



【健康促進教育週】

公民教育中心議題：積極樂觀，身心健康。

113 學年第 2 學期第 20 週

6 月 23 日—6 月 27 日

~~期末考順利 期末考順利 期末考順利 期末考順利 期末考順利 期末考順利 期末考順利 期末考順利~~



✿教學組

- 6/25(三)-6/27(五)將舉行本學期高一、二期末考試，請同學遵守試場規則(參閱學生手冊)。
 - 各時段未應試之班級，請留原班教室自習 (**不開放圖書館及其他地點自習**)。
 - 試場規則重點提醒：
 - 每一節考試遲到逾 20 分鐘不得入場；考試開始 20 分鐘之內不可提早交卷。
 - 答案卡、卷於監考老師離開後補交者，不論理由一律不予計分；書包及手機(必須關機)請置於教室前後方地板；抽屜淨空或翻轉過來，桌面須清理乾淨，除應考文具外不得有其他雜物、飲料、食物。
- 6/29(日)本校將辦理教師甄選複試，當日校園不開放。



✿訓育組

- 6/30 (一) 第四節結業典禮請穿著制服。

✿衛生組

- 食品營養宣導-食物中毒處理及預防
- 本學期學校午餐第三階段最後一日用餐日為6月27日，本階段退費於114學年度第一學期開學後通知學生領取。

✿生輔組

- 6/30 (一) 休業式公告：
 - 休業式為重要集會，請同學遵守本校服儀規定，穿著**全套制服**參加，違者登記。
 - 當日不開放留校自習，請同學淨空教室後，於**13:00前離校**，學校將淨空校園。
 - 請風紀股長離校前，務必將6/30前(含休業式當日)的點名卡及點名夾繳交至生輔組。
- 請高一、二同學確認全班置物櫃皆歸零密碼，教室有鑰匙型置物櫃之班級，將所有鑰匙交給服務股長，**6/23(一)中午前將鑰匙送回生輔組**，如鑰匙遺失、斷裂或彎曲，請繳交工本費40元給服務股長一併帶回。
- 因輔導課於6/20(五)已結束，後校門自6/23(一)起放學僅開放16:00-16:20時段，其餘時段請從前校門進出。
- 暑假將至，請同學從事室內活動及戶外活動注意安全。因天氣炎熱至溪邊、海邊戲水時，請選擇具救生設備及救生人員之合格場域，並務必留意救溺五步及防溺十招，以維護自身安全。

救溺5步應援團

英雄養成訓練班 水域安全有救了

救溺5步學起來，出手就是英雄；沒學好亂救人，假英雄變狗熊，絕對毋湯！

防溺10招 自己的安全自己顧

1. 游泳-救生員-救生設備-安全
2. 知水深！離開可游泳區了
3. 訓練游泳域，要特別小心
4. 不要逞強，一起玩才好玩
5. 下水前先暖身，不要牛仔褲
6. 嘩嘩！同伴救急別人耶
7. 沒力先充電，補好補滿再游泳
8. 不要玩太久，小心失溫
9. 注意氣象，暴雨及時避雨
10. 登游也會暈，放輕鬆回家

水中自救4招

1. 拍打水面
2. 運用漂浮物
3. 水母漂
4. 仰漂

教育部體育署

新竹女中圖書館 113-2期末暨暑假館務提醒

提醒

- 暑假 / 開館時間 (校園不開放亦閉館；2樓期刊室暑假整修不開放)
上班日 週一至週五 08:30-12:00
- 期末暨暑假借還書辦法
自6/17(二)起，所借圖書可延長至開學還書(9/3止)
6/17前所借圖書，請於6/30(一)休業式前歸還或辦理續借
- 暑假持有清大、陽交大等借書證者
請依借書證到期日至校還證
暑假期間無法使用及歸還者，請於6/30日(一)休業式前歸還圖書館

台灣常見食物中毒類別 「處理」和「預防」原則

Heho 健康

Heho健康

疑似食物中毒處理 3 原則

- 迅速就醫
- 密封冷藏剩餘食物
- 盡速通知衛生單位

醫療院(所)發現食物中毒病人應該24小時內通知衛生單位

烹調預防食物中毒 5 原則

- 要洗手
- 食材新鮮
- 衛生乾淨
- 處理生熟
- 食不同器具

徹底加熱滅菌 (溫度 > 70°C) 注意保存溫度 (溫度 < 7°C)