

佐證資料

大中小

請由此登入

使用臺南市 OpenID 認證系統登入

會員登入

帳號：

密碼：

記住我

會員登入

一般連結

課程計畫

115 新生

大成國中新生入學資訊網

115 新生完整內容

教師專區

全國教師在職進修網

公務人員終身學習網

教育部國教署

臺南市輔導團

大成國中 / 學務處 / 校園公告 / 近期氣溫持續偏高，請加強師生熱傷害衛教宣導並妥適規劃戶外活...

近期氣溫持續偏高，請加強師生熱傷害衛教宣導並妥適規劃戶外活動安排，請查照。

標籤：學務

一、近期氣溫持續偏高，高溫易造成熱傷害發生，請加強師生熱傷害衛教宣導並妥適規劃戶外活動或課程安排，以維護師生安全。

二、熱傷害可分為幾類：熱水腫 (Heat edema)、熱痙攣 (Heat cramps)、熱暈厥 (Heat syncope)、熱衰竭 (Heat exhaustion) 及最嚴重的熱中暑。過度的高溫可能造成心血管、腦血管及呼吸性的病因所造成的猝死，熱壓力相關的慢性健康損害，也可能表現在生理功能、代謝過程和免疫系統的傷害上。

三、請各校逕至衛生福利部國民健康署網站「預防熱傷害衛教專區」參閱。

衛生組長 2026-05-29 07:51:58 14.42

▲校網張貼衛教資訊

請由此登入

使用臺南市 OpenID 認證系統登入

會員登入

帳號：

密碼：

記住我

會員登入

一般連結

課程計畫

115 新生

大成國中新生入學資訊網

115 新生完整內容

教師專區

全國教師在職進修網

公務人員終身學習網

教育部國教署

臺南市輔導團

愛課網

大成國中 / 學務處 / 校園公告 / 國內已進入腸病毒好發季節，宣導衛教及防治工作

國內已進入腸病毒好發季節，宣導衛教及防治工作

標籤：學務

一、依據衛生福利部疾病管制署 2026 年第 20 週 (2026/05/17 - 2026/05/23) 腸病毒疫情週報(如附件 1)顯示，近期國內腸病毒疫情呈上升趨勢；近四週實驗室監測資料顯示檢出以克沙奇 A6 型為多，其次為克沙奇 A4 型及腸病毒 D68 型；今年累計 4 例腸病毒感染併發重症確定病例(含 1 例死亡)。

二、因應腸病毒疫情上升，為避免影響學生健康、受教權及家庭生活，請學校及幼兒園加強下列防治作為：

(一) 持續加強宣導教托育人員、學幼童與家長正確之腸病毒傳染途徑、預防方法及相關知識及落實「生病不上學」的觀念，生病時盡量在家休養，避免前往公共場所。

(二) 落實定期環境清潔及重點消毒並製作清消紀錄、洗手設備維護並提供適當之洗手乳或肥皂等，保持教室之清潔與通風。

(三) 請依衛生福利部疾病管制署訂定之「腸病毒防治工作指引」、「教托育人員腸病毒防治手冊」進行疫情防治及衛教宣導；如有群聚感染事件發生，應依規定立即通報，並配合衛生單位進行防治措施，並請依據「臺南市公私立國民中小學及幼兒園腸病毒通報暨停課要點」(如附件 2)規定，辦理疫情通報及評估是否適時採取停課措施。

▲校網張貼衛教資訊

3. 模考考差了，怎麼辦？

不管是模考還是課堂小考，都是要把重心放在「弄懂」上面，因為這段時間是最後一次把這些觀念搞懂，要確實懂了，而不是比誰寫的題目比較多，誰比較快，因為你觀念沒有搞清楚，一直寫題本是沒用的，分數永遠提升不了，只會越來越挫折。

老師建議：我之前考學測、考老師、考研究所都是把重心放在每天大量刷考古題，把錯誤的題目搞清楚，因為模擬考都是根據大考中心的考題「模擬設計/擬真」出來的。第一次「認真」寫題本最辛苦（老師強調是認真，所以之前沒有認真寫的同學可以從第30天開始認真第一次了），因為第一次你會錯很多，但是如果真的下定決心寫，錯題數會慢慢變少，你也會對自己越來越有自信。

4. 好好照顧自己的心理跟生理

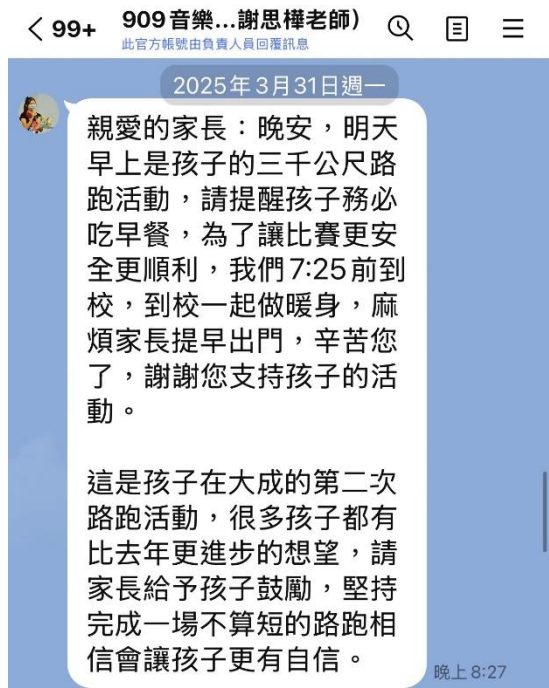
從考前30天開始不要超過11點睡覺，也盡量不要在平常上課時間睡覺（中午午休除外），盡量把自己的生理時鐘調整成**考試模式**（上午下午精神好、中午睡著一定要），因為會考第一天下午一點半就開始考國文跟寫作，一路考到下午四點四十，所以一定要養成在會考時間點不會想睡覺的生理時鐘，才不會在會考當天因為精神不濟看錯題目。平常放學時間也可以去跑跑操場運動一下維持體能！

老師建議：前幾天老師就跟大家說過，這段時間一定會覺得煩躁（天氣加上心情），國中三年考試就這最後30天了，考完後一定會輕鬆很多，就逼自己忍耐一下，把會讓自己沉迷、焦慮的東西都先暫緩，不知道要做什麼就刷刷題，看一下書，時間很快就過去了。如果還是很煩躁，可以找自己的信仰（去教會跟上帝說說話或是去拜文昌帝君）也可以有某種程度的穩定身心。親愛的孩子們，我們一輩子只有一次國中生活，一生也只有一次的應屆國中會考，不管你有沒有想用考試成績申請學校，都是一次檢視自己學習效果的重要門檻，你就好好珍惜把握，發揮最佳實力，同時也拿出你的風度，維持一個清淨的教室空間，讓認真拚搏一把的同學可以有機會努力，考上自己理想中的學校！加油，相信自己可以！

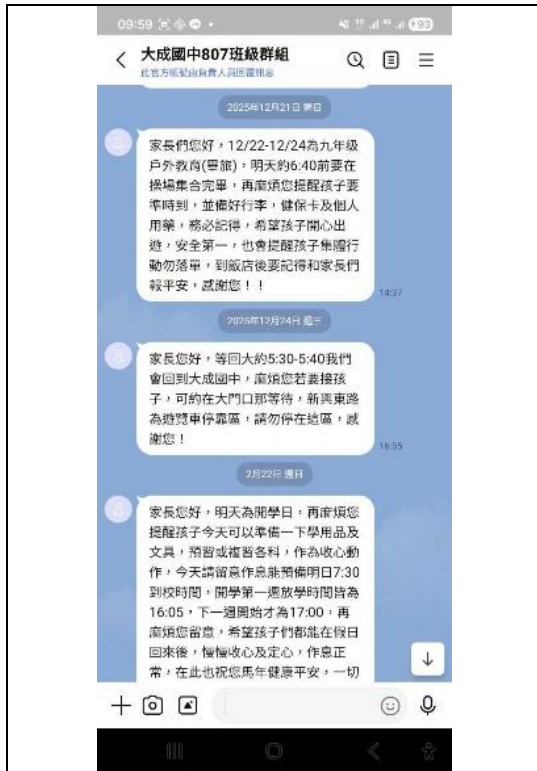
▲班級聯絡簿上張貼健促資訊



▲自然科作業結合健促議題



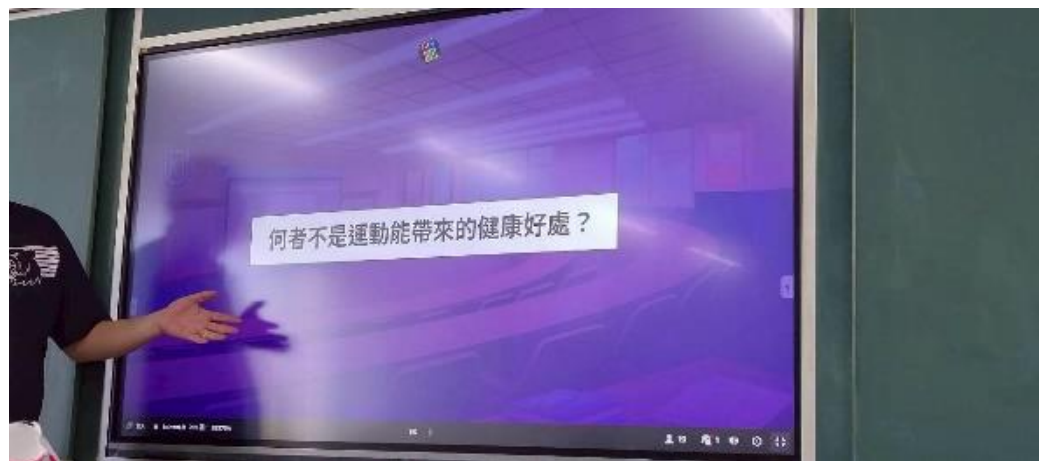
▲班級 LINE 群組



▲班級 LINE 群組



▲班級 LINE 群組



▲利用班親會宣導健促議題



▲利用班親會宣導健促議題