

壹、重要行事

【教學組】

106 學年度全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽徵稿，提倡鼓勵學生進行閱讀分享活動，並創造閱讀活動更高的附加價值及建立中學生網路閱讀分享，打破校園空間界限，創造網路新社區。

(1)投稿時間:第一學期:106 年 9 月 10 日至 10 月 31 日中午 12 時止。

(2)投稿網站:中學生網站【<http://www.shs.edu.tw>】

【輔導室】

本學期親師座談會已於上禮拜六(9/16)圓滿結束，座談會中有關高中升學資料(簡報檔及文字檔)，已放上學校網站供家長、學生參考及下載。下載路徑如下：

均一中學首頁→右上角【線上資源】→點選檔案下載→親師交流→檔案名稱【高中升學-大學多元入學方案介紹】。

【總務處】

一、總裁因考量住宿生自習空間與網路環境，特別指示學校辦理女宿一樓 100 人 WIFI 之建置，並增設 32 人之吧台及座椅規劃，本案業於 106 年 8 月底完成及啟用。

二、感謝特助接洽「美國學校」索取英文書籍 35 箱，存放圖書館提供學生借閱，暑假期間總務處趕辦完成圖書館全新的空間規劃，提供給師生煥然一新的學習環境。

三、為營造本校國際教育學習環境，本校七月初亦已建置教學區各班教室無線網路及投影機設備之更新作業，以促進教學品質的改善與提升。

四、回應家長提出早餐菜色及飲料問題：

(一)本校早餐菜色不是一陳不變，極富變化，如肉燥飯加魯蛋、雞柳起司沙拉堡、千層蔥肉拉餅、香雞漢堡、燒肉刈包、香椿抓餅、蘑菇麵、鍋貼、包子、肉片土司、饅頭夾蛋、皮蛋瘦肉粥、蘿蔔糕、起司玉米西燒、玉米蛋餅……等，有兼顧蛋白質量的攝取量。

(二)飲品內容有：豆漿、米漿、麥茶決明子、洛神茶、冬瓜茶(+鮮奶)、鮮奶茶(紅茶)、阿華田(+牛奶)、美祿等(+牛奶)……等輪流變換，儘量避免糖份的攝取量，並留意健康飲品之調配。

五、本校停車場因施工廠商未按圖施作，經多次促其改善重作，預訂 9/27

辦理驗收，若驗收合格，柵欄機隨即可進場施作，預計 10 月份可開放使用。

【保健室】

★腸胃型感冒之衛教宣導

「腸胃型感冒」是指病毒性腸胃炎造成腸胃的不舒服，而造成腸胃不適的原因眾多，包括細菌、病毒的感染，環境不適應、飲食過敏及藥物反應等。

一、致病原因：

- (1)先吐後拉、糞便帶有酸味、合併輕度發燒：應是輪狀病毒惹的禍（偶爾合併輕微呼吸道感染的症狀）。
- (2)眼睛不適、發高燒、急性頭痛、腹瀉、噁心：應是腸型腺病毒在作怪。
- (3)喉痛如刀割、口水難嚥、頭暈、發燒合併腹痛與腹瀉：應屬腸病毒感染。
- (4)糞便帶血、腹脹嘔吐合併高燒：應為沙門氏桿菌，此乃急症，須立即送醫。

二、如何預防？

洗手、隔離，有症狀即盡快就醫才是不二法門！

三、嘔吐腹瀉須知：

- (1)嘔吐後 30 分鐘內暫勿進食，在急性嘔吐腹瀉的第一天，請儘量讓腸胃休息，請減少油膩性食物，暫時先不吃固體食物及避免過量飲食。
- (2)多補充水分或果汁或清湯；可以喝加水的運動飲料和果汁，暫停乳製品的進食。
- (3)如仍覺得虛弱，請多休息。
- (4)第二天起觀察腹瀉改變情況，可逐漸恢復飲食，先改為流質→稀飯→軟質。
- (5)經常洗手以避免疾病的傳播。

四、如有以下情況請儘速就醫：

- (1)持續腹瀉超過三日，且每日超過五至六次。
- (2)發燒、發冷。
- (3)劇烈腹痛。
- (4)嚴重嘔吐，以致完全無法進食。
- (5)皮膚乾燥，小便變少。
- (6)嘔吐物出現血絲。

摘自衛福部疾病管制署