

國立頭城家商 112 學年度第 1 學期

第 6 週班會宣導資料(112.10.04)

一、班會討論：

1. 主題：傳染疾病
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) 112 學年度美術比賽得獎名單如下表，謝謝同學踴躍參加！

西畫類第一名 303 班黃鈺及平面設計類第一名 202 班張芸毓得獎作品將代表學校參加宜蘭縣美術比賽。其餘同學可至學務處訓育組領回比賽作品。

國立頭城家商112學年度美術比賽得獎名單

類別 名次	西畫類		書法類		平面設計類		漫畫類		水墨畫類		版畫類	
	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
1	303	黃鈺	305	林孟翰	202	張芸毓		從缺		從缺		從缺
2	202	張芸毓		從缺	206	莊詠晴		從缺		從缺		從缺
3	115	游長翰		從缺	103	陳欣如		從缺		從缺		從缺
佳作	115	黃亞昕		從缺	202	陳秉佑	305	陳天蕊	315	林孟翰		
佳作					102	陳佳欣	303	陳昕				
佳作							105	黃懷萱				
佳作							203	游惠心				
佳作							214	姚欣宜				
佳作							109	戴碩稜				
佳作							101	李楷柔				

- (2) 10/18(三)13:00-16:00 宜蘭縣文化局主辦的行動巡迴書車要來學校囉！歡迎有興趣的同學可以至行動書車借書。
- (3) 10/25(三)將辦理高一高二運動會創意進場練習，近期會發放創意表演說明稿及音樂檔調查單，請各班可利用班會課時間討論創意進場相關事宜。
- (4) 教室佈置期限至 10/6(五)，請各班同學把握時間佈置。
- (5) 學務處網頁公告許多校外競賽、活動，有興趣同學可上本校學務處網站了解相關辦法。

2、衛生組宣導事項：

- (1) 水槽傾倒廚餘將導致阻塞，請同學清理廚餘後，再至水槽清洗餐具。
- (2) 椰子樹葉、大型樹枝請拖至垃圾場的推車上。
- 枯椰子葉：請摺疊後，2-3 根綁一捆，丟置垃圾車。
 - 一公尺以下樹枝：數根綁一捆，丟置垃圾車。
 - 一公尺以上樹枝：請通知學務處轉達總務處處理。

3、生輔組宣導事項：

- (1) 112 學年度第一學期校園生活問卷調查表，請全校各班務必在今日班會課填寫完畢，網路連結：<https://tinyurl.com/2p8wvyye>，二維條碼如右圖，可掃描後直接連結至 google 表單，餐飲服務科(111、211、212、311、312)以紙本填寫，班會課結束後，將問卷繳回生輔組。
- (2) 各班運動會旗手調查表，請於 10/6(五)放學前繳交至生輔組偕鵬鎮老師。
- (3) 提醒大家如果遇見同學在校內、外發生衝突事件，可先撥打 03-9778059 通知生輔組協助處理，可免延誤時機。
- (4) 提醒同學有拾獲物品，可拿至生輔組登記(有物品遺失，也可至生輔組詢問)。



- (5) 提醒各班不在教室時，務必確實關好門窗，避免有不明人士進入，導致財產受到損壞。
- (6) 提醒同學請假注意事項：①請下午半天假，若午休離校，要從 12:35 開始請。②週三下午集會申請公假請填時間：集會-第七節(不要只填第六節-第七節)。
- (7) 宣導「兒童及少年性剝削防制條例」第 32 條：
- ①引誘、容留、招募、媒介、協助或以他法，使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為者，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。以詐術犯之者，亦同。
- ②意圖營利而犯前項之罪者，處三年以上十年以下有期徒刑，併科新臺幣五百萬元以下罰金。
- ③媒介、交付、收受、運送、藏匿前二項被害人或使之隱避者，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。
- ④前項交付、收受、運送、藏匿行為之媒介者，亦同。
- (8) 請同學進入各辦公室時注意禮節和秩序，午休時勿打擾到師長休息。

4、體育組宣導事項：

- (1) 班際籃球賽一年級男生組敗部復活加場賽，於今日 10/4(三)下午 15:30 進行決勝局，請 106、107 的選手注意賽程時間。
- (2) 各班康樂股長(亦可找代表)請盡速前往網頁註冊，協助班級運動賽事活動登入。請導師協助前往確認，各班僅能註冊一位。



*體育股長註冊

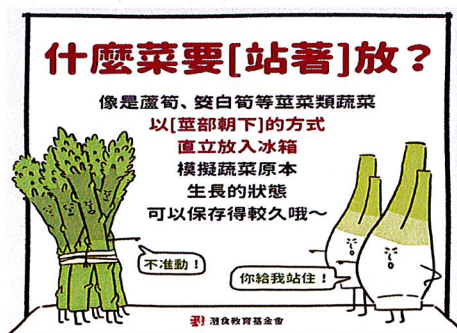
5、活動組宣導事項：

- (1) 今日為本學期第一次社團，請各班同學於社團指定地點上課(上課地點及配置圖兩張先前已公告給班級，(上課時段若下雨，請室外型社團移至雨天備用場地：排球社-重訓室、籃球社-206教室、運動裁判社-209教室、匹克球社-115教室)，社團為正課請同學勿任意缺席，曠課1節以上依校規處理(警告一支)且下學期不得參與轉社申請。
- (2) 部分班級教室借給社團活動使用，請同學務必將貴重物品收好，社團同學亦請不要輕易碰觸原班級同學物品，避免衍生不必要的誤會，社團結束後請社團同學協助維護場地整潔、社長請協助將社團紀錄簿送回學務處。
- (3) 需要繳交社費社團：好玩的油彩社、一淇鈎鈎手社、甜心飲品烘焙社、仿真花藝創作社、氣球造型社，請同學於今天社團活動時繳齊給社團指導老師並領收據證明。
- (4) 吉他社同學請記得自備吉他至社團上課。
- (5) 今日社團皆未外出，未來有規劃外出的社團將由學校統一請公假。

6、健康中心宣導事項：

- (1) 本校師生流感疫苗將於 11/10(星期五)上午時段入校接種，本縣施打品牌為國光疫苗。
- (2) 今年度流感疫苗尚未填寫意願的同學，衛生局將一律視為「不接種」，請尚未填報的同學盡速填報。
- (3) 本學期於 9/6-10/20 進行二、三年級學生定期身高、體重、視力及腰圍檢查，請各班依排程表到健康中心受檢。

7、營養師宣導事項：



#茭白筍 #蘆筍 #植化素 #膳食纖維 #3 蔬 2 果

👉你知道什麼蔬菜「站著」放嗎？

為了模擬蔬菜原本生長的狀態，讓它繼續呼吸，保存得較久，像是蘆筍、茭白筍的莖菜類蔬菜，在放進冰箱前，記得：

- (1) 噴點水，或是在切口面放置保濕
- (2) 用報紙包起來
- (3) 莖部朝下，直立放進冰箱保存

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎

流行性感冒知多少

流感介紹

感冒 (common cold) 通指發生在鼻腔、喉嚨的上呼吸道感染。引起感冒的細菌與病毒多達數百種。症狀以咳嗽、打噴嚏、鼻塞、流鼻水為主，不一定會發燒。大多數人感冒會在 1~2 週內痊癒。

流感 (flu or influenza) 則是由流感**病毒**引起的急性呼吸道傳染病。流感病毒有 A、B、C 三型，其中以 A 型性流感所引起的病症最為嚴重、B 型次之，C 型流感的症狀較輕微。每年疫情從 11 月下旬開始升溫，接著在年底到隔年年初達到高峰，持續至農曆春節，在二、三月後趨於平緩。



	流感	普通感冒
感染部位	全身	鼻及喉嚨
病發	突發	逐漸
徵狀	高燒、頭痛、咳嗽、肌肉痛、發冷等	喉嚨痛、鼻塞、流鼻水、部分人會發燒
病況	較嚴重	較輕微
預防	接種疫苗	注意衛生

感冒、流感點樣分？ Topick hket.com

流感病毒潛伏期

流感病毒在人體內的潛伏期約 1~2 天，初期症狀以發冷、發熱、頭痛、乾咳為主，接著出現高燒、全身肌肉痠痛、疲倦、厭食、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽等，發燒的情況可能持續 2~3 天，痊癒約需 1~3 週的時間。

流感併發症：

由於 A、B 型流感在感染人體後，特別是感染抵抗力較弱的老人，或是患有心臟病、慢性肺病的病患，常會引起嚴重的併發症，比方中耳炎、鼻竇炎、腦炎、心肌炎或心包膜炎等，甚至造成死亡，因此世界衛生組織建議高危險族群，應接種流感疫苗。

呼吸道衛生咳嗽禮節

大家請一定要做好預防措施，一起阻止流行性感冒繼續肆虐。預防流感方式：

1. 咳嗽或打噴嚏時，請用紙巾、手肘內側、衣袖來遮住口鼻。如果手沾到鼻涕或唾液，請確實將手清洗乾淨
2. 外出時或待在人多擁擠的環境中，請戴上口罩，預防飛沫感染
3. 接種流感疫苗，增強對流感病毒的免疫力

以下列出預防流感的方式：



- ① 咳嗽或打噴嚏時，請用紙巾、手肘內側、衣袖來遮掩口鼻



- ③ 外出或在人多的地方，請戴上口罩



- ② 手沾到鼻涕或唾液，請確實洗手



- ④ 接種流感疫苗

流感該如何治療：



- ① 補充足夠水分，發燒時需要的水量會更多。至少3到5小時解尿一次



- ② 充分休息，減少外出戶外活動。外出時請戴上口罩



- ③ 可服乙醯胺酚來緩解發燒或頭痛症狀
(常見商品名：普拿疼)



克流感



瑞樂沙

- ④ 服用抗流感病毒藥物如口服的克流感或吸入方式的瑞樂沙。在流感症狀發生 48 小時內服用效果顯著

常見副作用有頭暈或腸胃不適等

► 討論題綱：

1. 流感意願你簽署好了嗎？流感疫苗應該多久打一次呢？
2. 你曾經接種過流感疫苗嗎？請分享，你/妳接種疫苗後，是否比較不易得流感？