

# 金竹簡訊

九十九學年度

第四期 99.12.03

Jin-zhu news flash  
高雄縣內門鄉金竹國民小學 出版

07-6601106 ; 6602138 校園花叢

## 金竹新新聞

- 入冬後校園變的姹紫嫣紅，金鐘花、九重葛爭奇鬥豔，孩子們一起打開心窗閱讀自然這本大書。
- 朝全大哥哥於 11 月 28 日榮退，每位小朋友都做了精緻的卡片，表達自己對大哥哥最高的敬意與謝意，也祝福大哥哥事業順利。
- 學校網頁有著各班級的部落格金竹童顏部落格，裡面刊載著孩子在校的學習生活，歡迎家長時時瀏覽。



• 每天上學記得檢查書包，別背太重哦！



## 金竹天使廣播站

• 11/26 日全校師生到奇美博物館及農場參訪，旁主任跟大家介紹水土保持與永續地球的關聯，精采照片請上各班網。



• 學校邀請內門消防隊蒞校指導 CPR 緊急救助。



• 11/19 教育部蒞校訪視 DOC 數位機會中心，歡迎社區家長、阿公、阿媽隨時到校學習電腦，朱會長還教大家彩繪桃花心木等藝術課程喔！





## 金竹天使廣播站

菸害防治組



菸害知多少

### 為何要吸菸

藥理學家說，菸草中的尼古丁會刺激中樞神經，兼具多重藥理作用，有成癮性。心理學家則認為，吸菸是一種習慣，不斷練習而累積的行為。其實不管是「成癮」還是「習慣」，菸在不知不覺中都會影響吸菸者的情緒、吸菸者的思考，進而「控制」了吸菸者的生活。

### 為何不戒菸，藉口何其多

- 1、要吸二手菸不如吸一手菸。
- 2、菸癮來了受不了，戒菸，屢戒屢敗，還是算了。
- 3、菸伴我多年，若說戒就戒，豈不是無情無義。
- 4、想吸就吸、想戒就戒，不算上癮不用戒。
- 5、已經改吸淡菸，勉強可以了。
- 6、戒菸害我反應遲鈍、無法思考、脾氣暴躁。
- 7、戒菸會發胖，而且害我無法噁噁。
- 8、有人吸菸、喝酒、嚼檳榔還不是活到八十歲，免驚啦！

### 為何要戒菸

- 1、為了自己的健康及不讓家人擔心。
- 2、遵守法律並為環保盡一份心力。
- 3、檢驗自己的決心與毅力，不讓自己成為菸的奴隸。
- 4、戒菸是世界趨勢，勢在必行。

### 戒菸的好處

論短期：開始感受空氣清新、食物美味，身上不再有菸臭味。

論中期：循環系統、呼吸系統疾病減少，皮膚顯得光澤有彈性。

論長期：中風及癌症危險性大為降低；減緩老化，讓生活更自在。

### 戒菸前的準備

- 1、把吸菸的壞處列出，隨身攜帶，不斷提醒自己。
- 2、飲食清淡、細嚼慢嚥、少量多餐，飯後記得刷牙或漱口。
- 3、充足的睡眠、適度的運動，暫時避開吸菸的環境，多和支持自己戒菸的家人或朋友在一起。
- 4、平日可以手持筆取代持菸的習慣，用輕鬆愉快的心情不斷地鼓勵自己：我一定會成功。

### 戒菸的理由

- 1、吸菸會**導致癌症**。世界衛生組織證實 30% 的癌症和吸菸有關。
- 2、吸菸引起**心臟血管疾病、易導致中風**。
- 3、吸菸**導致肺癌、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎**。
- 4、吸菸導致**男性失去性機能及生育能力的機會大增**。
- 5、吸菸者**易罹患骨骼疏鬆症**及更年期提早來臨。
- 6、孕婦吸菸易**導致胎兒早產及體重不足**，甚至導致**流產**機率增高。
- 7、吸菸使**牙齒及手指變黃、容易口臭**，並會導致「香菸臉」。
- 8、吸菸害人害己，戒菸才是長壽、健康最佳的方法。

菸害防制特區



戒菸四招

#### 招式一：放鬆深呼吸

想吸菸時，立即將氣深深吸入再慢慢吐出。戒菸時，只靠意志力、一味壓抑吸菸慾望是必要卻相當辛苦的；事實上對抗吸菸慾望最有效的方法，除靠意志力外，建議用行為轉移、情緒舒解的方式，讓想吸菸時做深呼吸 **10 至 14** 次，配合咀嚼紅蘿蔔或小黃瓜細條，可滿足長期吸菸行為養成的口慾及手慾。

#### 招式二：喝杯冷水

可滋潤喉嚨，又可有效抑制吸菸之慾望。戒菸時，避免喝酒、咖啡、濃茶，多喝白開水、新鮮蔬果汁、牛奶，別忘了多喝水、多排尿，多運動、多流汗，加速排除體內的尼古丁等有害物質。

#### 招式三：活動一下

用力伸展四肢，做擴胸運動，原地跳躍。戒菸初期除會極度渴望吸菸外，容易情緒不穩、注意力不集中，記得隨時隨地用力伸懶腰、活動筋骨，才是立即、有效的提神方法。

#### 招式四：清水沖臉

立刻感覺神清氣爽，精神馬上來。

資料來源：財團法人董氏基金會

<http://www.jtf.org.tw/index.asp>



# 三忠生活點滴



奇美戶外教學，小朋友樂開懷



希望閱讀專車到校，小朋友歡喜閱讀



趣味競賽，小朋友全力參與



統一企業捐贈文具給本班參加數位學伴計劃學生



潔怡老師指導小朋友寫生繪畫



朝全大哥哥榮退合影留念



# 四忠開麥啦~

奇幻無比，美樂之旅！



看我們發揮威力，把這些不含農藥又有機的奶油白菜採光光！



咩咩咩！小小羊兒快來吃我手中的牧草吧！



拉緊橡皮筋，飛機飛機衝上天！



更多照片請至四忠班網：<http://jz96class.pixnet.net/blog>