本書沙工圖書館內有囉，趕快來一睹為快吧--

~ 華藝電子書 <https://www.airitibooks.com/> 凌網電子書：<https://ebook.hyread.com.tw/~>

7. 健康中心報告

(1) 至 5 月 31 日仍維持現行口罩等防疫措施，指揮中心呼籲，防疫工作人人有責，請民眾自主落實防疫措施，維持個人衛生好習慣，戴口罩、勤洗手、保持社交距離。

(2) 自我健康監測定義：係指未收到衛生單位開單匡列，疫調後僅詢問關懷健康狀況之師生，例如：曾接觸被列管居家隔離之非確診者、曾與確診者公共場所活動史有暴露交集者。

應注意事項：

① 應避免出入具有人潮眾多，無法保持社交距離或容易近距離接觸不特定人士等特性之公共場所。避免參加大型活動、外出用餐、聚餐及聚會，若必需外出時，應全程佩戴口罩。

② 若完全沒有出現任何症狀，仍可正常生活或上班、上學，及搭乘大眾運輸工具外出，但都務必落實全程佩戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並內摺丟進垃圾桶。

③ 維持手部清潔，保持經常洗手習慣，原則上可以使用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部清潔。另應注意儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。手部接觸到呼吸道分泌物時，請用肥皂及清水搓手及澈底洗淨。

④ 若出現發燒(耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$)、嗅/味覺異常、腹瀉或有呼吸道症狀，請立即佩戴口罩，撥打 1922 或聯繫衛生局，依指示至衛生局指定之醫療院所就醫，且避免搭乘大眾運輸工具前往。

⑤ 就醫時並應主動告知醫師為「自我健康監測」對象、接觸史及身邊是否有其他人有類似的症狀。

(3) 校園因應『嚴重特殊傳染性肺炎』(COVID-19) 疫情暫停實體課程實施標準(高級中等以下學校)

① 確診個案就讀班級之學生，因長時間共同生活學習生活，均列為「密切接觸者」進行「居家隔離 3 日+自主防疫 4 日」，暫停實體課程 7 日，該班啟動停課不停學，待自主防疫日期滿快篩陰性才可上學。

② 衛生單位依學校提供確診個案校內活動足跡資料進行疫情調查，視疫情調查結果：

a. 確診個案授課/修課班級如無被匡列為密切接觸者，恢復實體課程。

b. 確診個案授課/修課班級如有被匡列為密切接觸者，密切接觸者須居家隔離並進行篩檢；密切接觸者篩檢結果如為陰性，其授課/修課班級恢復實體課程；如密切接觸者之篩檢結果為陽性，則重新進行「確診個案」相關人員之調查造冊流程。

③ 疫情調查結果，學校有三分之一上班級或全校達十班以上班級暫停實體課程 7 天，該校得實施全校暫停實體課程，該校教職員工生應進行「自我健康監測」。

8. 0425-0429 同學及師長反映校園打掃環境狀況如下，敬請同學確實配合

(1) 週五放學後班級仍多數班級對廁所、教室打掃不確實，請務必配合改善。

(2) 回收物包含(鋁箔包、餐盒、寶特瓶、鐵鋁罐)，其內不要遺留內容物並確實壓扁。

(3) 操場運動後常有人為垃圾(含衣物)遺留，請同學運動後(含課後)請一起愛惜環境，從己做起。

(4) 與進修部共用教室班級，確實做好課後教室整潔(包含黑板、板溝擦乾淨)、垃圾桶要加蓋，有任何問題請與衛生組反映。

(5) 洗手槽有放置濾網，請打掃班級定時清潔，避免堵水，北側三樓女廁洗手台、男廁二樓女

- 廁洗手台、四樓男廁洗手台，仍有食物殘渣，如有倒廚餘需求，請拿到健康中心外鐵櫃廚餘倒。(擬於育智大樓二、三、四樓設有廚餘回收處，有需求同學請自行前往傾倒，並將廚餘與湯汁分離，**如有意願擔任廚餘回收王的志工**，可洽衛生組，期末頒發獎狀及記小功)
- (6)靠近育智大樓教室西側的窗台，請清除雜物含人為垃圾(及鳥屎)，如需佩戴手套及潔潔鳥屎，可向健康中心拿取口罩。
- (7)再次提醒打掃校園圍牆班級記得指派一名穿反光背心站立打掃人員前方並注意打掃安全，清掃落葉要確實掃起不要堆積，不造成光華路旁居民的困擾。
- (8)打掃期間如遇下雨，外區域回打掃樓層走廊的班級，仍要派員打掃，避免樓梯積水影響行進間的危險。雨停小時，請打掃樓梯、走廊之班級利用課餘務必將水漬清除，以免同學滑倒。

9. 防疫注意事項(配合防疫會議滾動修正，略記如下)

- (1)目前仍全程派戴口罩，請自我要求做好自我保護，飲食期間除外。
- (2)目前在校內及校外均需**全程配戴口罩(含室內課)**。體育課時運動時可取下口罩，課程結束或無運動時，請將口罩戴上。
- (3)無論有無開通調，早到校的同學請配合將教室對角各一扇窗戶開啟 15 公分以利通風(早上有開冷氣期間，俾利校園傳染病防治並杜絕群聚感染事件發生，讓學習更有效率。**(請導師指定專人協助開啟)**)
- (4)依據 111 年 3 月 1 日召開第 25 次防疫會議記錄辦理。未配合防疫政策之同學，將依校規第十條(九)學生於校內噴灑刮鬍泡、丟水球、砸蛋糕及其類似行為，妨害團體整潔及侵害人身安全，經勸導後仍未改善者，記警告一次。(已連續多日宣導，仍未依規定配合防疫政策架設午餐隔板，嚴重影響他人衛生安全)。針對被記班級處分及開立宣導單。因為用餐而未架設隔板者請登記表內，千萬不可以因沒帶隔板而不用餐。
- (5)用餐時請不交談，配膳人員請固定並穿戴面罩、口罩、手套及頭套。(面罩、頭套由團膳廠商每周提供，請確實及愛惜使用)
- (6)如有外食訂購需求請循規定至生輔組拿單申請，外訂廠家要備註電話，送貨員要到警衛室量體溫及實聯制登錄。**嚴禁私下交易，經發現依校規嚴處。**
- (7)目前仍維持二級警戒至 5 月 31 日，請於搭公車、密閉空間處，仍須配戴口罩，遵守呼吸道隔離措施。
- (8)近來早晚溫差變化大，請自行加減衣物並注意保暖。
- (9)環保股長每日登記領取氯酸水及使用(打掃期間);副班長每週五放學前繳交**班級體溫登記表(含上下午線上填報)**。環保股長協助每週隔板架設檢查，以上登記表紙本請周五放學前繳回。依據繳交狀況建議處分與獎勵。環保股長繳回表單時請記得寫班級、人數及讓導師簽名。繳回時放到衛生組桌上主機黑色籃子內。
- (10)請留意臺中市政府公告染疫足跡，擔心足跡重複有染疫之虞，請自行到快篩站進行自費快篩。

10. 本週清潔重點及評分說明

- (1)加強走廊(排水孔不要堵塞)、教室(不要有蜘蛛網、地面不要有口香糖渣、垃圾)、廁所(異

味移除)等清潔、雨後所屬外掃區及教室周邊易積水容器內積水，請主動協助倒空。

(2)與進修部共用教室班級，教室整潔缺失如為事實，公共區域採倒扣並個人區域處分該人員。

(3)因5月21-22日本校教室有擔任國中會考考場及休息區，請同學平日確實維護好教室乾淨，如需利用周三班會大掃除者或周三、五放學後大掃除之班級，若掃具欠缺請主動與衛生組聯繫。

11. 避免食材浪費，因公假需停餐請承辦單位會文知會員生合作社趙經理；病假以三天以上為基準，如學生無法到校則由導師代為提出申請，並於假單中備註並病假停餐，有關就診證明請回校後三日內檢附，作為退費依據。
12. 假日安心餐券自111年4月1日起提高安心午餐券面額至65元，原舊面額50元安心餐券，請繳交給導師統一收齊後繳回健康中心。自111年4月1日起勿持原50元面額之安心午餐券至5大超商超市門市兌換餐食，以免影響自身權益。
13. 4月份起調查暑假及111學年度第一學期安心餐券及貧困午餐申請，相關表單請於4月29日截止收件，如上未完成請利用本周5月6日前完成繳交。
14. 愛校服務請利用第一節下課至學務處走廊登記，每日限15名。登記時請繳交已核章之申請書。5月7、14、21-22日等四日開放全天愛校服務，請有意願同學請到衛生組拿取假日到校愛校服務家長通知書。參加當日請繳交已核章之愛校服務申請書及家長同意書，到校服務期間請著校服，午餐自理。(請有小過的三年級同學請把握銷過機會，才能開立無記過證明)
15. 中台科學於111年10月29日於中臺科技大學國際會議廳辦理「2022全國衛護知識王」，鼓勵學生踴躍報名參加。報名日期：即日起至111年9月23日(星期六)止；報名方式：網路報名(<https://reurl.cc/q0jEKp>)
16. 5月16-20日辦理環境教育系列活動宣導周，歡迎同學踴躍參加。相關計畫後附。
17. 新年度本校推動台美生態學校第一路徑為-消耗與廢棄物。路徑宣言：愛物惜物、以愛永續物命；第二路徑：永續食物。路徑宣言：珍惜食物得之不易，用心感受大地的美好，從親土感恩土地，進而熱愛土地，使食物永續。
18. **重要議題宣導**
 - 一、提供校園環境教育、貧困午餐與安心餐券申請、食物銀行、菸檳防治、空污防制、學校緊急傷病處理、流感衛教、學生平安保險說明等議題宣導資料。
 - 二、110學年度健康飲食教育以「**EYE 眼 吃起來**」為主軸。國民健康署呼籲家長謹守eye眼6原則：每天戶外活動120分鐘以上、每日看螢幕不要超過1小時、用眼30分鐘休息10分鐘、早睡早起充分休息、均衡飲食，天天五蔬果、每年定期1~2次檢查視力。
 - 三、請配合懸掛旗幟顏色採取健康防護措施；
 - 橘色：應減少敏感性族群學生之戶外活動。
 - 紅色：應考量戶外活動地點之空品條件，並將課程、活動調整於室內進行或延期辦理。
 - 紫色：應立即停止戶外活動，將課程調整於室內進行。

四、**酵素清潔劑，寒假期間已裝瓶放置廁所。**每次實施清潔時請噴灑使用，每天少量污漬一次清除，避免尿、漬累積過久再使用時，會增加清潔時間。(如需要領取可到健康中心領取)。



(校園環境)



(空污品質宣導)



(環保生物酵素宣導)



(菸檳害素養題)

五、**宣導校園內禁吃檳榔與抽菸**，依據菸害防制法，第 12 條第 1 項規定：「未滿十八歲者，不得吸菸。」相關罰則：菸害防制法第 28 條：「違反第 12 條第一項規定者，應令其接受戒菸教育；行為人未滿十八歲且未結婚者，並應令其父母或監護人使其到場。無正當理由未依通知接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰，並按次連續處罰；行為人未滿十八歲且未結婚者，處罰其父母或監護人。」

六、登革熱防治

清除孳生源四大訣竅—澈底落實「巡、倒、清、刷」

- (1)「巡」—經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。
- (2)「倒」—倒掉積水，不要的器物予以丟棄。
- (3)「清」—減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。
- (4)「刷」—去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。

七、**預防食物中毒五要二不原則：**(要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度、不要飲用山泉水及不要食用不明的動植物)

八、**要如何正確規律執行口腔清潔？正確刷牙方法：**

- ◎進食後 30 分鐘內刷牙，以減少食物殘渣對口腔黏膜及牙齒的刺激。
- ◎於鏡子前檢查牙齒表面及牙縫間隙的食物殘渣。
- ◎採貝式刷牙法刷牙：使刷毛與牙齒成 45°角後刷毛輕壓牙齦，上排牙齒刷牙方式由上往下，下排牙齒由下往上，每顆牙齒、牙縫、牙齦及缺牙面皆要刷洗，每次只刷 2 顆牙。
- ◎牙齦可使用軟毛牙刷或以肥皂洗淨的手指輕輕按摩，強化牙齦組織。
- ◎每日刷牙四次(飯後及睡前)。
- ◎若有活動假牙，三餐飯後應取出清洗乾淨，並睡前取出泡於清水中不使用。
- ◎牙刷在每次使用過後，須清洗放在乾燥處。

九、**性教育及傳染疾病防治宣導：**尊重異性正常交往，避免多重性伴侶及勿使用成癮性藥物，如有心理困擾可洽輔導室、因遵守正確安全性行為及正確使用保險套。**刑法第二百二十條規定：**(第一項)對於未滿十四歲之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。(第二項)對於未滿十四歲之男女為猥褻之行為者，處六月以上五年以下有期徒刑(第三項)對於十四歲以上未滿十六歲之男女為性交者，處七年以下有期徒刑。(第四項)對於十四歲以上未滿十六歲之男女為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。(第五項)第一項、第三項之未遂犯罰之。

十、111 年 1 月 1 日起臺中市生廚餘回收(分熟廚餘及生廚餘)，鼓勵大家踴躍配合。

十一、與動物毛小孩的十個生死約定，敬請參加同學可以書寫心得。

與毛孩的十個生死約定

1. 寵物與我們的關係
2. 養寵物 2 個保護原則
3. 動保法規定小常識
4. 碰到惡犬如何自保
5. 認識 6 種危險犬
6. 養寵物 3 不誓言
7. 狗與貓咪防疫 5 注意
8. 被動物咬傷怎麼辦？
9. 寵物的老年照顧
10. 寵物安樂死&安寧療護