牡中園地

♥發行人／郭瓊揚 校長　♥編輯／潘正中 老師　♥發行日期／109 年 12 月 28 日　第 016 期

師生心語

夢想—實現

每一年的七月是我最開心的月份,因為我的生日就出現在某一天。

不知你對生日這兩個字有什麼想法和看法？我知道很多人一定都急著許自己想要的東西,但有沒有人許過對於未來的職業和目標？像是我的生日我許了一個願望,我想成為一位可以幫助許多小生命的獸醫,當我許下了願望後,我便告訴自己當一位萬壽之王是多麼困難,我必須更努力讀書,雖然我嘗試努力讀但我依然沒有達到理想的成績,那時的我連考卷都不想看便直接放棄,就這樣我混了兩年直到國三,我才發覺我不能只失敗一次就放棄,所以到了國三那年我又重新振作起來,為獸醫這個夢想繼續加油,最終考上獸醫系,畢業後終於完成自己的夢想。

一件事必須靠自己努力才能擁有,有一句話說:天下沒有白吃的午餐,勝利不會天上掉下來。再怎麼聰明的人如果不努力也不可能會有好的結果,一分耕耘,一分收獲,想怎麼收穫,先要怎麼栽;相信只要肯努力,汗水是不會白流的。

作者　八甲　林亨

宣導與新知



校訊

現在為腸病毒的高峰期，特別傳染力極強的 71 型。首先我們需要了解什麼是腸病毒以及為何是 71 型，才能進一步談到如何預防。

腸病毒其實廣泛來說，不是單純的一種病毒，而是一群病毒的總稱。腸病毒會被叫做腸病毒，主要是因為它會在腸道繁殖，所以很容易讓人覺得腸病毒只會入侵我們腸胃道。但其實，腸病毒在人傳人之間的傳播力很強，不僅能藉由腸胃道感染，還能透過各種方式來感染我們人體。例如：

- 腸胃道傳染（如糞口、被污染的食物）
- 呼吸道傳染（如打噴嚏或咳嗽）
- 接觸患者的皮膚水泡裡的液體
- 新生兒可能會透過胎盤、孕婦分娩過程中感染腸病毒

而通常腸病毒症狀出現後的一週內，傳染力是最高的。而且腸病毒被從患者身上釋出的時間很長，如果從患者的上呼吸道釋出腸病毒的時間，可長達 1-3 週，而經消化道釋出病毒的時間則可長達 8 週之久。所以真的不能小看腸病毒的傳播能力喔。

腸病毒通常發生在孩童身上，其主要症狀有發燒、口腔內及手腳皮膚出現多處水泡或潰瘍。其中腸病毒 71 型侵犯能力較強，所侵犯的部位不只有四肢及口腔，甚至有可能會入侵心臟、腦部等重要器官，進而引發嚴重併發症。這就是為什麼你會在電視上聽到「腸病毒 71 型重症」這類的名詞的原因。其常見症狀有：

1. 輕度發燒（體溫一般不超過攝氏 38 度）
2. 口腔內兩側或舌頭可發現小水泡或潰瘍（使患者在咀嚼食物或喝水時感覺疼痛，進而造成食慾不佳及不想喝水的情形）
3. 四肢及臀部皮膚會有小水泡產生

腸病毒症狀（尤其是口腔潰瘍及吞嚥困難）可能讓患者吃東西或喝水時疼痛，進而造成食慾不佳甚至脫水的情形。為了減緩進食中可能發生的疼痛，以下有些小秘訣可以嘗試：

- 口含著小冰塊，或是吃冰淇淋、布丁來緩解口腔疼痛（但甜食還是別吃太多，另外要注意口腔衛生）
- 喝冷水來補充水分，可避免脫水的情形
- 避免辛辣刺激的食物
- 食用容易咀嚼的食物

圖文整理
腸病毒如何預防?

有關預防腸病毒的方式如下:

1 在戶外活動後、飯前飯後或更換尿布時確實洗手



內 雙手手心互相搓揉　外 手心手背互相搓揉　夾 十指夾縫互相搓揉　弓 手心與指背互相搓揉



大 搓揉大拇指及虎口　立 搓揉指尖去除指甲縫髒東西　腕 最後搓揉至手腕

2 避免與腸病毒患者接觸



3 食物加溫處理、內衣褲浸泡熱水



4 腸病毒流行期間，減少曝露



5 配置漂白水，重點消毒



5 湯匙的家用漂白水加入　10 公升的水混合

MedPartner美的好朋友

學校願景(學生圖像):迎接未來在地全球化的好子孫

學校圖像:活力感、科學感、科技感、國際感、人文感

教育目標:身心力、文化力、國際力



