

107-2 高一高二第二次段考暨高三期末考體育光華週報內容

- 一、本校因地理環境本屬靠山區，空氣品質之數值總平均都比靠海線(因重工業區及火力發電廠所在地)之區域好，體衛組持續於上午 07 點與下午 13 點監控臺中市太平區空氣品質狀況並登錄於本校網頁及司令台旁懸掛空氣品質旗幟「空氣品質指標(AQI)分級為綠、黃、橘、紅、紫 5 色」，本區(太平)如出現紅色以上將依據校園空氣品質警示之建議作法辦理。
- 二、107 學年度第 1 學期本校無發生動物咬傷之事件，請全校師生持續落實勿侵擾或冒險捕捉動物，以確保自身安全。若不慎被動物咬傷時，謹記「記、沖、送、觀」之口訣，即一記：保持冷靜，牢記動物特徵；二沖：用大量肥皂、清水沖洗 15 分鐘，並以優碘消毒傷口；三送：儘速送醫評估是否要接種疫苗；四觀：觀察動物行為，並立即通報總務處協助咬傷人動物之捕捉等防疫處理。
- 三、108 年 02 月 17 日在臺就學陸生返臺入境遭農委會防檢局查獲違規攜帶肉品而受裁罰新臺幣 20 萬元罰金，為避免此類情事再次發生，行政院農業委員會宣導：為共同防堵非洲豬瘟入侵我國，請全校師生遵守以下規定，一起守護國產豬：
 - (一)不要自國外攜帶肉類產品入境。
 - (二)不要自國外網購肉類產品寄送臺灣。
 - (三)不要到國外畜牧場參觀。
 - (四)攜帶肉類產品入境最高處 100 萬元罰鍰。
 - (五)跨境網購肉類產品可處 7 年以下有期徒刑併科 300 萬元以下罰金。
- 四、衛生福利部疾病管制署加強腸病毒衛生教育宣導：腸病毒的傳染性極強，以 4 到 9 月為主要流行期，常引起之症狀為手足口病、疹性咽峽炎，有些時候則會引起一些較特殊的臨床表現，包括無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎等，請全校師生持續落實良好衛生習慣，避免腸病毒發生。
- 五、世界衛生組織 (WHO)建議，食鹽添加微量氟化物(200~250 mg/kg) 可以大幅降低蛀牙的發生率。衛生福利部目前規劃開放部分市售食鹽添加氟化物供民眾選購，以全面預防蛀牙、降低醫療資源負擔。
- 六、臺中市政府衛生局公告，依據菸害防制法第 12 條第 1 項規定：未滿 18 歲者，不得吸菸及第 15 條第 1 項於禁菸場所吸菸，經學校稽查人員查獲屬實，擬移送臺中市政府衛生局依「菸害防制法第 28 條第 1 項規定，處戒菸教育及第 31 條第 1 項之規定，處新台幣 2000 元以上 1 萬元以下罰款」，請全校師生共同遵守上列法令之規定，避免違法。
- 七、衛生福利部國民健康署公布新版「每日飲食指南」提倡均衡飲食最健康，仍以預防營養素缺乏為目標 (70% DRIs)，也同時參考最新的流行病學研究成果，將降低心臟血管代謝疾病及癌症風險的飲食原則列入考量，建議以合宜的三大營養素比例 (蛋白質 10-20%、脂質 20-30%、醣類 (碳水化合物) 50-60%)。以實證營養學的原則，試算多種飲食組成，最後提出適合多數國人的飲食建議。新版每日飲食指南涵蓋六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類；並針對 7 種熱量需求量分別提出建議份量，請全校師生持續落實均衡營養與適度運動，以維護身體健康。

八、依衛生福利部疾病管制署監測資料，本（108）年截至3月6日共計75例登革熱境外移入病例，為近5年同期最高；另本年2月已出現首例登革熱本土病例，發生時間較往年提早，請全校師生持續落實病媒蚊孳生源的清除工作，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。

九、天氣逐漸炎熱進入戲水旺季，學童溺水死亡人數，就超過200人，請全校師生從事水域活動應選擇安全水域，並注意自身安全，不逞強，也不要做危險動作，才能避免溺水意外發生，也請各位同學持續依據體育課所學之救溺五步及防溺水十招，共同防範溺水事件發生。

十、廚餘為非洲豬瘟疫情主要傳播途徑之一，依非洲豬瘟中央災害應變中心公告資訊表示，廚餘減量及正確回收觀念相當重要：「惜食減量，減少廚餘產出」、「生豬肉、內臟及其製品勿丟廚餘桶，請併入一般垃圾」、「熟廚餘瀝水後，再丟廚餘桶」之觀念，請全校師生落實正確回收。

十一、「肥胖」為全球首要健康問題，體重過重及肥胖是造成慢性疾病的主要危險因素，國人十大死因中，8項死因與肥胖有關，影響健康甚鉅，請全校師生持續依據下列宣導標語執行：

- (一)每天運動30分鐘、每週至少5天，累積150分鐘。
- (二)健康腰圍：女性不超過80公分(31吋)、男性不超過90公分(35吋)。
- (三)均衡飲食 天天至少3份蔬菜2份水果。
- (四)謹鹽慎行 減鹽增健康。