

教務組

◎萬富報報

4 月份二年級布置的萬富報報所呈現的主題是施放煙火炫麗的夜空、色塊之美及立體造型藝術。5 月份三年級布置的萬富報報所呈現的主題是戶外教學，小朋友利用色彩的文字及創意的線條，將所觀察到的景物及感想忠實的呈現，兩班小朋友的表現都很棒喔！



◎對外比賽表現優異

- 1 六忠 陳書緹、張心柔、謝承恩 參加 104 年宜蘭縣中小科展比賽 榮獲 地球科學科國小組 第一名，並且進入全國賽。
感謝 張芳銘老師 的指導。
2. 三忠簡丞佑 參加第十屆蘭陽兒童文學獎 榮獲中年級文體類 佳作 感謝 吳惠妹老師 的指導。
3. 六忠張勻柔、陳巧穎、蔡佳好參加宜蘭縣 104 年度全民國防教育海報競賽 榮獲國小組佳作，感謝陳靜君老師的指導。

健康中心

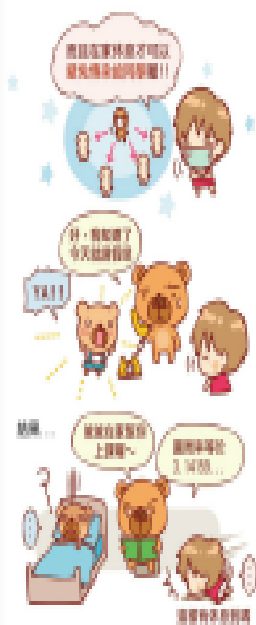
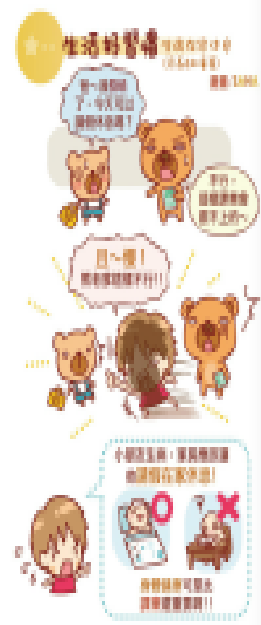
◎傳染病防治衛生教育---



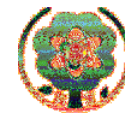
◎預定活動：

- ◎104 年 05 月 01 日：上午、牙醫師駐點巡迴醫療服務
- ◎104 年 05 月 01 日：下午、六年級學童急救教育訓練
- ◎104 年 05 月 19 日：下午、肺結核防治宣導

◎防疫基本功---



【第一版】



萬富萬德

健康促進專刊

第十四期通訊 2015 /04/ 28

Tel:03-9890564 Fax:03-9899165
網址: <http://blog.ilc.edu.tw/blog/blog/5156>
地址: 26646 宜蘭縣三星鄉萬富村
健富路一段 309 號

健康促進學校定義

鐵人校長王銘德 2015/04/28

世界衛生組織(WHO),於 1995 年起,積極推動「健康促進學校計畫」(Health-promoting School Programs),是以場所的角度(setting approach)為基礎,將學校視為一個學生成長過程中要花許多時間待在這裡的地方。

世界衛生組織對健康促進學校(Health promoting school)的定義是,「學校社區的全體成員共同合作,為學生提供整體性與積極性的經驗和組織,以促進並維護學生的健康。

對學校而言,照顧兒童和青少年成為國家寶貴人力資產的責任十分重要,必須採取一種包容全校人員健康需求和能妥切運用各項促進健康機會的策略。換言之,早期透過學校衛生工作來維護學童健康使命的方式,需要更積極強化與擴充,才能達致全人關懷的目標。

因此其將健康促進學校的定義為「一所學校能持續的增強它的能力,成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所」,並且能做到下列事項:

1. 結合健康和教育的行政人員、教師、教師聯盟、學生、父母、健康服務提供者、以及社區領導者,共同努力使學校成為健康的處所。
2. 努力提供健康的環境,健康教學和健康服務,並結合學校和社區的發展計畫,提供員工健康促進計畫,營養及食品安全計畫、體育與休閒活動的機會、提供心理諮商和社會支持及心理健康的計畫。
3. 實施尊重個人福祉與個人尊嚴的政策,提供多種管道的成功機會,並且感謝個人的努力與成就。
4. 同時促進學生、學校人員、家庭和社區人員的健康,並和社區的領導者共同努力,幫助他們了解社區的作法對健康和教育品質強化或危害的程度。
5. 努力去促進學校人員、家庭和社區成員及學生的健康。

教導處

4月活動快訊：

- 4月1日-2日慶祝兒童節活動，模範生表揚、兒童節禮物、路跑、掃街加大餐，開心兒童節。
- 4月2日慈濟大愛媽媽本月灑愛活動品德教育主題：大愛。
- 4月9日新住民語言文化課程：介紹越南。
- 4月19日英語 EEG 活動，小朋友闖關得獎品，寓教於樂。
- 4月21日三星鄉交安宣誓活動，小朋友們和耕莘專校、聖母護校、紅柴林的阿兵哥一起參加。
- 4月21日中低年級小朋友參加家暴性侵騷擾防治宣導，學習保護自己。



兒童節禮物



兒童節大餐



大愛媽媽灑愛活動：大愛



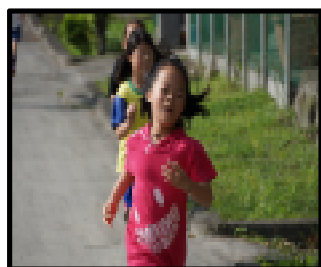
英語 EEG 活動



三星鄉交安宣誓活動



家暴性侵騷擾防治宣導



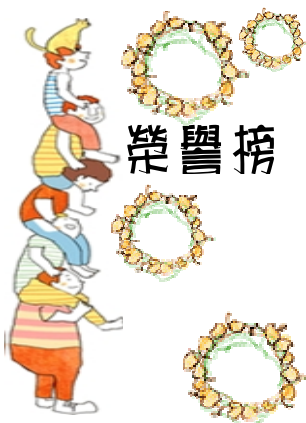
兒童節路跑



兒童節掃街



新住民語言文化課程：介紹越南

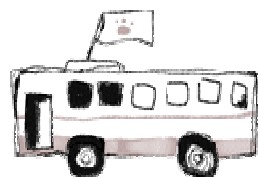


榮譽榜

- 恭喜六忠蔡佳好獲宜蘭縣中小學運動會女童混合三項運動第六名，謝承恩獲男童跳高第六名。
- 恭喜六忠陳巧穎、四忠鄭濶宸參加宜蘭縣國小單字王比賽過關。
- 恭喜六忠張勻柔、蔡佳好作品獲刊國語日報。



學務組



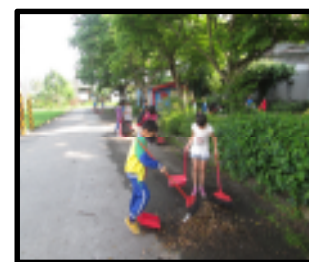
0331 校外教學到基隆海洋科技博物館

厝內的阿公、阿媽，爸爸、媽媽準備好了嗎？出發了！這次校外教學的目標是基隆海洋科技博物館，第一站探尋館主要介紹基隆的發展過程；第二站是3D立體動畫劇場，徐徐如生的海洋生物在眼前游來游去，忍不住就想伸手摸一摸；第三站是主題館，介紹各式各樣的海洋科技運用，不少互動式的器材讓我們更加了解這些器具的操作或原理；當然也不能錯過最有趣好玩的兒童館，一下化身海產店的老闆，一下又跟最快速的魚賽跑，真是好玩又刺激。



0402 兒童節社區打掃活動

兒童節除了慶祝也要讓學童們過得更有意義，學校每年都會在兒童節前後進行社區環境打掃活動，讓學童們也為生活環境盡一份心力，培養對社區的認同感，這次全校小朋友出動，將學校周圍的道路整理得乾乾淨淨。



0401 春季路跑活動

路跑活動在校已推動多年，自去年起規劃春夏秋冬每年四次路跑活動，其中春季路跑配合兒童節活動實施，期許學童們在課業上能有所成就外，也能注重身體健康，多參與體育活動。

1.5 公里組：第一名：一年級蔡智傑(9分16秒)；第二名：二年級鐘子璿(9分40秒)；第三名：二年級簡華佳(9分54秒)

2.5 公里組：第一名：五年級林均翰(13分06秒)；第二名：五年級馬晨璋(13分11秒)；第三名：三年級簡承佑(13分27秒)

1.5 公里組完賽證明：蔡智傑、謝宏杰、鄭洧涵、馬思妤、吳耕語、簡華佳、李煒閔、楊宜臻、盧亭安、鐘子璿。(12分內完成)

2.5 公里組完賽證明：三年級簡承佑(15分內完成)

備註：四年級需14分內完成，五年級需13分內完成，六年級需12分內完成。

什麼是紅黃綠燈食物？

紅黃綠燈交通號誌的食物分類，主要是以衛生署的飲食指南為基礎，再將「綠燈走，紅燈停，黃燈要小心」的概念轉換到食物中，因此不必強記，就能達到每天注意選擇較健康的食物。

總務處

綠燈食物

含有人體必需的營養素，可促進身體健康，是每天必須選擇的食物。例如新鮮天然的蔬菜、水果及米飯、饅頭、蒸蛋、低脂奶、瘦肉，和橄欖油等。

黃燈食物

含有人體必需的營養素，但糖、油脂或鹽分含量過高，是必須限量的食物，例如鹹蛋、炒飯、糖醋排骨、水果罐頭、優酪乳等。

紅燈食物

只提供熱量、糖、油脂和鹽分，其他必需的營養素含量很少，是可偶爾選擇或是犒賞自己的食物，例如汽水、可樂、炸薯條、奶油蛋糕等，但是平日最好還是保持安全距離。

***請大家要記得！紅燈忌口，黃燈淺嘗，綠燈可吃的原則喔！**

透過「紅黃綠燈法」，既可以簡單的選擇對身體較健康的食物種類，更能藉此改變不好的飲食習慣。

資料來源：臺中市營養教育網