嘉義縣大林鎮大林國民小學學生生活公約實施內容

（一）家庭生活公約：

1. 按時睡覺，按時起床，不吵擾別人。
2. 吃飯時細嚼慢嚥，且保持定時定量。
3. 出外時一定告訴父母，並言明去處及返家時間。
4. 幫助父母親料理家事。
5. 在家按時溫習功課。
6. 對待客人和氣誠實。
7. 會自己整理書包和抽屜，並保持乾淨。

（二）出入學校公約：

1. 準時到校，準時回家，不遲到早退。
2. 走路靠邊走，不亂跑、不在路上逗留玩耍。
3. 早晨見了老師及同學要問好，放學回家時記得向老師及同學道再見。
4. 進校門後，因故需離校或外出時，需導師核准，且有家人接送，才放行。

（三）集合公約：

1. 排隊時要安靜、迅速、整齊。
2. 集合時要肅靜。
3. 進出會場要按照次序。
4. 進行儀式時要肅靜。
5. 散會時要依次離席，不得搶先及喧嘩。
6. 師長訓話時要專心聆聽，不得在底下低聲交談。

（四）教室及學習公約：

1. 聽到上課鈴聲，立刻走進教室，不爭先恐後。
2. 上課時應注意聽講，坐姿要端正。
3. 上課發言時要先舉手。
4. 早上進教室一定要先開窗戶，再視光線、溫度，開燈或電風扇。
5. 上課時不得擅離教室，如有事要離開教室，須先報告老師。
6. 教室內牆壁、課桌椅和書本要保持清潔。
7. 嚴禁走廊奔跑、玩球，樓梯口嬉戲。
8. 嚴禁攜帶危險物品，如ＢＢ槍、刀、金屬器具等；若為上課所需用品請上課時才使用。
9. 嚴禁從樓上丟物品至地面或校園圍牆外。
10. 嚴禁攀爬欄杆或高樓倚靠欄杆。
11. 嚴禁與不良少年或國中中輟生為伴，出入網咖、撞球場等不良場所。
12. 不能於電腦教室或各班級電腦使用非法的軟體。
13. 不合法之 VCD、CD 與錄音帶不能在校內公開播放。
14. 不可上非法網站，例如：色情相關網站。
15. 尊重智慧財產權，不盜用別人的著作。

（五）運動場所公約：

1. 使用遊戲器具，要依先後次序，不爭先，不獨占。
2. 器具用完後應放回原處。
3. 要保持公共場所的整潔。
4. 要愛護學校裡的公物。
5. 不玩危險的東西，不到危險的地方去遊玩。
6. 上課鐘響，立刻停止遊戲。

（六）秩序訓練：

1. 乘坐車、船要依次序排隊。
2. 在路上行走，要遵守交通規則、注意行的安全。
3. 不在教室和走廊上追逐奔跑或大聲喊叫，要輕步走路，不亂跑。
4. 注意言行，不可有不文雅的用語與行為。
5. 要聽從交通糾察隊的指導。
6. 立正、稍息、整隊、行進訓練。

（七）禮儀訓練：

1. 聽見唱、奏國歌時，要肅立致敬，不可嬉戲。
2. 在校園內外遇見老師時要問好。
3. 見到同學時，亦要向同學問好打招呼，對人誠懇和藹。
4. 定期剪指甲、頭髮，並注意個人服裝儀容衛生。
5. 週三著便服，其它日期著運動服及制服。運動服上衣請紮進褲內。
6. 接受別人的贈品或受了別人的幫忙一定要向他道謝。

（八）環境整潔訓練：

1. 保持校園整潔，不亂丟垃圾，並養成隨手撿垃圾的好習慣。
2. 盆栽及認養花木應定時澆水與整理。
3. 不隨意攀折花木。
4. 用心做打掃工作，營造一個乾淨衛生的環境。

兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值

102 年 6 月 11 日公布

BMI=體重（公斤）/身高^2（公尺^2）

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI＜	BMI 介於	BMI≧	BMI≧	BMI＜	BMI 介於	BMI≧	BMI≧
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3

說明：

一、本建議值係依據陳偉德醫師及張美惠醫師 2010 年發表之研究成果制定。

二、0-5 歲之體位，係採用世界衛生組織（WHO）公布之「國際嬰幼兒生長標準」。

三、7-18 歲之體位標準曲線，係依據 1997 年台閩地區中小學學生體適能（800/1600 公尺跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎四項測驗成績皆優於 25 百分位值之個案）檢測資料。

四、5-7 歲銜接點部份，係參考 WHO BMI rebound 趨勢，銜接前揭兩部份數據。

衛生福利部 國民健康署 守護健康

中心德目【上學期】

週次	中心德目	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
3—4	禮貌	1.服裝保持整潔	1.服裝保持整潔	1.穿著制服時會別上名牌	1.穿著制服時會別上名牌	1.服裝穿著符合時宜	1.服裝穿著符合時宜
		2.說請、謝謝、對不起	2.與同學借東西有禮貌	2.向師長及志工問好	2.離開家或回家時，會主動告知	2.室內說話輕聲細語	2.不罵髒話
		3.向師長及志工問好	3.以專注的態度聽師長說話	3.進入教室前應說「報告」	3.發言前先舉手	3.別人的意見能予以尊重	3.尊重他人及生命
5—6	公德	1.不在走廊奔跑、遊戲	1.不在走廊奔跑、遊戲	1.不在走廊奔跑、遊戲	1.不在走廊奔跑、遊戲	1.不亂丟垃圾，並主動撿拾垃圾	1.不亂丟垃圾，並主動撿拾垃圾
		2.上完廁所要沖水	2.不爭先恐後	2.不亂丟垃圾	2.教室走廊內保持輕聲細語	2.不破壞公物	2.遵守秩序、尊重他人權利
		3.不亂丟垃圾	3.不在教室大聲喧嘩或遊戲	3.不攀折花木、虐待動物	3.公物用畢後，能歸回原位	3.搭乘大眾運輸能主動讓座	3.公共場所輕聲細語
7—8	愛國	1.能說出自己的國名	1.尊敬國家元首	1.會唱國歌並立正致意	1.會唱國歌並立正致意	1.能適時唱出國歌	1.知道國民應盡義務、權利並實
		2.會唱國歌	2.愛護國旗	2.閱讀民族英雄的故事	2.愛護同學、家人	2.能關心國家時事	2.了解我國政府組織
		3.聽到國歌時立正致意	3.會唱國歌並立正致意	3.敬仰歷代偉人	3.參與社區服務活動	3.知道國家歷史、地理及位置	3.體會國家情勢
9—10	合作	1.能認識班上所有同學	1.知道班上所有同學名字	1.知道班上所有同學名字	1.知道合作的意義	1.了解個人在學校生活或社會上	1.在團體中顯得有自信
		2.陪同同學上廁所	2.與同學完成教室打掃工作	2.一起參與完成整潔工作	2.和別人合力完成工作或分組活	2.和同學相處融洽	2.能主動幫助同學或老師
		3.與同學一起參與班際體能遊戲	3.與同學一起參與班上活動	3.熱心參與班上或班際間所有活	3.知道團結力量大的意義及實踐	3.一起為班上、家庭活動盡心及	3.我為人人，人人為我
11—12	負責	1.起床後能自己穿上學校制服	1.能自己起床	1.每天作業不遲交	1.每天作業不遲交	1.每天不遲到	1.每天不遲到
		2.我會自己進教室上課，不用家	2.個人衛生清潔能自己完成	2.學習努力完成師長交代事項	2.能扮演好班上角色，遵守本分	2.學會作家事，並分擔家事	2.能對自己的言語及行為負責
		3.安靜吃飯，不讓師長擔心	3.安靜吃飯，不讓師長擔心	3.遵守學校作息時間，完成規定	3.除功課外，師長付予的工作都	3.擔任學校校隊或服務隊能把工	3.在家為子，在校為學生，不逾
13—14	勇敢	1.打預防針，不緊張害怕	1.會說對不起	1.遇到危險鎮定不慌張	1.做錯事能主動改過	1.承認過失，即時改正	1.承認過失，即時改正
		2.遇到困難主動告知老師	2.受傷不害怕驚慌，告知師長	2.別人做錯事能主動提醒他	2.適時發表意見或看法	2.做事情不怕困難，勇於面對	2.面對誘惑，勇敢拒絕
		3.會說對不起	3.不與他人爭吵、打架	3.主動撿拾垃圾	3.主動為班上服務	3.不逞兇，不鬥狠	3.發揚善的行為(行善)，欣賞別
15—16	寬恕	1.不隨意生氣	1.不隨意生氣	1.不隨意生氣	1.不隨意生氣	1.不隨意生氣	1.不隨意生氣
		2.不和同學爭吵	2.不和同學打架	2.能接受別人的道歉	2.不說別人的壞話	2.不取笑、記恨他人的過失	2.原諒別人無心的過錯
		3.認清事實，不錯怪別人	3.能接受同學的道歉	3.不做任何報復的行為	3.體會了解別人的難處	3.大方接納或告知他人過失或缺	3.用愛與助人包容他人
17—18	友愛	1.不做傷害自己身體健康的行為	1.不做傷害自己身體健康的行為	1.敬重自己就是謹守規定	1.敬重自己就是謹守規定	1.不欺負或欺騙年紀比我小的同	1.能克制自己情緒，不用髒話罵
		2.不和兄弟姊妹吵架	2.勸導兄弟姊妹不做壞事	2.會幫忙低年級小朋友	2.搭乘交通工具能讓座給老弱婦	2.欣賞並學習別人的長處	2.虛心接受別人對我的指正
		3.愛護花草與動物	3. 幫助需要幫助的同學	3.愛護公物	3.欣賞並維護自然景觀原貌	3.參與服務社區活動	3.尊重與自己看法不同的人、
19—20	勤學	1.能準時到校不遲到	1.能準時到校不遲到	1.不無故缺席或遲到	1.不隨便請假	1.不無故缺席或遲到	1.不無故缺席或遲到
		2.聽從老師教導	2.上課時用心聽講	2.常利用課於閱讀書籍	2.樂意當小老師協助同學	2.學校學習活動都能保持興趣	2.與老師或同學討論功課
		3.積極參與各項學習課程	3.作業完成後才去玩	3.發現問題主動提問	3.能發表課外讀物讀書心得	3.願意參與校內外舉辦的各項學	3.知道自己有興趣的科目，積極

中心德目【下學期】

週次	中心德目	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
3—4	守法	1.遵守班規	1.遵守學校生活作息時間	1.遵守遊戲規則	1.不在走廊奔跑、遊戲	1.知道國民的權利及義務	1.遵守法律及學校規定
		2.不在走廊奔跑、遊戲	2.不在走廊奔跑、遊戲	2.不在走廊奔跑、遊戲	2.服從班級幹部的領導	2.上學時，穿著規定服裝到校	2.主動為團體服務
		3.認識交通標誌	3.愛護生活環境	3.遵守交通規則	3.尊重並配合公權力執行	3.維護環境的安寧及整潔	3.能體會自尊尊人涵義並實踐
5—6	睦鄰	1.遇到老師、同學會問好	1.遇到老師、同學會問好	1.對待同學態度和氣	1.不佔同學的便宜	1.熟悉住家周遭的商店及功能	1.不破壞社區的公共建設
		2.不和同學吵架	2.主動協助需要幫助的同學	2.帶受傷同學到健康中心擦藥	2.能將文具用品借給需要的同學	2.不與同學發生爭執或打架	2.對於年級小的同學能主動提供協助
		3.能關心受傷的同學	3.遇到鄰居會打招呼	3.虛心接受同學及鄰居的勸告	3.盡自己的力量提供鄰居協助	3.能參與社區或學校的環境整潔活動	3.社區居民受傷能主動通報119
7—8	信實	1.自己的工作自己完成	1.說到做到	1.借用東西後，一定歸還	1.自己說的話，一定做到	1.衡量自己的能力答應別人一定做到	1.參加考試或競賽，不作弊
		2.不說謊，不欺騙別人	2.使用別人東西前一定徵求他人同意	2.不偷竊或強取他人物品	2.能自己完成功課，不抄襲他人	2.不惡作劇，導致自己或他人受傷	2.不惡言待人或恐嚇他人
		3.老師的話，我一定做到	3.拾物（金）不昧	3.出門在外一定告知家人	3.考試不作弊。	3.盡力做好團體決定的事	3.待人處事誠實以對不欺騙
9—10	勤儉	1.按時作息	1.上課時能專心學習	1.學用品一定使用完畢才丟掉	1.個人物品保管好，不遺失	1.會擬定用錢計畫	1.自己完成作業，不抄襲
		2.聽從老師的指導	2.做事不半途而廢	2.養成利用課餘閱讀課外讀物習慣	2.善用上課時間，不發呆、不聊天	2.能與同學共同學習	2.有儲蓄的習慣
		3.不浪費用品和食物	3.隨手關燈、關水	3.會做資源回收分類工作	3.不破壞公物。	3.節約能源、愛惜物資	3.會訂定學習計畫並實踐
11—12	知恥	1.不說謊話	1.不隨意開別人抽屜	1.不亂丟垃圾。	1.知道知恥近乎勇意義	1.錯誤不犯第二次	1.考試不作弊
		2.老師的規定一定做到	2.提醒同學不在走廊奔跑	2.不在背後說人壞話	2.不抄襲同學的作業	2.未經同意絕不拆閱他人信件	2.不買盜版商品
		3.不隨意拿別人物品	3.會接受別人的勸告並改正	3.不在公共場所大聲喧嘩	3.主動告知同學犯錯的地方	3.不欺騙師長獲取獎賞	3.除非必須，不向他人索取財物
13—14	孝敬	1.父母叫喚立刻答應	1.早晚向父母請安	1.幫父母做家事	1.不欺騙父母	1.接受父母的教訓	1.不對父母大呼小叫
		2.遵從父母的指導	2.有問題時請教父母	2.自己背書包上學，不需父母幫忙	2.做好分內事不讓父母擔憂	2.在外行蹤一定告知父母	2.不做傷害自己身體健康的行為
		3.主動告知父母學校生活情形	3.不讓父母生氣	3.保持身體健康不讓父母擔憂	3.與父母分享自己的悲傷及喜悅	3.關心父母健康起居	3.行為符合規範不致父母蒙羞
15—16	正義	1.照顧自己、適應環境	1.愛惜自己的名譽	1.能辨別是非善惡	1.不會大欺小、強欺弱	1.知過必改	1.不公道的意見，不附和
		2.不欺侮同學	2.說話誠實、公正	2.提醒同學走廊不要奔跑	2.常協助老師管理班上秩序	2.待人公正有正義感	2.不仗勢欺人
		3.提醒自己和同學注意活動安全	3.主動幫助需要協助的同學	3.對待同學公正有理	3.盡力爭取自己或班上榮譽	3.以班級或學校公益為優先	3.捨棄私見，以眾人公益或決定優先
17—18	和平	1.經常保持笑容	1.養成排隊的習慣	1.不對人說髒話	1.向師長問好	1.不堅持己見，服從多數決議	1.不輕易生氣、動怒
		2.不輕易與同學生氣	2.不和同學爭搶東西	2.借用物品，遵從先來後到原則	2.主動幫助同學	2.接受別人指正而不生氣	2.不打人或欺負同學，待人和氣有禮
		3.不虐待動物	3.得罪了人，能主動向人道歉	3.遇爭執，告知老師，不與同學爭吵	3.保護動、植物，不受破壞或虐待	3.欣賞並學習別人長處	3.能了解並尊重他人立場，從不循私
19—20	有恆	1.專心完成作業，不中斷	1.專心、耐心聽老師上課	1.遵守學校規定	1.規定時間內完成工作	1.養成運動的習慣	1.做錯事能改過
		2.準時到校不遲到	2.上課期間準時睡覺、起床	2.養成閱讀習慣	2.課業不懂要請教他人，絕不抄襲。	2.遵守校規，不因學期結束而放鬆	2.參與學校團隊，有始有終
		3.自行把飯菜吃完，不需他人協助	3.工作完成後才玩耍	3.做事不半途而廢	3.做事不虎頭蛇尾	3.專心參與研究討論，不偷懶取巧	3.集會時，專心聽講，不聊天或嬉戲

健 康 保 養 從 牙 齒 開 始

我們都知道，牙齒除了食物的咀嚼，幫助說話的發音，維持美觀等功能之外，牙齒的健全密切的影響身心健康，所謂牙齒是守護人類健康的「天下第一關」，因此要享有健康的身體，就必須先擁有一口健全的牙齒。

經長期觀察，發現齲齒和牙周病是本校孩子最常見的口腔疾病，而大部份原因是孩子沒有能力自己刷牙及缺乏口腔保健概念，又沒有定期做口腔檢查及治療。我們相信這個問題也造成家長們很大的困擾，可是為了孩子的健康、避免口腔疾病繼續惡化，減少孩子的痛苦及提早養成良好的口腔衛生習慣，以減輕家長的負擔，我們絕不能放棄改善孩子健康的任何機會，因此學校期盼貴家長能利用寒暑假期間撥空帶孩子到牙科醫院做檢查及治療。

要如何保有健康的牙齒呢？

（一）、定期口腔檢查：帶孩子看牙醫的痛苦，是很多家長的共同心聲，而孩子不看醫師的原因，往往是對陌生的牙醫師有恐懼感或是曾有不好的經驗、怕痛等，因此首先必需選擇一位合適的牙醫師，而讓您的牙醫師為您安排定期檢查時間。

（二）、**食物的選擇**：

易造成齲齒之食物	**甜食、精緻食品、含蔗糖食品**
可預防齲齒之食物	**含氟食品：海產食物、茶、芋頭** **含鈣食品：乳酪、牛奶** **高纖食品：蔬菜、水果**
對牙齒清潔有益之食物	**高纖食物、蔬菜、水果(硬)、開水**

（三）、**良好的刷牙習慣**：是一個最重要、最簡單的方法。

每餐後三分鐘內確實的刷牙（特別是晚餐），絕對不能讓口腔內帶任何食物上床睡覺。

==========

視 力 保 健

眼睛是靈魂之窗、珍惜眼睛、寶貝眼睛，人生會是彩色的。

貴子弟正值身心生長發育快速階段，為及早了解其視力狀況並適時做保健與矯治，本校於每學期學期開始均為學生定期視力檢查，視力檢查結果在 0.9 以下的孩子都給視力不良通知單，請家長帶孩子到合格眼科醫療院所診治，以免因視力不良而影響學習或可能演化成重大疾病。

近視主因為：「長時間」、「近距離」、「用眼不當」，請貴家長督導貴子弟：

1、 眼睛休息「每天望凝視看綠色 10 分鐘，讓眼球的睫狀肌放鬆」

2、 閱讀、寫字姿勢、操作電腦與時間「與書本距離保持 25~30 公分，每 30~40 分鐘休息 10 分鐘」。

3、 看電視距離與時間「以電視螢目斜角的 8~9 倍距離遠為標準，每 30 分鐘休息 10 分鐘」。

4、 書桌照明設備「60 燭光之電燈泡從左後方與眼平行處照射」。

5、 食物營養「均衡飲食，如肉、魚、豆、蛋、綠色蔬菜、奶類…等食物」。

嘉義縣大林國小關心您

病 毒 性 腸 胃 炎

【好 發 期】：輪狀病毒、諾羅病毒在一年當中較冷的月份發生（例如：10 月~4 月）。

【症　　狀】：感染後 1-2 天內會出現水瀉、嘔吐，也可能有頭痛、發燒和胃痛，一般而言，會持續 1-6 天。大多數的人感染病毒性腸胃炎之後都可以康復，沒有任何後遺症狀。但對於嬰兒、幼兒和殘疾或年長者，因在嘔吐、腹瀉的過程自己無法適時補充水份，可能造成嚴重脫水、電解質不平衡的現象。

【傳染途徑】：主要是透過糞口傳播，如經由與病人的密切接觸（例如：透過與病人分享食物、水、器皿、接觸到病人的嘔吐物、排泄物或病人曾接觸的物體表面）、吃或喝到污染的食物或飲料等。

【預防方法】：

1. 飯前和便後應洗手。
2. 蔬果要清洗乾淨避免生食及生飲。
3. 注意居家環境衛生。
4. 新生兒餵母奶可提高嬰幼兒的免疫力。
5. 嘔吐及腹瀉時多補助水份及電解水。
6. 生病時建議在家休息，不要去上班或上學及托兒所。
7. 病患不應為家人準備食物，在沒有症狀之後，還需要暫停 2 天後，才能幫家人準備食物。

腸　　病　　毒

【好 發 期】：此種病毒世界各地都有，通常在夏季、初秋流行，台灣地區因為在亞熱帶，所以全年可能有感染發生。

【臨床症狀】：

1. 典型症狀：發燒（39 度持續三天）、手足口症（口腔、手掌、膝蓋、臀部、腳掌）疱疹性咽峽炎、臀部長紅疹、。病程為 7-10 天。
2. 極少數個案，有可能發生無菌性腦膜炎、腦炎心、心肌炎、心包膜　　炎、肺炎、麻痺等併發症，尤其新生兒及小嬰兒感染者偶而會發生電擊性病毒性休克症候群，侵犯種器官，死亡率很高。

【傳染途徑】：可經由接觸病人口鼻分泌物、飛沫等途徑傳染，或吃進被含有病毒之糞便污染的食物，傳染力始於發病的前幾天，在喉嚨與糞便都有病毒存在，而其腸道的病毒排出時間可以持續數週之久。一般而言，在發病後的一週內傳染力最高。它們在家庭中有很高的傳染率，在人群密集的地方，也較容易發生傳染。

【預防方法】：

1. 勤洗手：時時注意個人衛生，經常正確使用肥皂洗手。
2. 保持室內通風：注意環境衛生及通風。
3. 流行期間儘量避免出入公共場所。
4. 增強個人之免疫力，請注意營養、均衡飲食多運動。
5. 罹病之學童，宜請假暫勿上課，接受治療並好好休息，同時也可避免傳染給其他學童。

嘉義縣大林國小關心您

救溺五步、防溺十招

一、救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保

（ 一) 叫：大聲呼救。

（二）叫：呼叫 119、118、110、112。

（三）伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。

（四）拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。

（五)划 : 利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。

二、防溺十招：

（一）戲水地點需合法，要有救生設備與人員。

（二）避免做出危險行為，不要跳水。

（三）湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。

（四）不要落單，隨時注意同伴狀況位置。

（五）下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。

（六）不可在水中嬉鬧惡作劇。

（七）身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。

（八）不要長時間浸泡在水中，小心失溫。

（九）注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。

（十）加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

戲水多注意 防溺保安全

給家長的一封信

關心孩子的網路世界

教育部關心您　中小學網路素養與認知網站（eteacher.edu.tw）

相關資訊網站

如果有任何問題，可透過相關資訊網站來幫忙解決。

- 教育部：中小學網路素養與認知網站 http://eteacher.edu.tw
- 教育部：全民資安素養網 https：//isafe.moe.edu.tw
- 教育部：暑假青少年休閒育樂活動 http://www.guide.edu.tw/summer.php
- 法務部：兒童及青少年犯罪預防宣導網 http://tpmr.moj.gov.tw/kids/
- 內政部：網路安全諮詢網站 http://www.web885.org.tw
- 國家通訊傳播委員會：兒少上網安全主題網站 http://kidsafety.ncc.gov.tw
- WIN網路單e窗口：https：//www.win.org.tw
- 白絲帶家庭網安熱線：02-3393-1885
  （服務時間：週一～週五 上午9：30-11：30；下午1：30-3：30）
- 張老師全球資訊網：http://www.1980.org.tw
- 台灣網路成癮輔導網：http://iad.heart.net.tw
- 台灣展翅協會：http://www.ecpat.org.tw
- 兒童福利聯盟：失蹤兒童少年資料管理中心：http://www.missingkids.org.tw
  （失蹤諮詢專線0800-049880）

網路小知識

- 網路素養—所有網路公民均應具備的網路相關知識、技能、態度，並合乎網路社會禮儀與規範。
- 網路沉迷—過度地使用網路造成的依賴網路現象，以及連帶的身心不適。例如：不能不用網路、越用越多、想少用但做不到、犧牲睡眠、身體不適、造成人際關係、課業工作負面影響、減少家人互動與其他休閒活動等。
- 網路交友—利用網路維繫原本面對面朋友的情誼（如鄰居、過去同學等），或是利用網路結交的新朋友，都稱網路交友。後者需要特別注意，因為網路的匿名性，有可能會身份訊息都是虛假的，尤其是邀約去見面時需格外留意，更甚者，可能會有網路離家（逃家）現象，請提醒孩子網路交友應注意的事項。
- 網路遊戲—現今青少年的重要娛樂來源。邊玩GAME還可以邊對話、結伴練功或角色扮演，可增加生活中許多的樂趣及議題，但也往往會讓人不自覺沉迷於遊戲的世界，請提醒孩子，玩網路遊戲需有所節制。
- 網路交易—輕輕鬆鬆點下滑鼠，不出門也可以購物，網路為生活帶來了許多便利性，不過在輕鬆購物的同時，請注意網路購物的風險、自身財力。
- 網路法律—網路世界就和真實世界一樣有相關的法律及規則；使用網路時，請注意要遵守網路禮儀與規範，不要觸犯法律。

暑假安全上網趣

親愛的家長您好：

暑假要到了，您的孩子打算如何度過暑假呢？根據教育部調查，孩子暑假期間，每日使用網路的時間平均高達4小時，週末假日更高；隨著年級越高，使用網路時間也會越長。您是否擔心小孩在家一直上網？或是不知道孩子在網路上從事什麼活動？以下有幾點小叮嚀，提供給各位家長參考，讓我們共同關心孩子的網路世界：

1.為電腦找個安全的家

建議和孩子一起討論，電腦最適宜的位置，最好是能夠讓爸媽放心的地方。

- 電腦最好放在明顯的位置，例如客廳，好隨時注意孩子的上網活動。
- 請留意椅子與螢幕的高低位置，螢幕需在孩子能平視的位置。
- 如有需要，可以在父母房間內裝設網路或電腦電源的開關，定時關機。
- 安裝「網路守護天使」軟體，可至教育部網站下載（http://nga.moe.edu.tw）。

2.訂立我們的上網守則

與孩子一起制定上網守則，貼在電腦旁，親子一起簽名執行。

- 使用規則：完成功課或詢問家長（爸、媽、阿嬤、阿公）同意後才可上網。
- 上網守則：上網30分鐘就休息10分鐘，並訂立處罰與獎勵規則。

★ 提醒您：手機亦可上網，請考慮孩子手機之網路設定。

★ 提醒您：隨時注意孩子上網時間長短，是否有身心不適、睡眠不足的網路沉迷問題。

★ 提醒您：與孩子討論是否可去網咖；如果可以，請注意進出時間、使用內容及網咖安全性。

3.與孩子一起教學相長

與孩子一起討論網路使用的注意事項，在討論中，給予孩子正確的網路行為。

- 結交網友要小心，網友邀約要謹慎：如要赴約一定要告訴爸媽、結伴同行。
- 個人的資料要保密，不輕易透露自己的真實姓名、地址或電話。
- 在轉寄或張貼訊息前，要好好思考；網路是公開場合，有可能會到處流傳。
- 隱私玩笑能傷人，不隨便惡作劇或惡搞，尊重他人才能獲得別人尊重。
- 網路遊戲的世界與真實世界還是有差異的，不要沉迷於遊戲，影響身心。

4.一起從事戶外活動

網路世界雖然很吸引人，但請鼓勵並陪伴孩子多利用暑假期間從事安全的戶外活動，避免每天沉迷於網路。

- 製造孩子和家人相處的時間，利用家人閒暇時間從事戶外活動。
- 鼓勵孩子參加非網路活動的夏令營或暑假活動。

我的網路世界 停看聽

上網公約

1.製電腦找個安全的家

你有沒有自己的電腦呢？還是全家人使用一台電腦？
電腦最好放在能夠讓家人放心的地方唷！

- 電腦最好放在明顯的位置，例如：客廳、餐廳等。
- 請注意椅子與螢幕的高低位置，螢幕需在自己能平視的位置。

2.訂立我的上網守則

與家長一起制定上網守則，貼在電腦旁，一起簽名執行。

- 共同制定：功課完成或取得家長（爸、媽、阿嬤、阿公等）同意後才可上網。
- 上網守則：上網30分鐘就休息10分鐘，要確實執行喔！
- 隨時注意自己上網時間的長短，是否有身心不適、睡眠不足的網路沉迷問題。

3.與家長一起悠遊網路世界

與父母一起討論網路使用的注意事項。

- 結交網友要小心，網友邀約要謹慎；如要赴約一定要告訴家長、結伴同行。
- 個人的資料要保密，不輕易透露自己和家人的真實姓名、地址或電話。
- 轉寄或張貼訊息前，好好思考，網路是公開場合，私人訊息可能到處流傳。
- 網路遊戲的世界與真實世界還是有差異的，不要沉迷於遊戲，避免影響身心。

我已瞭解以上的資訊，並同意遵守以上的上網使用規則

孩子／學生簽名：----------

家長／教師簽名：----------

嘉義縣大林國民小學榮譽獎勵制度

集點卡

嘉義縣大林國民小學榮譽獎勵制度

集點卡