

大 熊 班 班 刊

114. 5. 31.



【聖保羅親職園地】

幼兒愛吃糖的 10 大健康危機

擷取自 嬰兒與母親

1. 智商降低、發育不良

大腦發育需要蛋白質、維生素、礦物質等多種營養素，當甜食排擠其他食物的攝取量，大腦無法獲得完整營養素，腦部發育就會受到影響。大量的糖分同時也會抑制生長激素，讓身體無法長高、長肌肉。

2. 產生蛀牙

糖分是細菌最愛吃的食物，大量的糖分會讓口腔中的細菌不斷繁殖增長，透過代謝產生酸性物質，侵蝕牙齒表面的鈣質與琺瑯質，形成蛀牙。

3. 骨折機率提高

糖分在代謝過程中會產生酸性物質，當酸性物質分泌過多，身體會釋放等量的鹼性物質來維持酸鹼平衡，同時將骨骼中的鈣和鎂一併釋放出來，骨骼流失的鈣質越多，骨折機率就越高。

4. 近視機率增加

糖分和近視的相關性目前仍未有定論，但有研究指出血糖升高會改變體內滲透壓，使水晶體凸出變形、屈光度增加，同時降低體內含鈣量，使眼睛鞏膜的彈性變差，進而導致近視機率增加。

5. 糖尿病風險大增

持續攝取大量糖分會讓身體對胰島素的敏感度下降，形成胰島素阻抗，增加糖尿病的風險；胰島素分泌過多也容易讓身體產生憂鬱、疲倦的感覺。

6. 引發心血管疾病、影響性徵發育

當身體攝取了過多糖分，胰島素會將多餘糖分轉化成肝糖儲存在肝臟及肌肉中，當肝糖的量超過肝臟及肌肉的儲存上限，多出來的糖會變成脂肪，這些脂肪堆積在肝臟會形成脂肪肝，使肝指數上升，三酸甘油脂堆積在血管會增加血管阻力使血壓上升、血脂增加，引發高血壓、高血脂；過多的脂肪同時也會讓男孩雄性素下降、女孩雌激素不足，影響性器官的發育。

7. 容易生病、過敏

糖分累積過多會讓身體陷入慢性發炎的狀態，並造成免疫系統失調，此時白血球的活動力與嗜菌力下降，面對入侵的病菌反應緩慢，在接觸一般物質時過度反應，因此讓生病及過敏的機率提高。

8. 因肥胖而憂鬱、自卑

糖分會影響大腦飽食中樞運作，讓人不知不覺攝取過多食物而肥胖。肥胖不僅會造成生理疾病，也會讓人產生憂鬱、自卑感。

9. 情緒失調、學習效率低落

糖分進入體內以後需要含有維生素B1的消化酶做為催化劑才能進行氧化反應，體內糖分越多，維生素B1的消耗量就越大。當身體缺乏足夠的維生素B1協助糖分進行氧化反應，氧化不完全的糖會形成乳酸傷害大腦組織，影響中樞神經活動，讓人出現煩躁、易怒、精神不集中等表現；0~3歲的孩子會因為情緒不穩而哭鬧不休。

10. 產生過動風險

糖分本身不會造成過動，但含糖食物中額外添加的人工色素、防腐劑會。如果孩子攝取的糖分來源是含有人工色素與防腐劑的加工食物，例如運動飲料、汽水、包裝果汁、餅乾、糖果等，就會產生過動的風險。

如果孩子已經對甜食上癮，不要一下子完全禁止孩子吃，以免孩子在外面一有機會接觸就大吃特吃，最好循序漸進讓孩子減少每天的攝取量，比方從一天兩次減為一天一次，再減為兩天一次，利用逐步降低的方式減少孩子對甜食的欲望。孩子的健康，父母負有最大責任，從小為孩子建立少糖、無糖的生活，孩子才能健康快樂的長大。

【主題活動概要】

※主題名稱：水世界

※好品格：一. 負責：自己的事情，我會自己完成。

二. 保健：我會正確洗手「濕、搓、沖、捧、擦」。

※國語兒歌：

1. 環保小兵

畫一畫，說一說，節約用水方法多，
洗洗手，記得關掉水龍頭，
洗洗澡，記得使用蓮蓬頭。

2. 水中動物愛游泳

鯊魚張大口，
螃蟹橫著走，
水母飄哇飄，
烏龜慢慢走，
水中世界樂悠悠。

※認字詞：環保、節約、洗洗手、水龍頭、蓮蓬頭、游泳、鯊魚、
螃蟹、水母、飄、烏龜。

※囡仔歌：

- | | | | |
|--------------------|--------------------|------------------|---------------|
| 1.tsuí-tō-thâu 水道頭 | 2.tsū-lâi-tsuí 自來水 | 3.tsuânn-tsuí 泉水 | |
| 4.tsuí-kóng 水管 | 5.hōo-tsuí 雨水 | 6.hái-tsuí 海水 | 7.iû-íng 游泳 |
| 8.sé-tshiú 洗手 | 9.lâu-kuānn 流汗 | 10.ping-siunn 冰箱 | 11.péh-hûn 白雲 |
| 12.ping-kak 冰角 | 13.phīnn-tsuí 鼻水 | 14.puáh-tháng 拔桶 | 15.hōo-ê 雨鞋 |
| 16.hōo-suànn 雨傘 | 17.sé-sin-khu 洗身軀 | 18.khe-tsuí 溪水 | |
| 19.sng tsuí 玩水 | 20.lim tsuí 喝水(啉水) | | |

- ※出汗性大肌肉活動～
1. 花生球 1
 2. 花生球 2
 3. 四輪溜冰鞋 1
 4. 四輪溜冰鞋 2

【學習區活動概要】

- 一. 音律區～
1. 歌曲「蒲公英」直笛分部的唱譜練習
 2. 直笛吹奏練習
 3. 加強指法換指的練習
 4. 樂器 “ 手搖鐘 ” 位置的編排
- 二. 美勞區～
1. 繪畫 — 母親卡
 2. 立體工 — 粽子划龍舟
- 三. 科學區～
1. 吸水比賽：哪一種材質吸水最快？
 2. 紙船實驗：紙船會浮在水上嗎？
- 四. 烹飪區～
1. 好吃飯糰
 2. 美味蒸蛋
- 五. 語文區～
1. 故事：雨水從哪裡來～水循環
 2. 故事：衛生教育～我會洗手

【 童 心 童 語 】

*媽媽準備學校的月費（數鈔票）正好被 Yoyo 撞見。

Yoyo:「哇!怎麼這麼多 1 千塊?」

媽媽:「這些都是要繳你聖保羅的錢啊!」

Yoyo:哇!「那園長媽咪不就是有錢人囉!」

（宥豪媽媽提供）

*Yoyo:「吼!澎湖怎麼這麼多海啊!怎麼走都看到海!我最怕海!」

阿公、阿嬤對翔yo:「你們看，這是爸爸讀的國小、國中…」

Yo 恍然大悟:「啊?所以爸爸是澎湖人喔!」

（宥豪媽媽提供）

【 溝 通 橋 】

*5/7(三)母親節插花活動~今年母親節，小朋友進行了DIY插花體驗活動，老師先介紹插花的步驟，因為花梗比較粗，所以老師代剪，小朋友插花，每位孩子都有自己獨特的想法，所以每一盆花都是獨一無二的，都是對媽媽滿滿的愛，最後將製作好的母親節卡片貼上就完成了唷!下午看見媽媽來接時，小朋友都很開心地將花盆送給媽媽，祝大熊班的媽媽們~母親節快樂。

*5/9(五)全園大消毒~學校每一學期都會請專業的消毒公司來學校進行全面性的環境大消毒，提供給小朋友們一個安全衛生的學習環境。

*5/14 (三) 水從哪裡來~蘇叔叔介紹學校的水表讓幼兒觀察，水表一直在轉，就是表示我們在使用中，學校的魚池旁有一個大的儲水桶，裡面裝滿水，讓學校有水可以使用，蘇叔叔還帶小朋友們來觀察體驗，打開水管的開關，觀察水如何從水管裡流出來，有小朋友說，那個水管是我們上次建構的水管，老師說:對啊!我們的牆壁裡面有很多的水管喔!水龍頭打開就會流出水來，不需要用水時要關掉水龍頭才不會浪費水了，接下來我們就輪流體驗轉動橫桿取水活動~類似以前的水井取水，這部分需要一起合作，轉動橫桿時水有點重量，小朋友要兩隻手一起轉，轉起來後，另一個小朋友將水倒在水桶裡，接下來體驗的是手動水協仔，以前還沒有自來水時，大家需要水就會去用手壓水協仔，水就會流出來了，這次讓孩子來體驗壓水協仔，力氣大的人水就會噴很高喔，所以大家都很用力的壓，小朋友很驚呀，都說很像噴水池一樣耶!不過現在很少看到水協仔了，今天難得讓小朋友體驗以前取水的方式~水井取水及水協仔取水，大家都感到很新奇呢!

*5/23 (五) 畢業晚會~小朋友很期待畢業晚會的到來，早上小朋友們自己包水餃準備晚上的晚餐，由於之前已經有過包水餃的經驗了，今天孩子們顯得好專業，不用老師的幫忙他們就可以包得很好了，完成後再拿去廚房，廚房媽媽晚上會煮好，讓我們當晚餐喔!晚上活動前，老師提醒孩子在遊戲時要注意安全，遵守遊戲規則，大班分為紅隊和藍隊，除了孩子玩遊戲，也有親子的遊戲比賽，老師覺得家長比孩子更熱情，更喜歡玩遊戲，為了讓自己的隊加分大家都很賣力，實在佩服他們的團隊精神，老師們在旁邊也都很奮力的為2隊加油打氣，最後大家合唱一首「數星星」，寶貝們在最後的2個月內能珍惜和園長、老師和同學相處的時間，相信今天的畢業晚會是他們最美好的回憶。

*5/20 美食烹飪~美味蒸蛋~老師介紹食材，老師準備了蛋、魚板、香菇，首先請孩子們挑選自己喜歡的食材，將食材切小塊，再請幾位小朋友來打蛋，小朋友切好後將食材和蛋攪拌在一起再加一些水攪拌，就可以拿去電鍋蒸煮了，等到中午就可以享用香噴噴的蒸蛋了唷！

*5/28（三）端午節慶祝活動暨陸上行舟比賽~老師先介紹端午節的由來和習俗還有各種口味的粽子，小朋友透過影片看看划龍舟比賽，小朋友很熱情的幫忙加油打氣，接下來讓小朋友們也來體驗陸上行舟比賽，利用滑溜布當龍舟，小朋友的腳當划槳，其他的小朋友幫忙喊加油吶喊，看哪一隊拿到旗標就獲勝，小朋友都很努力地往前划，也讓孩子體驗陸上行舟的樂趣，而這個活動也考驗著孩子們之間的默契、耐力與體力，想要奪標就要努力努力~加油加油！

◎預告：1. 6/20(五)中大班玩水槍及大班 Happy Day。

2. 本學期課程上至 7 月 18 日(星期五)。

3. 7/19(星期六)Am9:30-12:00 於教堂舉行第 60 屆畢業典禮。

4. 7/21(一)正音班開始上課。

5. 7/24(四)、7/25(五)、7/28(一)因本園員工旅遊，因此停課 3 天。

【活動剪影】

倒立的水杯



好神奇喔！
杯子裡的水怎麼
不會流出來呢？

獻給媽媽的禮物



親子共讀單分享

聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級：大熊班

故事名稱：阿甘達學唱

陪我閱讀的：

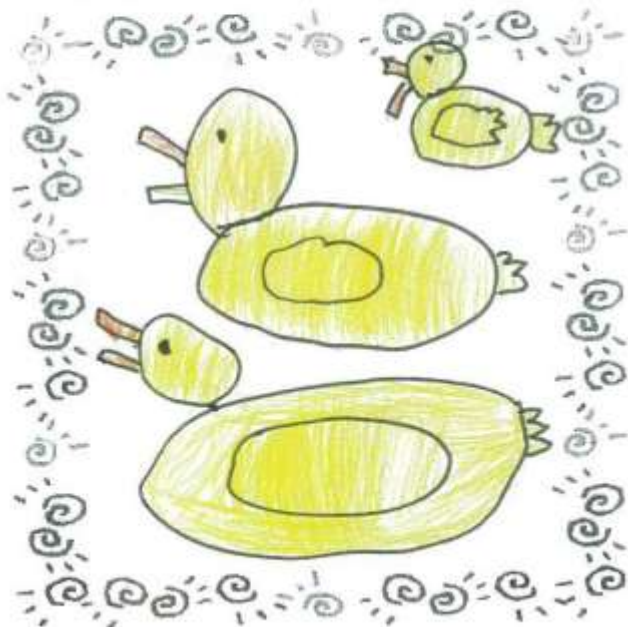
閱讀日期：114年5月22日

幼兒姓名：

許聿承

※請家長與孩子找一本喜歡的故事書或繪本共讀後，將印象最深刻或最

喜歡的內容畫下來塗上漂亮的顏色與我們分享！



聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級：大熊班

故事名稱：阿甘達學唱

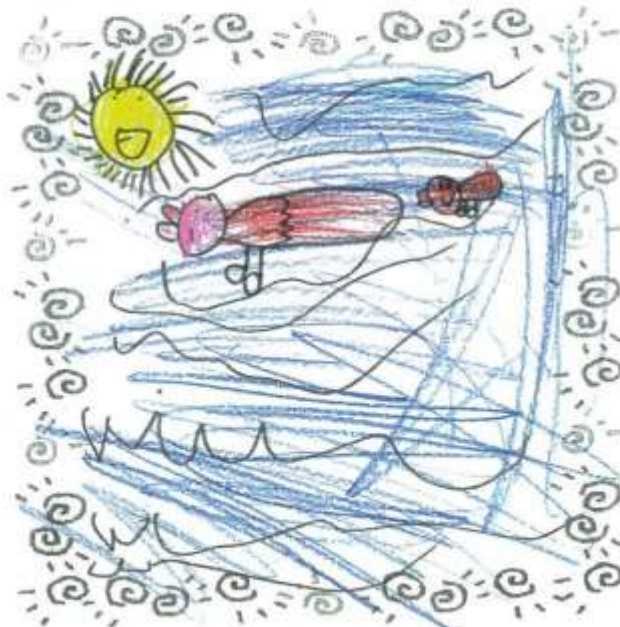
陪我閱讀的：

閱讀日期：114年5月22日

幼兒姓名：木木姓羽

※請家長與孩子找一本喜歡的故事書或繪本共讀後，將印象最深刻或最

喜歡的內容畫下來塗上漂亮的顏色與我們分享！



聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級：大熊班

故事名稱：阿甘達學唱

陪我閱讀的：

閱讀日期：114年5月22日

幼兒姓名：

賴智富

※請家長與孩子找一本喜歡的故事書或繪本共讀後，將印象最深刻或最

喜歡的內容畫下來塗上漂亮的顏色與我們分享！



聖保羅幼兒園親子共讀學習單

班級：大熊班

故事名稱：阿甘達學唱

陪我閱讀的：

閱讀日期：2025年5月22日

幼兒姓名：

曾仁

※請家長與孩子找一本喜歡的故事書或繪本共讀後，將印象最深刻或最

喜歡的內容畫下來塗上漂亮的顏色與我們分享！

