

國立頭城家商 109 學年度第 2 學期

第 16 週班會宣導資料(110.06.09)

一、班會討論：

1. 主題：水域安全
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) 110 學年度班聯會正/副主席選舉將於 6/23(三)線上舉行，欲參加競選之同學，可透過導師或班長向訓育組索取報名表電子檔，並於今日 16:00 前繳交表件。
- (2) 法務部辦理「炎夏『漫』活，創意說『畫』」110 年暑期青少年兒童犯罪預防漫畫與創意短片徵件活動，徵稿活動相關訊息及報名資料下載，請上活動網站 (<https://mojyouth.bhuntr.com/tw>)。

2、生輔組宣導事項(含教官室)：

(1) 

國內疫情通報 | 2021年6月8日

累計確診 11,694

新增16例空號(案7378、9643、10704、10856、11304、11305、11306、11378、11379、11380、11382、11383、11385、11386、11393、11396)，累計65例移除為空號

累計死亡 308



- (2) 請同學端午節避免跨區移動，全台三級警戒期間，禁止室內 5 人，室外 10 人以上的聚會活動，並請養成正常生活習慣注意身體健康，切勿熬夜。

3、體育組宣導事項：

- (1) 停課不停學期間，請同學在家防疫的同時，也能自主運動，增加身體抵抗疾病的能力，同學可自行上網搜尋「在家運動」訓練影片，並以自身能力能承受的範圍，跟著影片一起做運動。
- (2) 本學期因全台三級警戒，各級學校停課至暑假，本校游泳課程，一、二年級將辦理退費，待恢復上課後，再行發放退款之游泳池水電管理費。

4、健康中心宣導事項：

- (1) 近日已收到居家隔離通知、或已完成新冠病毒快篩或 PCR 核酸檢測者，請務必主動通報健康中心，並告知檢驗結果，以利進行校園疫調與追蹤。
- (2) 請同學注意自己的身體狀況，多從事健康行為以提升免疫力，養成良好飲食習慣、早睡早起、選擇適合室內的運動。
- (3) 請同學在家自行監測體溫(耳溫 38 度以上為發燒)並留意自身身體狀況。

5、衛生組宣導事項：

- (1) 行政院環境保護署辦理「2021 空品知識、行動與創意競賽」活動
參賽對象：高中組及大專組，採團體組隊報名參賽。
競賽主軸：可從日常生活中之食、衣、住、行、育、樂等各種面向，發現空氣品質問題、

尋找污染來源或改善對策，進而一起發想行動改善空氣品質。

收件時間：初選提案收件至 110/7/15 止，競賽日程與應繳交文件詳簡章。

本競賽相關資訊，可至環保署空保處網頁查詢

(網址 <https://air.epa.gov.tw/Default.aspx>) 置頂最新公告。

(2) 110 年宜蘭縣環境知識競賽活動

報名時間：110/6/15 (星期二)至 110/9/15(星期三)。

報名網址：110 年環境知識競賽網站 (<http://www.epaee.com.tw/>)。

(3) 請同學注意戶外活動之熱傷害預防。

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水	撇步2 選對時地	撇步3 注意穿戴
要定時喝！ 不要等到口渴才喝。 <ul style="list-style-type: none">飲用室溫的水。運動前2-3個小時喝水500cc。運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。不喝含酒精及含大量糖份的飲料。醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。 	溫度濕度都要緊！ <ul style="list-style-type: none">選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。濕度過高的環境也可能導致中暑。	吸濕排汗與防曬！ <ul style="list-style-type: none">穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。 

6、營養師宣導事項：

#粽子 #加青菜 #加水果 #我的健康我負責



端午節快樂🎉粽子要吃，健康也要顧😊

大家都喜歡吃什麼粽？

✓ 不想變胖看這邊，熱量再減 100 大卡！

1.減少高熱量食材

粽子中常見高熱量食材👉花生、鹹蛋黃、三層肉
適當的挑一些起來，熱量自然會減少唷😊

2.不沾醬！

跟粽子超配的甜辣醬、醬油膏，多半是三高醬(高油、高糖、高鹽)，粽子裡材料大都經過拌炒，單吃就很夠味！

✓ 煮一鍋蔬菜湯、竹筍湯、瓠瓜湯來均衡一下🍲

✓ 搭配鳳梨、奇異果等富含酵素之水果幫助消化👍

◎ 班會宣導資料，請於班會後張貼至班級公佈欄！ ◎