

鯉魚祭 & 快樂兒童日

圓滿落幕

謝謝家長的支持與肯定，衛斯理親子園遊會於4/19(六)圓滿落幕，感謝大家熱情參與，尤其眾人影繪鯉魚旗，參與熱誠度100%，非常感謝當天協助懸掛鯉魚旗的義工爸爸及每一位參與影繪者，活動大受歡迎，讓本次活動更有意義且充滿無限的愛，您的任何建議，學校會細心檢討做為下次活動參考，您對學校的鼓勵，我們也會銘記於心。

學校會細心檢討做為下次活動參考，您對學校的鼓勵，我們也會銘記於心。





In which season is Easter? It's in Spring.



What do people do to celebrate Easter?
People have easter egg hunts on Easter.

What do people do to celebrate Easter?
People go to church on Easter.

When will it be Easter this year?
It will be Easter on April 20th.

What do people give children when it's Easter?
People give children Easter eggs.

What do people do to celebrate Easter?
People decorate eggs on Easter.



Easter Bunny



Easter eggs



Easter Egg Hunt



Church



Spring



Dragon boat Festival



What do you want to do during Dragon Boat Festival?

I want to wear sachet.



What do you want to eat during Dragon Boat Festival?

I want to eat rice dumplings.



What do people want to do during Dragon Boat Festival?

Peopel want to row a dragon boat.



What do people want to do during Dragon Boat Festival?

Peopel want to stand an egg on end.



sachet



rice dumplings



Row

大班孩子包粽子DIY(E3/K3)

Children make rice dumplings themselves





衛斯理鯨隊

足球校隊快訊

競賽實況



足球聯賽

5月11日 初體驗



衛斯理小選手們第一次參與校外比賽，黃鯨隊一開始不敢積極搶球，害怕對方受傷，而讓對方獲得一分，但中場休息後，選手們為了贏得勝利開始積極搶球，雙方互不相讓，情勢非常緊張，就在緊張的氣氛中，結束的哨音響起，此時陸鈞鈞踢進了關鍵性的一分，因此雙方最終以1:1戰成平手。



地點：新北市蘆洲國中

對戰隊伍：衛斯理黃鯨隊 vs 火箭隊
衛斯理藍鯨隊 vs ASA



5月25日 第二戰

對戰隊伍：衛斯理黃鯨隊 vs 淡水爆龍
衛斯理藍鯨隊 vs 火箭隊
衛斯理藍鯨隊 vs 霹靂雷霆

藍鯨隊今天分別對上火箭隊與霹靂雷霆隊兩支隊伍，但火箭隊因故缺席，藍鯨隊直接晉級，接著遇上了去年的冠軍隊伍，對方挾帶著強大的氣勢迎面而來，儘管如此，藍鯨隊的小將們沒有因此退縮，反而積極防守及進攻，最終以0:0戰成平手！目前暫居第一。



黃鯨隊 MVP



陸羽鈞



蔡承勳

藍鯨隊 MVP



劉政亨



呂怡臻



黃鯨隊的小將們這場碰到的是去年的亞軍隊伍—淡水爆龍隊，黃鯨小將們因為太緊張，不敢與對手正面衝突，導致無法抓到恰好的進球時間點，並且讓對方球員踢進了致命性的一分，最終以0:1收場！目前暫居第五。



衛斯理鯨隊

足球校隊快訊

甄選 & 練習



項目1:十公尺折返跑(速度測驗)

說明：每組選手從預備線出發，跑到目標十公尺處摸地後再折返跑回預備線，依速度做排序。



項目2:運球折返十公尺(帶球測驗)

說明：選手從預備線運球出發到目標十公尺處後繞過三角錐再運球回預備線，依速度做排序。



項目4:射門測驗

說明：從預備線算起十五公尺處擺設一個球門(球門寬大約成人三大步)，選手從預備線直接射門。
PS每人5球；依進球數排序。

經過嚴格甄選，教練們從40多位的參賽選手中，選出前20位的頂尖好手，分別組成**衛斯理藍鯨隊**以及**衛斯理黃鯨隊**，接下來，他們將要代表衛斯理參加校外的足球聯賽，藉由平時認真練習，期望他們能突破各個難關，讓我們一起為這些小選手們加油打氣！

項目3:運球繞S型十公尺(帶球測驗)

說明：選手從預備線運球出發遇到三角錐時以S型繞過三角錐再運球抵達終點線十公尺處，依速度做排序。



項目5:競賽表現

說明：7 VS 7上場競賽，由教練依表現，每隊做1-7號的排序。



翻塑膠盤練習：

教練將塑膠盤散佈在草地上，小選手們用腳尖的力量將塑膠盤翻面，以增加控球的靈活度。



射門練習：

小選手們站在固定位置踢球，將球射入球門內即可過關，藉此訓練射門的準確度。



夾球練習：

小選手們運用雙腳的力量將足球夾起並跳躍至終點後繞回，藉此訓練雙腳的肌肉力量。



甄選錄取名單

衛斯理藍鯨隊



衛斯理黃鯨隊



一起勤洗手 腸病毒快走



腸病毒流行季節，請注意勤洗手等個人衛生習慣，並適時補充水分，才能預防生病唷！

傳染方式：

腸病毒的傳染性極強，**主要經由腸胃道（糞一口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染**，亦可經由接觸病人的分泌物而受到感染。

潛伏期：

腸病毒感染的潛伏期大約2至10天，平均約3到5天，發病前數天在喉嚨及糞便都有病毒存在，即開始有傳染力，通常以**發病後一週內傳染力最強**；而患者可持續經由腸道釋出病毒，時間可達8到12週之久。

併發症狀：

腸病毒可以引發多種疾病，其中很多是沒有症狀的感染，或只出現類似一般感冒的輕微症狀，**常引起之症狀為手足口病、疱疹性咽峽炎**，有些時候則會引起一些較特殊的臨床表現，包括無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎等。

預防方式：

腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會。腸病毒的預防方法如下：

1. **勤洗手**，養成良好的個人衛生習慣。
2. **均衡飲食、適度運動及充足睡眠**，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. **新生兒可多餵食母乳**，以提高抵抗力。
8. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

戶外多運動

眼睛保健康



近年來，台灣不只近視盛行率攀升，近視的平均度數也往上升，近視的年齡也不斷下降。根據調查，**每五位小學一年級生就有一人近視**，小六生近視率更高達百分之六十點七，成年人則已超過百分之八十。更令人擔心的是，低年級學生發生近視情形愈來愈普遍，民國七十二年台灣學童約十到十一歲才近視，五年前降到九歲，現在更降為八歲，也就是說台灣學童小學二年級已開始近視了。

很多家長都反應：奇怪，爸爸媽媽都沒有近視，為什麼小孩近視卻這麼嚴重呢？這樣的質疑只對了一半，因為近視的遺傳只佔所有病例的百分之五，也就是說，**大部分的近視，其實都是後天環境所造成的。**

英國的學者在美國眼科醫學會發表了一篇報告，研究一萬名學童近視的原因。他們發現，只要孩子戶外活動的頻率越高，近視的機率越低。

數字顯示，每週多花一小時帶孩子到戶外走走，就可以減少百分之二的近視率；也就是說，如果每天四個小時的戶外活動，可以減少約百分之六十的近視率。相反的，有近視的小孩，相較於沒有近視的孩子，每週平均在屋子裡多待四個小時以上。總結來說，**不管孩子如何使用眼睛，戶外活動是唯一與近視非常相關的重要因素。**

因為每個人一天只有二十四小時，因此增加戶外活動，勢必減少室內工作時間，包括剛剛所提到的看電視，或者是看電腦，閱讀等等。另外這些戶外活動也會促進血液循環，讓孩子暴露於所需要的陽光，提昇睡眠品質，增強抵抗力，促進健康，一舉數得。最可貴的是：幾乎一毛錢都不必花！

