

01. 衛教宣導~諾羅病毒腸胃炎

病毒性腸胃炎可由感染諾羅病毒所造成，腸胃炎係指胃、小腸或大腸的發炎，會導致病患嘔吐或腹瀉。雖然並不是經由流感病毒所引起，但也常被稱之為『腸胃型感冒或胃流感』。

傳播方式

1. 食入被諾羅病毒污染的食物或飲水。
2. 接觸被諾羅病毒污染的物體表面病人之排泄物、嘔吐物等，再接觸自己的嘴、鼻或眼睛黏膜傳染。
3. 諾羅病毒只須極少的病毒量便可傳播，因此若病患嘔吐時在場，嘔吐物可能形成飛沫，若吸入飛沫也可受感染。

潛伏期

一般為 24 至 48 小時，有些在 12 小時內即出現症狀。

發病症狀

諾羅病毒感染引起之症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛，也可能合併發燒，倦怠、頭痛、及肌肉酸痛。一般而言，小朋友的嘔吐症狀較明顯。症狀多會持續 1 至 2 天，之後就會逐漸痊癒。

預防方法

經常洗手可以降低感染的機會，飯前便後皆應洗手，其他方式也可預防進一步的傳播，例如：消避免食用可能被污染的食物或飲水、儘可能熟食及飲用煮沸的開水，而病患污染的衣物、床單應立即更換，環境（如：馬桶、門把）和器物表面如被汙染應用漂白水擦拭（1000ppm）；處理患者糞便、嘔吐物前應戴上手套與口罩，用漂白水消毒（5000ppm）後再沖入下水道，並澈底洗手；**有症狀者儘速就醫在家休息，並於症狀解除至少 48 小時後才可上學且沒發燒。**

02.班級教學觀摩會預告~

對象:大、中、小班（幼幼班年齡較小不適合）

日期:114 年 3 月 25 日星期二

時間:早上 9:30 - 11:00

請家們把日期留給學校喔!期待您的參與~

03. 大班畢業紀念冊全家福拍照~

4/1(二)下午 16:00~16:30 將安排大班拍攝全家福，邀請大班家長、爺爺、奶奶、兄弟姐妹一同入鏡，請依順序進入拍照教室中，為避免等待時間過長。

PS.拍攝當日髮妝造型自理，正式、可愛、親子裝...均可。

04. 課後才藝開課

請家長協助準備孩子上課須攜帶之才藝物品，並標上班級及姓名，避免物品遺失找不到小主人。

☆ 課後才藝班收費及請假規定

- (1) 才藝班學費將於 3 月中，以收費袋**現金**方式收取，有關任何才藝班收費問題，歡迎回報導師協助詢問及處理。
- (2) 才藝開課後即開始計費。因個人因素請假（含事假及病假），將不另行補課，也無法辦理退費，若因腸病毒停課，則採退費方式處理。

05. 提醒您~228 和平紀念日為 3 天連續假期

2/28~3/2 為 228 連續假期，預祝佳節愉快。（提醒您外出旅遊**勤洗手、戴口罩**）

06. 好文分享~這五件事，正在破壞孩子的專注力

這些行為，不知不覺在破壞孩子專注力，快來看看中了沒？

第一件事、一次提供太多玩具，反而會讓孩子分心

孩子通常只有 10-20 分鐘的專注力，如果一次給他三、四樣玩具，這樣每樣玩具就可能只停留 5、6 分鐘，造成注意力無法持續。

第二件事、急著糾正孩子的錯誤，會打斷他的專心

如果大人急著糾正做錯的孩子，就是在打斷孩子專心，做錯要給他時間自己觀察出來，或是做到一個段落，大人再給回饋。

第三件事、孩子運動量不足

大腦重要認知區域刺激就不夠，注意力分散度就高，所以要規律運動。

第四件事、事事被安排好的孩子，專注力比較差

有研究發現，要把選擇權還給孩子，讓孩子自己選擇接下來要做的事，讓他學習自己去分配時間，這樣可以延長專注的時間。

第五件事、愛吃零食、愛喝含糖飲料，專注力會下降

研究發現，太愛吃零食及含糖飲料的學童，大腦抑制力、工作記憶及專注力都變差，甚至造成過動症比例更高。所以孩子要從小養成好好吃正餐的習慣。

最後記得，因為現在孩子被動接收資訊太多了，反而要更重視孩子的「身體活動」、「手作遊戲」夠不夠，這樣專注力才會沒問題～