

新北市汐止區保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉晏廷 出刊日期:110 年 11 月 24 日

預防地震災害，你準備好了嗎？【輔導主任 謝子慧 11 月 12 日報導】

今年 10 月 24 日 13 時 11 分，於宜蘭縣南澳鄉發生芮氏規模 6.5 之有感地震，新北市地區最大震度為 4 級，建物搖晃感明顯，相信大家都受到一定程度的驚嚇！台灣因位於歐亞板塊與菲律賓海板塊的交界處，所以時常有地震的狀況，有鑒於此，每年學校會進行地震防災演練，目的正是教導學生在地震發生時的應變與自保。

以下讓我們透過認識地震三部曲，一起強化相關災害應變的能力吧！

第一部 震前準備

- 準備**緊急避難包**，置於容易拿到的地方。
- 將家中的櫃子**固定**好，重物勿放置高處，以免掉落砸傷。
- 知道家裡附近的**避難場所**，熟悉逃生路線。
- 了解家中**電源、瓦斯開關**，地震發生時應要立即關閉。

第二部 地震發生

- 地震劇烈搖晃時，應立即**躲至堅固躲避物**(如桌子)下方，或梁柱旁。
- 牢記地震掩護三步驟：**趴下、掩護、穩住**

第三部 震後因應

- 地震若有引發**火災**，要盡快**打119及滅火**(無法撲滅就須趕緊逃生)。
- 如果有**房屋受損**情形，要趕快逃生離開。

另外，災害發生時若是無法聯絡上親友，可運用1991報平安留言平台(步驟如下圖)，並配合學校每學期發下的**家庭防災卡**，填入與家人約定好的連絡電話喔！期待大家在面對地震帶來的災害時也能夠從容應變。

1991報平安留言平台 簡易步驟說明

姓名 王小明 就讀學校 花路米國小

緊急連絡人	稱謂	手機 / 電話
王大明	爸爸	0912-345678
陳小梅	媽媽	0912-345678
王中尉	叔叔	0912-345678
陳大梅	阿姨	0912-345678

1991 約定電話

學校 02-23456789

家庭 02-98765432

約定集合地點 家門口公園

填寫日期 110 年 11 月 12 日，此卡每年定期檢查一次

STEP 1 市話或手機撥1991

STEP 2 選擇語言

STEP 3 選擇留言或聽留言

STEP 4 輸入約定電話，建議為家裡電話-區碼+電話號碼，或手機號碼

家庭防災卡示例



7 習慣闖關活動

SH150 颱風大接力

事務教師 張宸瑋老師

有參加過這學期初開學闖關日活動的小朋友，還記得在英語教室門口的關卡嗎？沒錯，就是跟運動息息相關的「SH150 颱風大接力」。在這個關卡中，參加者需要接力完成四個挑戰。



首先大家要搖呼拉圈 15 下，完成後到下一關拍手交接給下一位隊友；第二關是跳繩 15 下，再來是開合跳 20 下，最後一棒的小朋友則必須要跑步搶得終點的椅子，這還沒完！搶到椅子之後還要答對有關 SH150 的相關問題，如果答錯的話，機會就要讓給另一隊。如此刺激的氛圍下，當時每個小朋友都努力地完成項目，盡最大努力替自己的隊伍得分。



也利用這期親子報的機會，讓我們再複習一下 SH150 的意思：其中 S 代表的是 Sport，運動；H 代表的是 Health，健康；而 150 則是學生每週在校運動 150 分鐘。

運動的好處非常多，可以讓你的體力變好、反應更快，還可以養足精神，讓你更有力氣來面對各種事情。對於發育中的小孩子，運動更是必不可少。小孩子可以透過運動還增加免疫力、預防心臟疾病，以及維持好身材避免過度肥胖。想要長高的小朋友更是要勤做運動，可以試著適度地跳繩、游泳、做兒童瑜珈或打籃球等，這些都是可以促進體力及生長的好運動。

在我們積極做運動的同時，也要特別注意適當休息，若是為了追求身材或長高而操勞過度，反而會本末倒置喔！此外，也要注意飲食的調養，例如多吃蛋白質，因此蛋、豆以及魚肉類等需要適當攝取，五色蔬果也要多攝食，才可以健康平衡。

期待透過每一次的開學闖關活動，能帶給每個小朋友重要的生活觀念，讓自己的人生更健康自主！

讓大腦年輕、皮膚健康！

規律運動 6 大好處

1 減少憂鬱更快樂 改善對血清素、壓力荷爾蒙的敏感度	2 強化肌肉、骨骼 增加肌肉吸收胺基酸能力	3 降患慢性病風險 改善胰島素敏感度，降血壓、血脂
4 保護皮膚減老化 增加產生天然抗氧化劑能力	5 改善大腦功能 刺激激素產生促使腦細胞生長	6 可以減輕疼痛 有助提升身體的耐痛能力

Heho健康