

## 壹、重要行事

### 【輔導室】

本學期親師座談會，訂於 3/9（六）09:30-12:00 舉行，活動流程及家長參與意願回條於本週發放，於 3/4（一）繳回給班級導師，請家長務必叮嚀孩子攜回。也請家長們提前安排相關交通及住宿問題，謝謝您！

時間	活動內容		主責/主講人	地點
8：30-9：00	家長報到		導師	各班教室
09：00-10：10	導師時間		導師	各班教室
10：10-10：20	休息一下			
10：20-12：00	國中	十二年國教適性升學管道介紹	關山工商 何峻誠主任	音樂教室(暫訂)
		校內直升及高中課程介紹	教務處	多功能二(暫訂)
	高中	升學&創新留學教育基金說明	教務主任 鄭正昇 國際部主任 白珮璇	未定

### 【註冊組】

- 一、國中升學：9 年級單獨招生、特色招生、五專等 3 月初開始報名，請預先準備好各項報名資料及報名費。（請務必詳閱各簡章公告內容）

類別	項目	報名費	報名日期	放榜
高中職獨招	東女美術班	術科 1200	108/3/4-8	108/7/9
	中正預校	體檢 1200	108/5/10 (108/5/8 前完成體檢)	
五專獨招	慈濟護理科原住民/新住民子女專班	0	108/3/4-18	108/5/11
	馬偕護理科東部地區獎助生	待公告	暫定 5 月中	
五專免試	優先免試	300	108/5/10 前校內收件	108/6/14
	聯合免試(北中南三區)	300	108/5/24 前校內收件	108/7/10
高中職免試	臺東區完全免試	100	108/5/7	108/5/15
	臺東區免試入學	230	108/6/20	108/7/9

- 二、國中升學：將於 3/8（五）第 6、7 節辦理校內直升說明會（學生場）。
- 三、高中升學：12 年級學生請於 3/4（一）繳回「繁星推薦、個人申請（大學）、申請入學（科大）」報名資料調查表。
- 四、高中生請於 3/4（一）繳回「重補修需求調查表」以利後續辦理開課事宜。

## 【保健室】

親愛的家長你好：

- 一、 本週有「健康檢查同意書」及「心臟病問卷」（皆僅1、4、7年級有），請家長簽完名後於3/11（一）以前讓孩子繳回。預計4/22（一）由馬偕團隊至校辦理健檢業務，注意事項請詳閱健檢通知單暨同意書。
- 二、 一、二月為全台流感高峰期，因流感傳染力強，且潛伏期為1~4天（平均為2天），即使不發病仍具傳染力，防疫工作需要大家的配合，若孩子在連假期間有出現類流感症狀（發燒，全身酸痛，疲倦等）或確診為流感，請孩子在家自主管理7天，以防群聚傳染。
- 三、 若有不明原因的發燒，請於未服用退燒藥24小時後且未再發燒再返校上課
- 四、 請落實生病不上班，不上課，在家休息，以防群聚感染。

附上流感衛教單張，供參考。祝大家假期平安！

## 貳、 流感衛教宣導

- **流感的傳染途徑：**由於流感病毒是經由飛沫及接觸傳染，可於人潮擁擠處快速傳播，亦容易隨著旅遊及經貿、社交等活動，而加速疾病散播。以我國農曆春節為例，每年1-2月因逢流感流行高峰期間，返鄉人潮南來北往，疫情也可能隨著感染者的活動而擴散至各處，因此，應多加留意與預防。
- **典型流感的潛伏期：**約1~4天，一般為2天。  
罹患流感的人，在發病前1天至症狀出現後的3-7天都可能會傳染給別人，而幼童的傳播期甚至可長達數十天。
- **流感主要症狀：**為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。多數患者在發病後會自行痊癒，少數患者可能出現嚴重併發症，常見為病毒性肺炎及細菌性肺炎，另外還包括腦炎、心肌炎或心包膜炎及其他嚴重之繼發性感染等。高危險族群包括老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟、肝臟及代謝性疾病等慢性疾病患者，或免疫功能不全者。

### 預防方法：

1. 預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗。
2. 維持手部清潔
  - 2.1 勤洗手
  - 2.2 咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手
  - 2.3 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴
3. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節
  - 3.1 有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換
  - 3.2 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替
  - 3.3 有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離
4. 生病時在家休養
  - 4.1 有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物
  - 4.2 在家中休養，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具
5. 流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方
6. 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會
7. 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康

感染流感病毒後，雖然大部分健康成年人於感染流感後可自行痊癒，然少數患者會出現嚴重併發症，故感染流感後應儘速就醫，並依醫師評估，服用流感抗病毒藥劑或合併支持性療法治療。由於抗病毒藥劑在發病後的48小時內使用效果最好，所以當出現流感相關症狀時，應儘速就醫，以及時診斷與治療。

目前國內使用的流感抗病毒藥劑主要為克流感及瑞樂沙，而目前已知這類藥物已有抗藥性的流感病毒產生，因此，就醫後應依照醫師評估及處方服用藥物，不可自行購藥服用，以避免抗藥性病毒產生。

由於接種流感疫苗的保護效果於6個月後會逐漸下降，且每年流行的病毒株可能不同，建議應每年接種流感疫苗，以獲得足夠保護力。

均一高中健康中心

資料來源：疾管局