

新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉晏廷 出刊日期：110 年 1 月 13 日

Yes！閱讀 9,199 冊達標【教導主任 程一民 1 月 11 日報導】

經過一學期的努力，從9月起截至12月底止的統計結果，全校小朋友總閱讀冊數累計共有9,199冊，比原先預定的6,991冊超過2,208冊呢！

寒假中的閱讀冊數也會納入2月統計喔，請大家繼續加油，如果4月底前，同學們的閱讀總冊數達成1萬4000冊的目標，我們也會辦理誠品買書趣的活動喔！

新北市汐止區保長國民小學109學年度第1學期全校閱讀WIG統計表

月份 班級	109年9月		109年10月		109年11月		109年12月		109年1月		109上 目標 冊數	109上 達成 情形
	目標 冊數	實際 冊數	目標 冊數	實際 冊數	目標 冊數	實際 冊數	目標 冊數	實際 冊數	目標 冊數	實際 冊數	目標 冊數	達成 情形
一忠 19人	400	400	500	257	500	405	500	679	100		2,000	1,741
二忠 16人	320	384	320	468	320	499	320	503	180		1,460	1,854
三忠 22人	235	756	235	445	235	417	235	465	160		1,100	2,083
四忠 14人	135	274	135	195	135	244	135	211	110		650	924
四孝 12人	125	335	125	370	125	389	125	397	100		600	1,491
五忠 21人	130	168	130	184	130	149	130	149	110		630	650
六忠 19人	114	114	114	114	114	114	114	114	95		551	456
小計 123人	1,459	2,431	1,559	2,033	1,559	2,217	1,559	2,518	855		6,991	9,199

寒假前防疫叮嚀【輔導主任 剛慶嚴 1 月 12 日報導】

寒假將近，而天氣依然寒冷，疫情也尚未結束，提醒孩子們要注意保暖並做好防疫措施。

自 110 年 1 月 1 日零時起，中央疫情指揮中心已限縮非本國籍人士入境及檢疫規定防疫政策，為因應疫情隨時升溫的可能性，我們需預作下列準備：

(一)避免前往參加大型集會活動，避免進入人潮眾多之密閉群聚空間及活動場所，凡有出遊計畫與移動的師生族群，出門務必遵守防疫規定。

(二)落實「三級防護」與「健康五原則」：

【三級防護】

1. 第1級：請家長於孩子上學前，先幫孩子量體溫。
2. 第2級：在入校時再次量測體溫。
3. 第3級：隨時關心學生身體狀況。

【健康五原則】

持續量體溫、勤洗手、戴口罩、生病不到校、環境通風。

(三)若有發燒、呼吸道症狀、嗅、味覺異常或不明原因之腹瀉者，請儘速就醫，並在家休養。

(四)與他人保持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺的社交安全距離，並正確配戴口罩。

(五)校園場地開放政策目前不調整，場地提供租借者，務必落實實名制，租借者自主健康管理。

請家長們也要持續注意中央流行疫情指揮中心的最新防疫規定（網址：<https://www.cdc.gov.tw>），以落實防疫新政策，保護自己與孩子的健康安全。



健促小達人

均衡飲食的意義

護理師 江秋卿

每日從飲食當中獲得足夠份量的每種身體所需營養素，並且攝入與消耗的熱量達到平衡，即為「均衡營養」，是維持身體健康的基礎。

六大類食物各提供了不同的營養素，所以每類食物都要吃到建議量，如此才能達到營養均衡。而每大類食物中，則宜有多樣化的選擇、力求變化。

飲食搭配則應參考「每日飲食指南」的建議，依照個人的年齡、性別和活動強度，找出合適的熱量需求及建議份數，並且均衡攝取六大類食物，才能夠得到均衡的營養並維持身體健康。

對於正處於快速成長期的學齡階段孩子，董氏基金會提醒：「每日 2 份奶」極為重要。因為奶類當中含有蛋白質以及鈣質，還有其他對人體重要的營養素。

蛋白質是構成身體的骨骼、牙齒、皮膚、器官以及肌肉等的主要原料，可以提供我們身體成長、調節身體機能和修復細胞等功能。其中乳清蛋白除了人體吸收率高，對於增強免疫力也非常有幫助。

家庭與校園的支持是培養兒童健康飲食習慣的關鍵，而健康飲食習慣的建立，並非能在短時間內養成，唯有家長的陪伴與學校的支持，方能鼓勵孩子正確挑選食物，進而將均衡飲食真正落實於日常生活之中。



(參考資料：衛生福利部國民健康署)