

壹、重要行事

【藝術領域】

親愛的家長們

在均一的校園生活，藝術流動於每個孩子的身體，透過多元的課程內涵，在學習的過程讓孩子自我認識與探索，讓師長們看見孩子不同的學習樣貌。

藝術領域的核心素養，在引導孩子探索心、智，陪伴孩子青澀的心靈慢慢成熟，學習穩定大腦的思想與行為，在體驗事物的過程中自我認識與發現自我。過去一年裡，我們藉由音樂、舞蹈、戲劇、美術，透過學科本質學能培養孩子的非認知能力，在既有的基礎下，107 學年我們將啟動跨科合作。

想像一齣音樂劇呈現。每個孩子在七年級，累積音樂、舞蹈、戲劇、美術各科目基礎涵養，八、九年級視每個孩子的個性、人格特質及學習潛能，爭取至適合的主題繼續學習。喜愛唱歌的孩子用歌聲傳遞心意、善用肢體與語言的孩子，用展演與他人互動、熱愛動手做的孩子，運用媒材跨越媒介詮釋自己內在的視野。



【保健室】

轉知衛生福利部加氟食鹽好處多多訊息：

食鹽加氟 Q & A

根據衛生福利部統計，國內 5-6 歲幼童蛀牙盛行率為 79.3%，高於世界衛生組織 (WHO) 2010 年訂定幼童蛀牙盛行率低於 10% 之目標；國內 12 歲以下兒童平均有 2.5 顆蛀牙或因蛀牙而拔牙、填補的牙齒，較全球平均 1.67 顆高出許多。

蛀牙除了帶給病患疼痛、不安及影響生活品質外，其治療費用也是一項負擔，故衛生福利部自前除兒童塗氟、國小學童使用含氟漱口水及大白齒密封填外，並規劃開放部分市售食鹽添加氟化物供民眾選購，以全面預防蛀牙、降低醫資資源過度負擔。

Q 什麼是食鹽加氟？

A 依據 WHO 世界衛生組織建議及國外使用情況，食鹽添加高量氟化鈉或氟化鉀 (200-250ppm) 可降低 50%-70% 蛀牙盛行率。

Q 如何食用，那些人適合使用？

A (1) 使用方式與一般食鹽相同，用於烹飪蔬菜或添加於食物中，衛生福利部國民健康署建議成人每日鈉攝取量不要超過 2400 毫克 (即食鹽 6 克)。

(2) 建議容易蛀牙的人或不便清潔牙齒的人 (牙齒矯正、戴牙套) 應使用加氟食鹽。藉由飲食多一種方法，來預防蛀牙。平常有使用含氟牙膏、含氟漱口水等氟化物的民眾也可以繼續使用，除了使用氟化物清潔牙齒外，也能透過飲食來保護牙齒。若有服用氟錠的民眾，則不需要使用加氟食鹽，避免過多攝取氟化物。

(3) 若為高血壓、動脈硬化及腎臟病等慢性病患者仍可以使用加氟食鹽，但是鈉攝取量應該要善加控制，不宜超過建議攝取量。

Q 氟化物是否有害身體？

A (1) 世界衛生組織 (WHO) 建議每天補充的劑量為 1.2-1.5mg (即 6 克加氟食鹽)；加氟食鹽使用超出建議用量，最先會產生健康問題是食鹽的「鈉」攝取量，而非「氟」攝取量。

(2) 吃入 5mg 氟/kg 體重的氟化物會產生急性中毒現象 (嘔吐、腹痛)。
*20kg 的兒童要吃下 100mg 的氟 (約 400g 加氟食鹽)。
*60kg 的成人要吃下 300mg 的氟 (約 1200g 加氟食鹽)。

(3) 根據研究長期攝取過量的氟化物會產生慢性中毒現象，牙齒會產生氟斑牙，造成牙齒上形成小白斑點或褐色斑點，甚至有不同程度的凹陷等鈣化不全的現象，引起牙齒美觀問題。

Q 有些食品或藥裡已含氟，那還要在食鹽裡加氟嗎？

A (1) 一般食物裡的含氟量大多是微量，高含氟量的食物，如：茶葉、魚骨、芋頭等，若正常用餐 (不偏食、不過食) 通常不會有氟過多的問題。

(2) 因為食物中的含氟量對預防蛀牙的效果不明確，食鹽加氟是希望藉由飲食來補充不足的氟量，以達到預防蛀牙的效果，若有服用氟錠的民眾，則不需要使用加氟食鹽，避免過多攝取氟化物。

(3) 對於蛀牙高危險群的人，世界衛生組織 (WHO) 建議除了飲食以外，至少還要補充 2 種氟化物才能有有效降低蛀牙發生率。

選用加氟食鹽 牙齒好有氟

微量「含氟食鹽」
添加於烹飪飲食中
預防蛀牙保護牙齒
大人小孩都需要。

衛生福利部 關心您
www.mh.gov.tw