

臺北市立麗山高中 學務週報

第三、四週 114年9月14日至9月27日

- 一、資源回收工作請師生確實完成分類，勿造成負責同學的困擾。
- 二、愛校服務規範：本年度全校愛校時間仍訂於周一、周三、周五第八節(15:50~17:00)。愛校預約請至校網上登錄，之後於該日 16:05 前攜帶愛校單到學務處衛生組報到，完成指定任務即可核銷。
- 三、南棟一樓為本校用餐區，提醒用餐完畢後，廚餘丟置於廚餘箱內，要清洗餐具前請先將食物殘渣處理乾淨，清洗過程中的殘渣請順手撥至濾網內，一同維護用餐環境整潔。
- 四、再次提醒同學有申請家長自送(訂)午餐者，**取餐時間為 12:00~12:30，其餘時間不開放取餐**，另外請注意飲食健康，**含糖飲料不能取代正餐，會減少生長激素分泌，過多糖類攝取會影響健康體位，請勿訂購飲料至校**。午餐衍生的各類廚餘餐盒，請妥善做好後續處理。請勿丟至鄰近廁所，若發現同學有錯誤行為，請善意提醒並知會衛生組。
- 五、臺北市推動「高國中小女性生理用品補助計畫」，重點摘述如下：
本計畫兌換方式與流程摘述如下：
 - (一)發放對象：本市高中職一年級女性學生、高中職二、三年級不利處境女性學生。
 - (二)發放日期：每月 1 日派發。
 - (三)領券方式：使用學生個人帳號密碼或已完成親子綁定之 家長帳號密碼，登入酷課雲即可領取（操作方式詳如附件）。
 - (四)使用方式：每月 2 張兌換券，每券可兌換價值最高 100 元之指定生理用品一項，不接受補差額或要求找零，亦無法與門市其他促銷優惠同時使用。
 - (五)使用期限：兌換券效期 2 個月，例如：9 月券效期為 9 月 1 日至 10 月 31 日止。
 - (六)兌換通路：萊爾富超商、統一超商、全家便利商店全國門市。
 - (七)操作方式（步驟詳如附件）：
 - 1、使用電腦：登入酷課雲列印兌換券。
 - 2、使用手機：登入酷課 APP，出示兌換券條碼。
 - 3、至超商列印小白單：記住兌換券之條碼序號，至超商以多媒體事務機列印小白單。
 - (八)兌換品項：各家超商均提供 10 種以上可兌換之生理用品，請詳閱兌換券上說明文字，非指定商品不提供兌換。
- 六、安心就學溫馨輔導實施計畫：北市教育局協助經濟弱勢家庭（低收入戶）、家庭突遭變故人士之子女、家庭情況特殊子女（經班級導師與學校認定者）順利就學，提供午餐費補助。請有需要的同學至衛生組領取相關資料，逾期(9 月 30 日)視同放棄。



七、登革熱和屈公病的防疫核心方法為「清除病媒蚊孳生源」與「自我防蚊措施」。師生在校園內若發現積水容器請立即清除，並請做好個人防蚊措施，如穿著淺色長袖衣褲，塗抹含敵避(DEET)、派卡瑞丁(Picaridin)或伊默克(IR3535)等成分的防蚊液，以降低感染風險。返國後如出現類登革熱症狀請進行就醫，並通知醫生相關旅遊史。

八、再次宣導生病不上學，若身體不適，請安心在家休息，若出現流感、腸病毒、水痘、諾羅、新冠、登革熱等傳染性疾病，請盡速通知導師及護理師。

九、114年臺北市環境知識競賽將於9/27(六)下午於台灣大學進行競賽，預祝本校選手榮獲佳績。

十、長照專線宣導：有居住在臺北市的親友或長輩申請長照服務都可撥打1966長照服務專線，提供便利的長照單一窗口！5分鐘內通話免付費！一通電話留下資訊，讓長照服務就近到您家。

十一、預防傳染病：

(一)請學生如有疑似感染症狀(咳嗽、流鼻水、喉嚨痛、噁心、嘔吐、發燒)務必戴口罩、建議就醫。

(二)留意班上若有2位學生有咳嗽或感染症狀，建議啟動預防性漂白水消毒(1:50)，每週至少1次。

十二、護眼宣導：

近視是疾病，一旦近視就終身近視，若未妥善治療，平均每年會增加75-100度，鼓勵眼科檢查，提早預防、矯治，至少每6個月視力檢查，遵照醫師矯治，配合散瞳劑使用，控制近視度數，每學期不增加超過50度，並定期回診追蹤，預防未來失明風險。國民健康署推動的視力保健原則，目標是預防近視的發生與加深：

(一)螢幕使用建議以課業必需為主，額外娛樂使用控制在每日1小時內。

(二)正確用眼習慣，20-20-20原則(每20分鐘螢幕使用→休息20秒)，看20英尺外(約6公尺)。

(三)保持閱讀距離保持≥30公分，避免長時間近距離用眼。

(四)用眼30分鐘，休息10分鐘：每用眼30分鐘後，休息10分鐘。

(五)多戶外活動，每日建議2小時以上。

(六)天天五蔬果。

(七)每年檢查視力1-2次：：每年至少安排1至2次視力檢查。

(八)校網視力保健宣導(<https://reurl.cc/GnyYVW>)。

十三、健康體位：

(一)鼓勵BMI > 24孩子，自主每周至健康中心量測體重、體脂，學習健康飲食原則、份量。

(二)教育部為提升學生健康飲食知能及培養規律運動的習慣，特委託財團法人董氏基金會製作旨揭健康體位衛教素材(包含「規律運動 動出好身材！」行動



麗山高中 傳染病校內通報表單
限校內帳號填寫
若有填寫疑問或
需進一步衛教資訊
請來電本校健康中心
02-2657-0435 # 408

方案、「讓運動成為你的日常」海報、「健康吃早餐」影音檔、「減少含糖飲」影音檔、「我懂吃 健康配一餐」行動方案、「外食營養滿分挑戰賽」海報、「飽睡好眠 活力一整天」行動方案、「如何睡得好？」海報，共計 8 式），提供納入學校健康促進活動或相關衛生教育宣導推動，以促進學生健康。

（網址為 <https://cpd.moe.gov.tw/article?pltid=207&ctid=882>），請自行下載運用

（三）健康體位宣導（<https://reurl.cc/lzr0dA>）。

十四、 重申本校逾期請假懲處規定

（一）返校當日起計，超過 3 日（不含假日），予以愛校 1 次處分；7 至 14 日（含假日），予以愛校服務 2 次處分；**第 15 日起(含假日)不予補請假**，缺席紀錄以曠課登記。

（二）如有特殊原因未能於期限內完成請假手續，應由學生、家長或導師在期限前向學務處生輔組申請延期辦理，由申請當日起展延 1 個月。申請應經導師、學務主任及校長核准後，方為有效，否則以曠課論。展延以 1 次為限。

十五、 重申本校缺曠更正規定

（一）每週公布於缺曠週報表，學生若發現自己資料錯誤時，須於公布後（以缺曠週報表 列印日期為準）**14 天內(含例假日)**至學務處領取缺曠更正表填寫，交生輔組辦理更正，**逾時視同無誤**，不再辦理。

（二）缺曠更正以誤記為主，如因請假逾期，依逾期請假懲處規定辦理懲罰後再行銷曠，惟須在規定的期限完成，逾時均以曠課論。

十六、 麗山與金門高中之校際交流活動報名將在 9/30(二)截止，請要報名的同學盡速至學務處活動組報名

十七、 班聯會教師節活動之「愛的信箱」到 09/26(五)結束，有想對老師表達心意，請至學務處前投入愛的小卡，以表達對老師的感恩心意。

十八、 校慶園遊會活動籌備，請各班積極討論攤位籌備相關事項。

十九、 校慶慶祝活動近日即將展開，請各班班長、副班長協助領導班級，進行校慶慶祝活動的準備。