



臺南市七股區七股國民小學



健康促進宣導—健康體位飲食與我

本週利用兒童週會進行校學健康促進校園—健康體位宣導。

校長特別針對同學每天早上帶來的早餐和同學一起分析哪些是不健康的飲食，包含一大早就吃油炸的食物和一大杯的含糖飲料都是非常不健康的。

研究中顯示高油、高鹽、高糖食物除引起代謝症候群以及肝腎功能的損傷，還可能導致內分泌失調，引發負面情緒，增加罹患憂鬱症風險，甚至可能影響智力。國民營養調查就直接指出：喜歡吃高油鹽糖食物和不喜歡吃蔬果、奶類的兒童，學習狀況不佳的比例高出平均 1.8 到 5 倍。

至於糖，堪稱是最甜蜜的負荷。多位營養專家異口同聲認為，「含糖飲料」是目前學生愛吃的垃圾食物當中的頭號戰犯。滿街的手搖茶飲店，隨處可見人手一杯。「別說孩子，連父母、老師都上癮了，」專家許惠玉明白點出糖的成癮危險。

營養密度低的食物取得便利，廣告又強力放送；而家長也因工作忙碌無暇注意，或是根本不清楚食物含有這麼高的鹽油糖和有害成分，下意識以垃圾食物酬賞孩子，甚或連家長自己也愛吃……從偶一為之到習以為常，孩子不良飲食習慣積重難返。

因此校長更透由報導中的內容指出同學們早餐及因怕餓所帶來的食物中更能引發三種錯誤，一、空熱量食物，造就矮胖小孩不只傷身。二、傷 IQ 也傷 EQ。三、含糖飲料為垃圾食物之首。因此吃要有選擇，吃要能節制，才能保有健康的身體。



黑琵尼斯英語每週一句

How's the family? 你的家人好嗎？

替代役男冠佳退伍，師生歡送役男退伍

替代役男冠佳來到學校雖然只有四個月，但在服務的期間對於學校的工作不遺餘力，都能盡心盡力地協助學校完成各項工作。

這個星期冠佳即將退伍，同學們利用週會時間祝福冠佳退伍後能一切平安順利，而他也祝福同學期勉同學要好好在七股國小學習，也祝大家都能有好的表現。

校長及家長會也特別製作一個紀念品致贈給冠佳留做紀念。希望他有空也可以回到七股國小來看看大家。



三好運動實踐校園—每月三好兒童選拔

配合三好運動實踐校園，學校每個月都由各班級票選一位三好兒童代表，成為大家學習的典範。

校長也特別利用集會時間表揚十二月份三好兒童代表，並勉勵其他的同學都能好好力行三好，每一個人都有機會成為三好兒童。校長更表示，三好兒童是由各班級學生依照他日常的表現有哪一些特點或優點可以做為大家的表率的，我們希望每一位同學都能彼此見賢思齊，並擁有一雙看見他人優點的眼睛。

校長更以金貓的故事，來勉勵同學們要歡喜去做好事，可以累積自己的福報與好人緣，如果每一個人都能擁有一顆代人著想的心，每一個人都是存善念，有歡喜心行好事，並以好話鼓勵他人，那這世界就會更加美好。

