

親愛的家長，日安

OUT DOOR

~一年一度的兒童節野餐日~

時間:113 年 04 月 02 日(二) AM10:30-12:00

地點:種子廣場&德叡籃球場

當天為慶祝一年一度的兒童節，我們舉辦了野餐日，讓孩子們鋪著野餐墊在校園一起野餐，一起跟同伴享用好吃的食物，

當天種子準備了孩子們愛吃的食物，或許沒有非常健康，

但一年只有一次，希望孩子們能夠很開心!

祝 我們的孩子 ~兒童節快樂~

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
03/25(一)	無尾熊家	09:30-10:50	【大同布行】布料大集合
03/26(二)	小熊家	09:30-10:40	【家樂福超市】水果採買趣
	草莓家	09:50-10:50	【江合花市】花草大集合
03/27(三)	天鵝家	09:30-10:50	【興中街】古早味童玩點點名
03/28(四)	木棉家	09:30-10:50	【第二市場】市場大不同
03/29(五)	燕子家	09:30-10:50	【嶺東農場】雞蛋大發現

@114 學年度新生報名~

於 3 月 11 日起，開放小班、中班、大班於 114 學年度欲上課的孩子，可至種子註冊組進行名額登記，但幼幼班的名額還是集體進行線上報名喔!

@每週衛教~流感訊息

家中要如何緩解鼻塞，去除膿鼻涕呢？

1. 局部熱敷：用溼熱的毛巾將鼻子嘴巴整個敷住，持續使用 10-15 分鐘，藉助溼熱的空氣，可以讓腫脹的鼻腔黏膜漸漸消腫。
2. 吸濕熱的蒸氣：可以呼吸浴室中的熱蒸氣。
3. 多喝開水：尤其是喝熱開水、熱湯。
4. 鼻子局部噴滴高濃度的鹽水：一般建議使用 3 倍生理食鹽水濃度的鹽水(在 1000cc 的溫開水中加入 27 公克的鹽)，一方面高濃度鹽水有脫水作用，有助於讓腫脹的鼻肉消腫；另一方面，高濃度鹽水也有抑菌作用，對於治療膿鼻涕之細菌感染很有幫助；同時，醫學上也證實高濃度鹽水，可以促進鼻腔黏膜上之黏液纖毛運動，加速將膿稠鼻涕排出。

正確擤鼻涕的方式

前面提過，我們的耳鼻喉是相通的，如果擤鼻涕的方法不正確，可能會對耳朵造成影響。所以切記，擤鼻涕千萬別太大力，不然有可能會造成受傷或是發炎，以下介紹了兩種擤鼻涕的正確方法。

1. 深吸一口氣，稍微慢擤一口氣

深吸一口氣，稍微慢擤一口氣從鼻腔吐出，鼻水會流出來，再把它擦掉，手指完全不要去捏鼻子。

手指不要去捏鼻子，從鼻腔慢慢地擤一口氣出來。

2. 將氣由另一側鼻孔呼出

深吸一口氣，再用一隻手指輕壓一側鼻孔，然後將氣由另一側鼻孔呼出，左右兩邊輪流擤，右邊壓著擤左邊，左邊壓著擤右邊。

用一隻手指輕壓一側鼻孔，將氣由另一側鼻腔慢慢地擤一口氣出來。

種子幼兒園 113.03.21