

忠孝月報

Zhongxiao Monthly

月報請貼公佈欄



發行刊號：1070622

發行者：忠孝國中學務處

編輯&美編：訓育組長江長山

教師 陳淑雅

管理員李秀貞

來自學務處的愛與堅持

訓育組

1. 六月訓育組舉辦的活動如下：

(1)06/01(五)：動態社團成果展、學生才藝表演

(2)06/07(四)：忠孝神人榜——803 李瑋「滑板」、802 陳苡榕「舞蹈」才藝發表

(3)06/11(一)：忠孝神人榜——908 蔡子平「彩妝」才藝發表

(4)06/13(三)：第 69 期校刊《今日忠孝》出刊

(5)06/14(四)：第 46 屆畢業紀念冊出刊

(6)06/15(五)：第 46 屆畢業典禮

2. 107 學年度新生訓練服務志工最晚於 06/25(一)公佈錄取與備取名單。

3. 本學期學務處舉辦的服務學習時間預計為 07/04(三)、07/05(四)兩日早上，服務內容尚規劃中，請欲報名的同學預留時間。

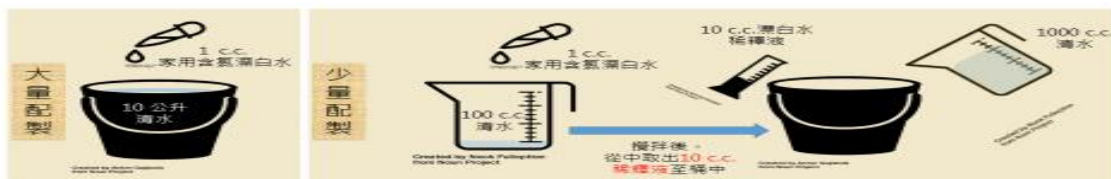
生教組

1. 暑期將至，請同學妥善安排暑期活動，外出旅遊請注意安全，水域安全要特別注意。

衛生組

1. 夏季為細菌性腸胃炎之好發季節，且近期國內各地降雨量未如預期，若採取節水措施，務必主動做好配套管理：儲水容器應加蓋，且每週澈底刷洗容器內壁一次，以避免孳生病媒蚊，降低登革熱發生風險。

洗手用 3~5 ppm 含氯漂白水之配製方法如下圖：（配製後請於 24 小時內使用完畢）



3 ~ 5 ppm 含氯漂白水之配製方法



2. 暑假返校打掃：避開暑輔開課日。原則上請依表訂時間返校服務，排定當日有**特殊原因者**，請事先與衛生組聯繫(分機 34)，**可調整(補)打掃日期**。

星期一	星期二 返校打掃日	星期三	星期四	星期五 返校打掃日
7/2	7/3 班級 904	7/4	7/5	7/6 班級 905
7/9	7/10 班級 907	7/11	7/12	7/13 班級 908
7/16 暑輔開始	7/17	7/18	7/19	7/20 班級 801、802
7/23	7/24	7/25	7/26	7/27 班級 803、804
7/30	7/31	8/1	8/2 八年級暑輔 結束	8/3 班級 805、806
8/6	8/7	8/8	8/9	8/10 九年級暑輔結束 班級 807、801
8/13	8/14 班級 901、902	8/15	8/16	8/17 班級 903、904
8/20	8/21 班級 905、906	8/22	8/23	8/24 班級 907、908
8/27	8/28 班級 803、804	8/29	8/30	

3. 時序已進入高溫潮溼季節，為防範食品中毒事件發生，請注意預防措施應遵守「五要」原則：包含要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要徹底加熱及要低溫保存。

對抗熱傷害

想享受盛夏時光，又不想被熱傷害所苦。一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

要定時喝！
不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。

撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。

誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

如果身處的人出現了體溫高於40°C、脫水、肌肉痙攣、暈厥不醒的狀況，代表可能發生中暑了！此時，可以迅速離開高濕的環境，設法降低其體溫，鬆綁衣褲的衣領，用毛巾或海綿塗水的拭身體，或是在其身上敷水並扇風，並迅速就醫。

更多資料可參考 <http://www.bpa.gov.tw>

衛生福利部 國民健康署 委託社團法人台灣檢驗醫學會 製作
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare 本宮華語網提供由國民健康署內容諮詢及民生保護基金贊助

體育組

- 本校籃球隊參加107年臺北市青年盃全國籃球錦標賽進入16強。
- 本校106學年度友善校園畢籃賽獲勝班級如下：恭喜得獎班級與同學!!!
 - 男子組： 冠軍-903 亞軍-901 季軍-907 殿軍-908
 - 女子組： 冠軍-902 亞軍-908 季軍-903 殿軍-904