

親愛的家長，日安

~活動預告~

種子一年一度的種子親子運動會即將登場。

- 時間：109年12月12日(六) AM8:00~11:30
- 地點：台中市黎明國小(黎明路二段555號)
- 主題：奧運會

~邀請家長一同來運動囉~

配合主題之戶外教學

煩請為孩子穿著體能服，若遇雨則另行規劃，請放心

日期	班級	出車/回園時間	地點
11/17(二)	黃鶯家	09:30-10:50	【南屯公園】戶外遊戲趣(步)
	楓樹家	09:15-10:50	【烏日吊橋】橋的構造
11/18(三)	袋鼠家	09:30-10:30	【種子附近街道】馬路上的形狀(步)
	小熊家	09:30-10:50	【種子附近街道】符號大發現(步)
	無尾熊家	09:30-10:50	【愛買購物中心】食材採購紀
11/19(四)	獅子家	09:20-10:40	【九乘九文具行(文心店)】文具大搜集
	月亮家	09:50-11:00	【文心森林公園】公園的形狀
11/20(五)	太陽家	09:15-11:00	【東海大學】戶外採集趣

貼心叮嚀

◎續讀單~

本週發行109學年度第二學期的續讀單，請家長協助填寫並繳回，謝謝!!

◎課後才藝提醒~

課後才藝已進入第二期，請家長格外注意上課的時間，若孩子課程時間是第二階段，請家長於18:10後才來接哦~避免影響孩子上課之品質，謝謝您的配合!!

◎天氣已進入立冬~

天氣早晚溫差大，請家長注意孩子的體溫，也務必穿上外套以備不急之需。其次，種子冬季運動服近期會發放，若有購買的小朋友將全套發予，若孩子需要更換尺寸，請三件一套進行更換，我們無法拆件更換，且下水清洗後也無法更換哦!!

◎衛教宣導~病毒性與細菌性腸胃炎

- 細菌性腸胃炎通常是藉由不潔的食物傳播，較常發生在悶熱的夏季，因為食物儲存不當而變質，例如放太久或隔夜而孳生細菌，常見如海鮮弧菌、沙門氏菌、葡萄球菌等。
- 病毒性腸胃炎則不同，以輪狀病毒、諾羅病毒等較常見，有時不需要經由食物就能傳播，只要與感染者密切接觸，不小心碰觸、沾染到受病毒汙染的食物或器具等，甚至可能藉由排泄物或嘔吐物進行人傳人，傳染性更強。

兩者症狀都很類似，大多以上吐下瀉、腹痛、噁心嘔吐為表現，嚴重時也會發燒、頭痛或全身無力等。腸胃炎治療原則：補充水分、保持電解質平衡。只要沒嘔吐、能喝水時，即可進食。初期飲食以米糠水為主，接著可加入稀飯、白吐司，搭配一些不油膩的醬瓜類；等到能解出成型的糞便後，就表示腸道吸收功能已經恢復，這時就可逐漸恢復一般飲食了。

如何預防腸胃炎呢？最重要的仍是常洗手，保持雙手乾淨後再進食，夏日也得多注意食物的保存及調理方式。目前輪狀病毒已發展出疫苗可供施打預防，幼兒建議接種。若有家人不幸感染，可使用漂白水消毒居家環境，即使患者病程結束後，仍建議要做好完整的消毒，才可預防再次受到感染。