

【防疫宣導】：生病不上班、上學

- 一、若班級同一天有2位以上感冒診斷，請衛生股長**當日**至學務處領取消毒用具，進行預防性漂白水消毒工作。當日完成消毒工作請回報衛生組長及護理師。
- 二、若同學請病假，請同步回報病假原因（或症狀），各班如有**流感、腸病毒、水痘、諾羅、紅眼症**疫情，請盡速通報衛生組及健康中心，請衛生股長協助督導同學班級、廁間、飲水機消毒工作。
- 三、為維護校園內師生安全，提醒大家注意個人衛生習慣，若有呼吸道症狀請戴口罩，吃飯前、如廁後請洗手，落實生病不上學。
- 四、請衛生股長協助提醒同學每日確實完成掃地工作。若同學多次不打掃，請提供名單給衛生組。

【環境整潔宣導】：請提高個人素養，共同營造乾淨的校園

- 五、學校內軟式塑膠已不回收，請當一般垃圾處理，披薩外盒需要沒有油漬才可回收，若為家長自送訂午餐的同學應把餐盒帶回家，請注意營養均衡，勿用飲料取代正餐。
- 六、校內廁所馬桶及洗手槽常常出現堵塞問題，請打掃班級協助初步清潔或上網報修，再次提醒同學勿將食物廚餘或垃圾丟在馬桶或洗手台。高樓層的廁所因水壓不足，請勿將使用過後的衛生紙丟棄於馬桶內。
- 七、空氣品質每日衛生組會進行監測，若發現空質品質有橘燈以上狀況，會進行通知。請大家也可多加注意空氣品質，維持身體健康。
- 八、夏日將至，請大家協助「巡、倒、清、刷」，動手清除積水容器，杜絕病媒蚊，有效防治登革熱。
- 九、生理期相關宣導文宣提供如附件，歡迎師生多加利用。
- 十、班聯會於4/18(五)、4/25(五)兩天中午12:10於中棟一樓階梯教室舉辦學權講座，講題分別為：陳家維心理師分享「心理與情感相關權利演講」；蕭告律師分享「法律與權利演講」，歡迎對議題有興趣的同學參加。
- 十一、班聯會正副主席選舉結果已公告校網，請連結校網首頁公告訊息參考。
- 十二、請假相關規定：

(一)班級缺曠明細表(綠單週報表)於每週三放班櫃，由風紀股長帶回傳遞各班同學查看後簽名確認。請同學確實檢核假況，除了透過綠單檢閱每週假況以外，亦可透過酷課APP檢視學期曠課及請假紀錄，若假況有問題請盡速至生輔組處理，以免自身權益受損。

(二)線上請假遞單成功後應主動通知導師，系統不會寄通知信，請同學或家長主動通知導師告知請假並審核線上假單。

十三、網路素養宣導：

隨著科技日新月異，霸凌已從現實延伸至網路，近期有許多案例皆與網路上的不當留言有關，提醒各位同學在網路空間公開分享訊息之前，須謹慎思考是否會傷害他人或造成困擾，以免違反相關法令，保護自己也尊重他人。



十四、 性別平等宣導：

拒絕騷擾，勇於說不，尊重身體自主權。

麗山高中性別事件多元通報管道資訊

學校通報窗口：生輔組

聯絡電話：(02) 26570435 分機 304

電子郵件信箱：stud4@lssh.tp.edu.tw。

十五、 2025 雙北世界壯年運動會（世壯運）由臺北市政府及新北市政府共同主辦，活動時間為114/5/17(六) -

114/5/30(五)，歡迎大家一起為臺灣及來自世界的選手加油！

相關資訊：

世壯運官網：<https://wmg2025.tw/zh-tw/home>

世壯運台北宣傳影片：

<https://www.youtube.com/watch?v=sT3XQD88-UU>

十六、 反詐騙宣導：



圖文製作 | 小紅帽 WITH RED

月經迷思報你知

月經來不舒服的時候，到底能不能吃止痛藥？
吃了會不會傷身體？常吃會不會失去藥效呢？

別擔心，是可以吃的哦！只要把握 4 小時吃一次，一天不超過 4 顆的量，不會有傷害身體的疑慮。另外要在有點痛、還沒最痛的時候吃，才能及時緩解不舒服！正確吃也不用擔心會失去藥效。

在需要的時刻尋求協助、緩解，是非常重要的！當面對經痛時，如果你有緩解疼痛的需求，無論是吃止痛藥、熱敷、就醫諮詢，或只是讓自己好好的休息，都不要擔心，安心去做吧！

更多月經知識 [f](#) [ig](#) [Q](#) 小紅帽 With Red

圖文製作 | 小紅帽 WITH RED

月經迷思報你知

吃巧克力能不能舒緩經痛？

其實巧克力只能讓喜歡吃的人心情變好，雖然有能舒緩經痛的「鎂」成分，但同時也有可能讓經痛更痛的「咖啡因」，對長期會經痛，或是有吃巧克力後經痛更嚴重經驗的人來說，就不一定合適囉！

小提醒：可以改成吃有豐富鎂的綠色花椰菜喲！如果經痛真的很痛，也別擔心，可以吃止痛藥沒問題的！

更多月經知識 [f](#) [ig](#) [Q](#) 小紅帽 With Red

圖文製作 | 小紅帽 WITH RED

月經迷思報你知

月經來可以吃冰嗎？吃冰會傷身體或子宮嗎？

其實在科學上，經痛與吃冰是沒有絕對關係的。確實有些本身就容易經痛的人，因為熱脹冷縮造成血管收縮，所以吃冰時更痛。

但「吃冰傷害到子宮、造成不孕」的這些說法是沒有科學根據的哦！

原本就不會經痛的人，或是經期間喝冰水、吃冰沒有太大感受的人，不用擔心這些行為不會造成不孕，也不會傷害子宮喔！

更多月經知識 [f](#) [ig](#) [Q](#) 小紅帽 With Red

圖文製作 | 小紅帽 WITH RED

拋棄式衛生棉 使用與丟棄五步驟

有些衛生棉沒有翅膀，就直接貼在內褲上就好！

拋棄式衛生棉使用方法 5 步驟：

- 拆封
- 拉開
- 撕掉外衣與封條
- 貼在內褲上
- 折翅膀到內褲背面

拋棄式衛生棉丟棄方式 5 步驟：

- 撕
- 捲
- 包
- 貼
- 丟

更換時間：
白天 2-4 小時
晚上睡覺 6-8 小時

超強特點：
品牌、品項種類最多
最多人用、最容易上手

特別提醒：
根據經血量選擇不同長度與吸收量
使用時記得要讓皮膚保持乾爽

廁所環境整潔，包在我身上！

更多月經知識 [f](#) [ig](#) [Q](#) 小紅帽 With Red