

## 108-1 體育科第二次段考光華週報內容

- 一、登革熱流行期到了，沒有積水容器，就沒有孳生源，沒有孳生源，就沒有病媒蚊，本校全校師生持續落實「巡、倒、清、刷」4撇步：「巡」周圍環境、不用容器「倒」置、「清」除廢棄容器、「刷」洗容器內壁清除蟲卵。雨後清理環境，登革熱遠離我！
- 二、夏日高溫預防熱傷害3要訣：保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點，處於高溫環境或劇烈運動後，如果身體對熱的調節機制失去功能，可能會引起脫水、頭暈、心跳加速、體溫過高、意識模糊等不適症狀，這就是熱傷害！
- 三、衛生福利部疾病管制署監測資料顯示，今年國內登革熱疫情仍然嚴峻，臺中市截至108年8月19日已有42例境外移入確診個案，創10年新高，臺北市、新北市、桃園市、高雄市、臺南市亦有本土登革熱疫情發生，請全校師生持續落實，落實「巡、倒、清、刷」！如出現發燒、頭痛、肌肉痠痛、後眼窩痛、出疹等登革熱疑似症狀，應儘速至醫院或懸掛「登革熱快篩」紅布條診所就醫，並告知旅遊史。
- 四、今年國內登革熱疫情仍然嚴峻，臺中市截至108年8月19日已有42例境外移入確診個案，創10年新高。衛生福利部疾病管制署表示，不排除接下來幾日持續增加病例，請全校師生持續落實做好病媒蚊孳生源的清除工作，清除孳生源四大訣竅—徹底落實「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徹底清潔。
  4. 「刷」—去除蟲卵，收拾或倒置，勿再積水養蚊。
- 五、流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有A、B及C型，在台灣主要引起季節性流感為A型及B型流感病毒，其中A型以H1N1及H3N2兩型為主。感染流感後引起的症狀主要包括「發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等」，有部分感染者會伴隨有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀，也可能併發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為肺炎，其他還可能併發腦炎、心肌炎、神經症狀（雷氏症候群）等。所以若出現「一燒（持續高燒2天以上）」、「二痛（頭痛、明顯肌肉酸痛）」、「三疲倦」就需警覺是流感，請全校師生持續共同防範。
- 六、屈公病是由屈公病毒所引起的急性傳染病，主要傳播媒介與登革熱同為埃及斑蚊及白線斑蚊。被病媒蚊叮咬後經2-12天的潛伏期即可能發病，屈公病病患在發病前2天至發病後5天間為病毒血症期(即可傳染期)，而病媒蚊對於叮咬對象並無選擇性，一旦有屈公病毒進入學校或社區，校園或生活周圍有病媒蚊孳生源的環境，就有屈公病流行的可能性，請全校師生持續落實「巡、倒、清、刷」，徹底清除積水容器共同防範。
- 七、教育部體育署宣導水域安全觀念，請同學從事水域活動注意自身安全，相關宣導網站：<http://www.sports.url.tw/index.html>（教育部體育署學生水域運動安全網）查詢防溺緊急聯絡電話(救災防護報案專線：119、海巡服務專線：118、報案專線：110、行動電話急難救助專線：112)。

- 八、 A 型流感是季節性感冒的一種，由於快篩試劑(此檢驗需 30 分鐘即可知結果)只能針對 A 型流感進行檢測，一旦病患快篩結果為陽性，只能確定為 A 型流感病患，至於是不是 A 型流感中的 H1N1，需要送醫院進一步精審判別，若快篩為 A 型流感，可依醫師開立「克流感膠囊」每日早、晚各服用 1 次，需連續服用 5 日，可幫助快速恢復健康，請師生務必按時服用，避免因任意停藥或自行購買藥物服用而產生抗藥性，且掌握發病黃金 48 小時，即時治療，平日應多注重保健、均衡營養、適度運動，以提升自身抵抗力，並加強個人衛生、勤洗手習慣(洗手步驟：溼、搓、沖、捧、擦)。
- 九、 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。
- 十、 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，本校晨間之進教室前洗手動作，請全校師生持續落實，避免腸病毒發生。
- 十一、 依據疾病管制署症狀通報監視系統資料顯示，全國近 4 週(第 41 至 44 週)共接獲 55 起腹瀉群聚通報，較去年同期 (29 起) 增加，其中 36 起為校園群聚；55 起腹瀉群聚檢出病原以諾羅病毒為主(24 起)，諾羅病毒為病毒性腸胃炎常見病原，能長時間存在於感染者的糞便或嘔吐物中，可能經由攝入被汙染的食物或飲水、接觸受汙染的物體表面、與病人密切接觸或吸入病人嘔吐物及排泄物產生的飛沫而感染，目前本校還未有師生確診，為降低病毒傳播風險，請全校師生持續落實良好衛生習慣並注意食品安全及手部衛生，有疑似症狀應在家休息至症狀解除至少 48 小時後，再恢復上學或工作。
- 十二、 國民健康署調查，臺灣地區高中、高職學生的吸菸率為 11.5%、嚼檳榔率為 2.51%。近年來電子煙有逐漸在兒童及青少年間盛行的趨勢，大多數電子煙含成癮性物質，其尼古丁檢出率為 88.1%，且部分含有毒品成分，包括：安非他命、大麻、甲醛、乙醛等。吸食電子煙及嚼食檳榔，將對自己或身邊的人造成直接傷害，也是致癌的重要因素，請同學拒吸食與嚼食，電子煙及檳榔，抗拒誘惑、健康成長。菸害防制法第 15 條第 1 款規定，高級中等以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要場所全面禁止吸菸；本校已於所有出入口設置明顯禁菸標示，全校全面禁菸，請勿以身試法。

十三、「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，請全校師生持續落實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。

十四、菸害防制法第 15 條第 1 款規定，高級中等以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要場所全面禁止吸菸；本校已於所有出入口設置明顯禁菸標示，全校全面禁菸，如查獲違規吸菸或違規持有(吸食)電子煙者，將函送臺中市衛生局依據菸害防制法第 28 條第 1 項規定，處戒菸教育及第 31 條第 1 項規定，處新台幣 2000 元以上 1 萬元以下罰鍰，請勿以身試法。

十五、鑑於國際對海洋塑膠污染議題的重視，以及國內歷年淨灘活動統計結果發現一次用塑膠吸管為海灘常見廢棄物，考量塑膠吸管質輕、體積小，使用後隨意棄置於環境中流布，將衍生更多嚴重之生態與環境污染問題。為加強管制一次用塑膠吸管，環保署參酌美國與英國部分城市對一次用塑膠吸管採取限制使用的管理經驗，依廢棄物清理法第 21 條授權訂定本公告請全校師生共同遵守，重點如下：

- (一)生效日期：自 108 年 7 月 1 日生效。
- (二)限制使用對象：政府部門、學校、百貨公司業及購物中心、連鎖速食店。
- (三)實施方式：內用不得提供一次用塑膠吸管。
- (四)非限制使用範圍：取得行政院環境保護署「生物可分解塑膠」環保標章使用證書之塑膠吸管；工廠出廠已附有吸管之商品，且公開陳列供選購者。
- (五)罰則：公告生效日起至 109 年 6 月 30 日之違規者第 1 次勸導、第 2 次告發；109 年 7 月 1 日起違規者逕予告發。並依據廢棄物清理法第 51 條規定，違反使用規定者處 1,200~6,000 元。