



各位家長：

健康校園 - 注意衛生、均衡飲食

新學年開始，衛生署防護中心表示預期會有更多流感、手足口病及其他傳染病爆發，為了保障學生健康，校方籲請各位家長與學校通力合作，提醒學生時刻保持個人及校園環境衛生。以下各項，敬請家長留意：

1. 如學生有發燒或感冒徵狀，必須馬上就醫，並留在家中休息，至完全康復方恢復上學。
2. 如學生感染手足口病或需留院觀察，家長需立即通知學校。
3. 提醒子女用廁或體育活動後必需洗手。
4. 為子女提供手帕或紙巾，並提醒子女不應與他人共用毛巾或紙巾。
5. 若學生擔心有被傳染的機會，可自備口罩，亦請勤加洗手，以防流感。
6. 個人身體的抵抗力為防病之本，學童正處於成長階段，均衡飲食對他們至為重要，家長若為子女預備午膳，應注意「均衡飲食」，以下是一些要點：
 - 選擇不同種類食物
 - 以五穀類作每餐主要食物
 - 進食足夠的蔬菜和水果
 - 進食適量瘦肉(包括紅肉、家禽、魚、海鮮)、蛋、豆類和低脂奶品類。
 - 避免進食加工或醃製食品，以及高脂肪、高膽固醇、高鹽分及高糖分的食物。
7. 均衡飲食之餘，也要恆常運動，保持適中的體重，確保有充足的休息及睡眠，請家長特別留意督促子女培養良好的生活習慣。

學校在開學前已徹底清洗和消毒校園，並時刻保持校園環境清潔衛生，校方再次籲請家長通力合作，時刻提醒貴子弟注意個人衛生、均衡飲食，防禦各種傳染病。

校長

二零一零年九月一日