

國立頭城家商 111 學年度第 2 學期

第 4 週班會宣導資料(112.03.08)

一、班會討論：

1. 主題：傳染病防治
2. 說明：詳後附資料
3. 討論題綱：詳後附資料



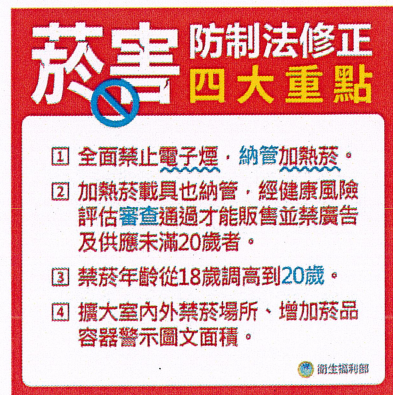
二、主席宣佈事項：(請主席在會議中宣佈)

1、訓育組宣導事項：

- (1) 高一班際團體創意歌唱比賽報名表，請於 3/15(三)前繳至訓育組。並於 3/31(五)放學前將自選曲歌詞以 Word 格式寄至 tcvs122@gmail.com，或由班長群組私訊繳交訓育組。
- (2) 2023 頭家好聲音初賽報名表請於今日放學前繳至訓育組，並請有報名的同學於 3/17(五)中午 12:20 於學務處進行抽籤。
- (3) 高三各班畢聯會代表，3/15(三)12:35-13:05 為第二次畢業紀念冊校稿時間，因考量銜接路跑時間，請高三畢編務必準時抵達行政大樓三樓電腦教室三。

2、生輔組宣導事項：

- (1) 第 3 週生活競賽評比績優班級：
整潔：第一名：202 第二名：309 第三名：109、314
秩序：第一名：115 第二名：103 第三名：108、202、208
服儀：第一名：103 第二名：115 第三名：108
生活競賽前三名班級，可至生輔組申請一週內擇 1 日穿著班服來校，請班長於隔周二集合時將獎牌繳回。
- (2) 生輔組於 3/29(三)將辦理品德教育營-戶外活動體驗，請有意願的同學填寫報名表，於 3/15(三)前繳交回生輔組彙整，報名人數 30 人截止(三年級優先錄取)，當日全程參加且表現認真同學給予銷過時數 9 小時。
- (3) 提醒同學，假卡封面資訊請修正年級，另請假前請確認缺席狀況避免請錯時間。
- (4) 菸害防制法修正通過懶人包如右圖，若發現實體或網路商店有販售電子煙之類菸品或其組合元件，可通知衛生局處置。根據世界衛生組織統計，每年全球平均有 540 萬人死於菸害，吸菸幾乎傷害身體的每個器官，更是致癌的主因之一。



3、衛生組宣導事項：

- (1) 洗手台請勿倒廚餘以免發生阻塞。
- (2) 廁所檢核表仍有班級未能確實填寫，請打掃班級注意以免被扣分。
- (3) 倒垃圾請於打掃時間內完成，凡隨意丟棄於垃圾場、回收室門口者將以錄影紀錄追查，依校規懲處。
- (4) 手推式掃地機請愛護使用，若發生不正常操作導致損壞，將負責賠償維修費用，並依校規懲處。
- (5) 氣候逐漸回暖即將進入登革熱疫情期，防治疫病最好的方式，保持良好衛生環境及習慣，每日認真打掃。
- (6) 宜蘭縣政府衛生局「拒菸檳酒 健康更長久」創意梗圖徵選活動。活動日期：即日起至 112/9/1，報名表請掃描 QR code。



4、體育組宣導事項：

- (1) 班際羽球賽將於 112/03/14(二)放學 16：10，於勤毅樓 3 樓舉辦。
- (2) 111 學年度師生路跑活動將於 112/03/15(三)下午舉辦，活動辦法已經隨班會資料發放，請同學平時多運動，及早養成良好體能參加本項活動，當日路跑須穿著本校運動服上衣或班服，運動褲可選擇穿著自己的運動褲，路跑時程如下：

03 月 15 日路跑賽時程

勤毅樓前廣場集合、熱身..... 13：20-13：30
路跑活動..... 13：30-15：30
集合、準備放學..... 15：30～～～

5、活動組宣導事項：

- (1) 今日 67 節為本學期第一次社團活動，上課教室延續上學期位置，遺忘的同學請學務處旁川堂或大導旁川堂查看。請記得攜帶社團所需樂器、容器、工具或材料費。
- (2) 新增社團位置：
 - ① 仿真花藝創作社：101 教室(後棟一樓)
 - ② 領域培育社：社會視聽教室(前棟二樓，電梯旁)

6、健康中心宣導事項：

- (1) 定期健康檢查當天請假未到的同學，請利用下課時間前往健康中心補量，名單如下：

身高體重及視力未測量名單					
班級	座號	班級	座號	班級	座號
106	7	201	6	302	20
107	12.13	204	17.18	303	10
113	3.7	207	19.21	304	9.14.21.22.23
115	7.29	214	9.10.13	305	2.3
				308	17.26
				309	4.5.11.20.21.25
				311	4
				313	3.8.9.10.11.12

- (2) 有宿疾同學的路跑家長同意書，請確實勾選並由家長簽名後盡快繳交，不參加路跑者將列入體育組公差名單，請未繳交同學盡速繳回以利統計。

7、營養師宣導事項： #太鹹 #高熱量 #高鈉食物 #減重 #我的健康我負責



吃太鹹，真的會胖！

根據國外18個研究綜合分析發現：

飲食中鹽/鈉攝入量高，BMI會顯著增加1.24，
腰圍則顯著增加4.75 CM。

吃太鹹導致肥胖的原因？！

1. 重鹹的食物，最常見口渴反應，促進液體攝入，容易喝更多含糖飲料。
2. 重鹹的食物經常含有大量脂肪和熱量。
3. 重鹹的食物更可口，讓人食慾增加，越吃越多。



◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

當病毒來討債-病毒性腸炎知多少？

僅二月單周就有 16 萬人因腹瀉就醫，不少醫師示警年後免疫負債又來了！現在是病毒性腸胃炎快速傳播中，其中最常見的又屬諾羅病毒，而且幾乎是「一人中，全家中」，幾乎全家都又吐又拉，專家提醒諾羅病毒只需極少的病毒量便可傳播，甚至吸入病人的嘔吐物及排泄物所產生的飛沫，都有機會中鏢。醫師提醒，「酒精洗手液」不是所有病菌的殺手，對諾羅病毒來說，酒精是無效的，不要貪圖方便，一直噴洗手液，還是要以「肥皂加水」，勤快洗手才是正確解決之道。

諾羅病毒所造成的傳染性腸胃炎

最近因為諾羅病毒而引起食物中毒的案例正在增加當中。諾羅病毒的主要傳染季節是在冬季，但近來全年都會接獲來自全國各地的病例報告。如果是抵抗力衰退的高齡者，病情會變得比較嚴重，甚至有可能導致死亡。

感染諾羅病毒的症狀？



主要症狀有哪些

感染諾羅病毒時，潛伏期是從 24 小時到 48 小時之間，主要的症狀是嘔吐、腹瀉（水溶性腹瀉）、腹痛、微熱（38 度以下）、頭痛等，呈現出近似於感冒的急性腸胃炎症狀。一般而言在 2~3 天之內就可恢復，發病的過程比較輕微，症狀消除後，通常在接下來的 1~2 週到 1 個月的期間內，病毒偶爾會隨糞便持續排出。目前尚未研發出針對這種病毒的有效抗病毒劑，如果有嚴重脫水現象時，可採取打點滴等方式，進行對症治療。

諾羅病毒腸胃炎依「學校病毒性腸胃炎防治手冊」，需在家休息至症狀解除至少 48 小時後，再恢復上學或工作。

主要傳染途徑

這種病毒的傳染途徑幾乎都是**經口傳染**，可能的傳染途徑如下：

1. 吃下被諾羅病毒污染的生牡蠣或是**未加熱煮熟**的貝類。
2. 在家庭中負責做菜的人、在餐飲店或集體生活設施中負責做菜的人或從事食品製造的人**先被傳染**，其他人接觸到排泄物，**透過手部感染**，而傳染開來。
3. 使用了被病毒污染的調理器具時。
4. 嘔吐物中的病毒乾燥之後，隨著呼吸進入口腔或鼻粘膜時。
5. 家庭與學校等共同生活場所中，與他人接觸較為頻繁的場所，人與人直接傳染。



預防傳染的方法

受到諾羅病毒污染的食品與器具、感染者成為感染源之後，將可輕易地讓病情蔓延開來。在預防傳染病時，首先，最重要的就是防止病從口入。而防止病毒經口進入的有效方法主要有 3 種。包括在調理時充分地加熱（以 85°C 的溫度烹煮 1 分鐘以上）、勤洗手和漱口以及徹底去除調理場所與調理器具上的病毒。

➤ 討論題綱：

1. 諾羅病毒是否具有傳染力？
2. 如何避免感染諾羅病毒呢？
3. 感染諾羅病毒後多久才可返校上學？
4. 有疫苗可以預防感染嗎？