



# 埤頭鄉立幼兒園 113 年 7 月份園刊



## 7 月點滴



- ◎ 7/3(三)七月份生日慶生。
- ◎ 7/20(六)下午 6:00 舉辦「第 25 屆畢業典禮」，地點:埤頭鄉立幼兒園廣場,屆時請家長撥冗參加。
- ◎ 7/31(五)結業式：上半天課(10:50 放學)，8/1~8/11 放暑假。
- ◎ 8/5(一)~8/9(五)暑假期間加托服務。
- ◎ 8/12(一)113 學年上學期開學日：上全天課。
- ◎ 腸病毒、新冠肺炎及流感齊步流行，請注意幼兒及家人狀況，如有症狀請盡速就醫及在家中休息，落實『生病不上班、不上課』，出入公共場所建議配戴口罩『保護自己也保護別人』。
- ◎ 感染腸病毒如出現：嗜睡、意識不清、活動力降低、持續嘔吐、肌躍型抽搐、呼吸急促或心跳加快。請務必立即轉送大醫院接受適當治療，以免錯失治療的黃金時間 72 小時。如有感染腸病毒者請讓幼童在家休息 7 天並在回校園前請再就醫確認康復後方可到園所，避免交互傳染，謝謝配合。

### 預防腸病毒及新冠肺炎環境消毒：

泡製 500ppm 含氯漂白水：市售漂白水 5 湯匙〈約 100cc〉加入 10 公升的自來水中

泡製 1000ppm 含氯漂白水：市售漂白水 5 湯匙〈約 100cc〉加入 5 公升的自來水中

## 7 月餐點

日期	星期	早上點心	午餐	下午點心
7/1	一	雞絲麵	芝麻飯、茄汁蔬菜燉肉丸、三色燴蛋、竹筍湯、水果	綠豆芋圓湯
7/2	二	絲瓜麵線	小米飯、油蔥雞丁、南瓜豆腐、炒青菜、蘿蔔湯、水果	芝麻包、豆漿
7/3	三	花捲饅頭、鮮奶	炒飯、香酥魚柳、炒青菜、蚵仔湯、水果	粿仔條湯
7/4	四	玉米蛋吐司、米漿	滷雞腿、蒸蛋、炒青菜、海結營養湯、水果	油腐冬粉湯
7/5	五	皮蛋瘦肉粥	地瓜飯、鮮蔬蒸肉餅、瓠瓜肉絲、炒青菜、味噌魚湯、水果	蔬菜豆腐湯
7/8	一	烏龍麵	芝麻飯、鵪鶉蛋滷肉燥、蝦米絲瓜、炒青菜、空心菜湯、水果	蒸地瓜、鮮奶
7/9	二	洋芋濃湯	小米飯、糖醋魚片、蔥花蛋、炒青菜、針菇肉絲湯、水果	鬆餅、米漿
7/10	三	偽豆花湯	擔仔湯麵、魷魚排、芹香魚丸湯、水果	高鈣健骨粥
7/11	四	芋頭粥	糙米飯、蘿蔔滷肉、洋蔥雞丁、炒青菜、玉米蛋花湯、水果	山藥煎餅、豆漿
7/12	五	湯餃	鹹酥雞、蒜香毛豆、炒青菜、味噌菜頭湯、水果	南瓜西米露
7/15	一	鍋貼、豆漿	芝麻飯、香菇絞肉、油蔥蒸蛋、炒青菜、刺瓜芹香湯、水果	肉絲麵線
7/16	二	南瓜肉絲粥	小米飯、香炸魚、南洋四色、炒青菜、冬瓜蚵仔湯、水果	山藥玉米排骨湯
7/17	三	肉羹湯	芋頭燒排骨、四季豆炒雞絲、炒青菜、青木瓜湯、水果	茶葉蛋、鮮奶
7/18	四	肉片三明治、米漿	麥片飯、香蒜炒肉片、蕃茄炒蛋、炒青菜、筍絲湯、水果	麵線湯
7/19	五	米粉湯	地瓜飯、梅子雞、西芹豆干片、炒青菜、豬肝湯、水果	綠豆薏仁湯
7/22	一	螞蟻上樹	芝麻飯、三杯雞、蟬味絲蒸蛋、炒青菜、冬瓜蛤蜊湯、水果	愛玉山粉圓
7/23	二	餛飩湯	小米飯、香芋蒸五花、三菇豆干、炒青菜、高鈣海芽湯、水果	黑糖饅頭、鮮奶
7/24	三	蘿蔔糕湯	水餃、滷豆腐、玉米濃湯、水果	海鮮粥
7/25	四	炒板條	燕麥飯、醬爆雞、蝦皮蒲瓜、炒青菜、蘿蔔貢丸湯、水果	肉片吐司、豆漿
7/26	五	蛋餅、米漿	地瓜飯、咖哩洋芋、小雞塊、炒青菜、蕃茄蛋花湯、水果	吻仔魚粥
7/29	一	蔬菜雞肉藜麥粥	芝麻飯、蜜汁翅小腿、什錦冬瓜、炒青菜、玉米排骨湯、水果	乾拌麵
7/30	二	南瓜濃湯	小米飯、豬絞肉蒸白菜、紅蘿蔔炒蛋、炒青菜、竹筍湯、水果	菜包、鮮奶
7/31	三	鮭魚聰明粥	結業式	

(本園一律使用國產豬肉食材)



# 1 2 3

防 補 小心

# 慎防中暑3秘訣



提醒您夏日高溫盡量不要曝曬在正午烈日下，出門時記得要：

**1防** ~適當防曬及遮陽

**2補** ~適時補充水分

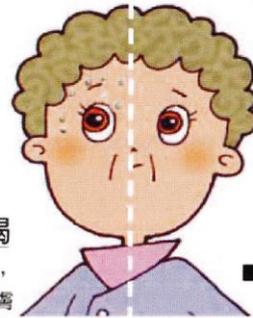
**3小心** ~注意潛在性疾病（高血壓、心血管疾病、慢性疾病等）

## 一、熱衰竭與中暑有麼不同？

「**熱衰竭**」~會流汗所以皮膚比較潮濕，體溫大多是正常。

「**中暑**」~感覺身體很熱且皮膚乾燥發紅，體溫升高超過40.5℃。

### 熱衰竭與中暑的比較



#### 熱衰竭

- 會流汗，所以皮膚比較潮濕
- 體溫大多是正常的

#### 中暑

- 感覺身體很熱，皮膚乾燥發紅
- 體溫升高超過40.5℃

## 二、如發生熱衰竭~流汗，皮膚潮濕，

體溫大多是正常

### 處理方法：

1. 應儘快到蔭涼處所，躺下休息。
2. 讓痙攣的肌肉休息，給予適度按摩即可，避免強力拉扯鬆脫身上衣物，並稍微抬高足部。
3. 可給予含少許鹽的冷開水或稀釋之電解質飲料，但意識不清醒者應避免由口進食。
4. 送醫接受進一步的醫療照顧（必要時靜脈補充電解質及水份）。



## 三、如發生中暑~感覺身體很熱且皮膚乾燥發紅，

體溫升高超過40.5℃

### 處理方式：

1. 迅速將患者移往蔭涼且通風良好處，給予安靜舒適環境。
2. 放低頭部，鬆開衣物，並平躺休息。
3. 用水擦拭身體及搨風，以幫助患者降低體溫。
4. 按摩四肢肌肉，並注意患者意識狀態。如有嘔吐現象，應讓患者側躺並採左側臥姿勢，以保持呼吸道暢通，避免嘔吐物吸入造成呼吸道阻塞或導致吸入性肺炎。
5. 儘快送醫（可撥打119或自行送醫）
6. 特別注意：千萬不可自行服食一般的退燒藥（如普拿疼、阿斯匹靈等）或採用酒精拭浴。



彰化縣政府、彰化縣衛生局關心您

廣告