



～本週活動概況～

- ♥ 班級活動：聖誕節禮物、親子共讀學習單分享、元旦新年介紹、菸害結核病宣導
- ♥ 生活教育：我會好好跟朋友說對不起(遊玩玩具時起爭執)、拒絕吸入二手三手菸(保護自己身體)
- ♥ 兒歌律動：聖誕老人、聖誕 hoho、聖誕小麋鹿
- ♥ 繪本分享：驢大哥和騾小弟、豬爸爸賺力氣、完美的正方形
- ♥ 大肌肉活動：暖身操、快跑、飛盤(丟、接、抓、拋飛盤)、緩和運動

～本週活動分享～

【聖誕節禮物】本週一全園性活動時與孩子們介紹今天的節日 12 月 25 日聖誕節，也是耶穌誕生的日子感謝祂賜予我們小白雲一切抱持著感恩感謝的心情來結束這個節日，也與孩子們分享每位小朋友都會收到一份聖誕禮物並且討論有沒有收到聖誕老公公的信了呢？

上週發下親子共讀學習單，與孩子們分享與介紹在家裡與爸爸媽媽一起閱讀了哪本繪本？畫下來的主角、情節是什麼，站在前面與大家分享，可以練習幼兒的口說能力以及邏輯能力，白雲班大多數的孩子都能清楚表達自己學習單上面的作品喔！

這個禮拜結束就是迎接新的一年的到來，元旦的由來及意義是從哪邊緣起的呢？透過影片介紹我們得知元旦是全世界人民傳統的新年。每年的 1 月 1 日為元旦，是新年的開始元日是合成詞，按單個字來講，"元"是第一或開始的意思，"旦"字的原意是天亮或早晨；開心的是放假一天可以利用這天好好出遊或著是去圖書館借閱書籍來班上與朋友分享唷☺

菸害結核病的宣導主要讓小白雲們認識禁止吸菸的標誌，以及我們要怎麼做才可以遠離菸怪？哪些行為可以讓自己的身體變健康等等，並用尋寶遊戲的方式將禁菸標誌的符號拼湊出來放置在班級白板上，身體是你我共同要維護的；也請爸爸媽媽也要愛護自己與寶貝們的身體唷♥

活動照片：



★聖誕節發禮物(全園性活動)★親子共讀學習單分享 ★大肌肉運動-射飛盤 ★學習區操作(美勞區)

～白雲班老師的貼心小叮嚀～

★113.1/1(一)元旦放假一天☺

★113/1/25~1/31 為園所停托日寶貝不用到校上課，請家長提早為寶貝做好安排及準備喔！

★維護寶貝安全及家長接送方便，放學期間不在校園逗留，學校對面有寬廣大自然資源的永康園等著家長帶著寶貝跟好朋友一起去探索玩耍喔！

★附上白雲班年度影片 QR code，影片紀錄這幾個月孩子在校的活動，邀請您一同欣賞☺今年即將結束，迎接新的一年到來，期待孩子在新的一年能更有所進步喔！



～家長的分享～【孩子在家中有什麼有趣的事件或假日活動，歡迎記錄分享/背面有親職文章】

家長簽名：

咳嗽要按哪一個穴道？一張圖看懂快速止咳穴道

2023-12-21 00:00 更新：2023-12-21 23:13 by 親子天下社群中心-吳宛馨

小孩咳嗽是家長最擔心的問題之一，透過按摩咳嗽穴道，如列缺穴、膻中穴等，能助於緩解咳嗽。本文將一次整理多位中醫師的建議，幫助一次了解有哪些快速止咳穴道，及咳嗽穴道按摩方法。咳嗽是大人、小孩常遇到的症狀，尤其在季節轉換時容易發生。提到有效的止咳方法，中醫上常見針對穴位的針灸及按摩，究竟咳嗽要按哪一個穴道？以下將一次整理 8 個咳嗽穴道及按摩方法提供參考：

1. 列缺穴

兩手伸出大拇指、食指互相交叉，食指所到之處。



2. 膻中穴

兩乳頭連線中央、胸骨正上方。



3. 少商穴

位於大拇指外側指甲角。



可以用定點畫圓周方式按摩此穴位。咳嗽時就可以多按摩此穴，不限一天幾次。中醫診所院長李思儀指出，屬於肺經穴位的「列缺穴」，臨床多用以針灸，針對緩解咳嗽效果很好。

可用大拇指以畫圓周方式按摩，或放一個暖暖包在此穴上，都有所助益。咳嗽胸悶時可以多按摩此穴位，不限一天幾次。

衛生福利部彰化醫院中醫科主治醫師梁惠宇也說明，新冠後遺症中，慢性咳嗽是常見的症狀，如頻繁的咳嗽、喉嚨刺激等，用指腹輕輕按壓或輕輕刮痧膻中穴，每天數分鐘，有助於緩解慢性咳嗽，促進氣息順暢。

4. 魚際穴

在手大拇指下內側，約第一掌骨中點橈側。



5. 尺澤穴

肘橫紋中，肱二頭肌腱橈側凹陷處。

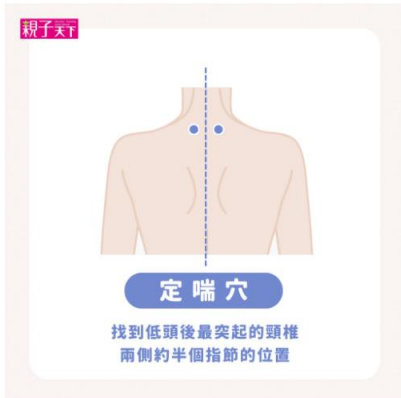


先找到膝蓋骨外側陷下處，與外腳踝連線的中點。



7. 定喘穴

背部第7頸椎棘突下，兩側約半個指節的位置。



8. 合谷穴

位於拇指虎口兩骨之間。



9. 太衝穴

從腳的大拇指到次趾之間往上的凹陷處。

