



親愛的家長，日安



配合主題之戶外教學

建議為孩子穿著體服，若遇雨則另行規劃，請放心

年貨大街~福馬呈祥

時間 115 年 2 月 10 日~115 年 2 月 11 日

AM9:30~11:00

讓孩子體驗「馬」年的年節活動

2 月 10 日有舞龍舞獅開場及煙火施放

年貨大街活動時間

02/10 (二)		02/11 (三)	
09:20-10:00	年貨大街開幕式 活動地點: 家樂福文心店 【上午 9:30 開始】	09:30-11:30	年貨大街開關禮②
10:00-11:30	年貨大街開關禮①		

福馬呈祥

關卡名稱	活動地點
1 馬到成功	主題館
2 馬到福到	音樂教室
3 一馬當先	活動館
4 萬馬奔騰	籃球場
5 馬年大吉	藝術教室
6 馬力全開	沙坑遊戲區
7 馬上開運	種子書房

日期	班級	出車/回園時間	地點
02/13	月亮家	9:30-11:00	家樂福文心店【年貨大街大發現】

貼心叮嚀：

◆ 一年一度的班親會，請踴躍參加

一起跟班上老師進一步了解 114 下學期之教學說明與交流，進而更了解孩子在學校的學習狀況！

◆ 年假通知~

115 年假 2/14 (六) ~2/22 (日) ~

感謝家長協助讓孩子春季旅遊之填寫同意單，孩子們都非常期待要一起去旅遊，有別戶外教學，此次地點：大里-異想新樂園，目的：開心的玩，種子每次活動都是讓孩子開心的「玩」，謝謝家長的配合！！

每週衛教：減少糖飲多喝水

減少糖飲多喝水 身體健康無負擔

減糖並不是只少吃，更重要的是如何聰明選擇。

一.換飲料

含糖飲料佔一日糖分攝取的大宗，有效控管喝飲料的的類型，選擇少糖、減糖、或是無糖的品項，就很容易快速建立減糖習慣。

二.聰明選

選擇點心零食的時候，原型食物（如堅果）比加工食品好，避免主成分為糖與油（列在原料標示第一、第二項）的零食。

三.適量吃

注意食品的建議食用份量，即便是輕甜商品也不要過量攝取。

小心!

喝含糖飲料會讓你...

糖上癮 皮膚老化  
負面情緒 長青春痘  
情緒不穩 波動大 肥胖  
專注力及學習力下降 代謝症候群

喝白開水最健康!

喝白開水的好方法

多次喝、慢慢喝、小口喝  
記得隨時補充水分，不要等口渴時才喝水囉!  
如：起床後、外出時、用餐時、運動前中後、焦躁疲憊時等

教育部 董氏基金會 關心您  
高雄市政府衛生局關心您!