



新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：郭儀君 出版日期：112 年 1 月 5 日

低碳校園多元環保・降溫節能雙管齊下【總務主任 姜儒林 1 月 3 日報導】

低碳校園應用環保方式降溫，透過綠屋頂、牆面植生或綠籬，可達到室內降溫攝氏 3 度至 5 度的效果。觀察各校目前的降溫設計，有多元的方法如噴霧、裝綠植栽等。環保署一直持續推行在教室走廊女兒牆外側花台設置「清淨空氣綠牆」，累計至今年上半年，已有 18 縣市、69 所學校設置。

此外，環保署也在社區推動低碳永續家園，其中包含綠屋頂設置。透過綠屋頂、牆面植生或綠籬等區域降溫措施，植物層結合空氣產生風障隔熱、遮陽效果，水分蒸散產生的降溫效果及帶動空氣循環驅逐熱浪，可使牆面降溫 5 度至 8 度、室內降溫 3 度至 5 度，節省夏季空調用電 10 % 至 25 %。

本校新建校舍文薈樓、綠意樓已於 2014 年完工，並獲建築標章，符合指標項目為綠化量、基地保水、日常節能、室內環境、水資源、污水垃圾改善等，屋頂在既設斜屋頂上加蓋太陽能光電板，一樣具有遮陽降溫效果；建築設計通透有利空氣循環，校園綠化及透水鋪面達校地面積一半以上，均是有效降溫措施，在酷熱天候中就能減少冷氣使用與用電需求，讓低碳校園在生活中力行實踐。

歡慶聖誕！【幼兒園教師 張可橙 1 月 3 日報導】

隨著聖誕節的來到，園所的每個角落都洋溢著聖誕節的氣氛，孩子們也自製花園和聖誕襪佈置教室，看著孩子們創作時專注投入的神情，我們都很期待節日的到來。這段時間，我們透過學習區創作、融合聖誕節的元素、秉持著師生共創環境的精神，以老師打底圖案邊框再讓孩子用作品佈置空間、營造出聖誕氛圍。還有繽紛絢麗的聖誕刮畫，組合建構區的聖誕禮物、聖誕老人、拐杖、教堂、聖誕襪、聖誕車及聖誕日期，將作品呈現。聖誕親子日當天，我們一起迎接聖誕老人，還拿到有趣好玩的家家酒禮物，再和家人共作聖誕樹蛋糕；每組家庭認真地擠奶油、用糖霜當畫筆，再以軟糖、小餅乾、糖球以及各樣的裝飾品將蛋糕妝點得五彩繽紛。透過 DIY 體驗手作，親子共創蛋糕為寶貝們帶來了滿滿的成就感以及無比燦爛的笑容。





健康促進

85110 健康體位要力行

護理師 江秋卿

肥胖對兒童成長的骨骼肌肉、呼吸、內分泌等都有影響，且會增加罹患慢性疾病，如：心血管疾病、糖尿病及某些癌症的風險。根據研究指出，小學時期肥胖的兒童，在成人後有六至七成仍然肥胖；而國中時期的肥胖，在將來更達到有七至八成也是肥胖成人，且會增加成年期的肥胖併發症、心理的不良影響。兒童的體位要維持在正常的範圍，才能讓孩子的健康贏在起跑點，提醒家長要隨時掌握小朋友的體位（包含過重、肥胖、正常、過輕等類型）。

孩子是否符合健康體位，除了可由學校健康中心每學期發下的身高體重通知單得知外，亦可參考衛生福利部公布之「兒童及青少年生長身體質量指數（簡稱為：BMI）建議值」，當 BMI 超過該年齡層的 85 百分位時為過重，超過 95 百分位時為肥胖。對照兒童的年齡和性別並計算 BMI 值，就可以馬上判斷體重是否標準。

BMI 計算方式 = 體重（公斤）÷ 身高（公尺）÷ 身高（公尺）。

維持正常的健康體位必須從健康飲食、身體活動及充足睡眠三管齊下，「85110」為健康體位教育之五大核心能力口訣，希望家長也鼓勵孩子身體力行跟學校要齊力合作，才能事半功倍。

學童健康成長密碼

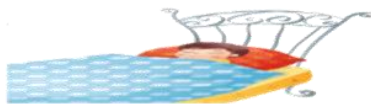


85110 健康概念五大指標

健康體位教育之
五大核心能力

睡滿 **8** 小時

8 睡飽飽 **8** 頭好好 **8** 長高高



健康體位教育之
五大核心能力

天下 **5** 蔬果

3 刪熱量 **6** 五蔬果十全穀 **7** 油切



健康體位教育之
五大核心能力

四電少於 **1**



看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時



健康體位教育之
五大核心能力

每 **1** 天天運動 **30** 分

天天運動30分鐘

多運動會快樂

快樂動會長高

快樂動會聰明



健康體位教育之
五大核心能力

零氣泡飲料

喝足 **白開水**

每天喝白開水 1500 cc以上（6杯馬克杯）

