



# Ya!NICE 雙週報

第 9 8 0 0 1 期

本報訊：專屬【拾叁滿清】的雙週報第一期，於千呼萬喚中隆重出刊  
第2期出刊日，為4月25日，敬請期待



## 【精神喊話—— 生命教育老師】

對人事物抱好奇與熱誠  
願意探索學習  
讓生活充滿動力有勁！



## 【陶冶一下吧—— 作品集】

😊 發行者：道明高中 H113 / 劉鎧榕

😊 編輯/整理：金正心、陳利安、安凱瑜、胡思涵、汪卉捷、朱伊婕、邱家燕、林沛穎



### 【請掌聲加尖叫——滿清光榮事蹟】

WOW~ 3/20 是道明 51 週年校慶運動會！

一大早，大家就忙著為各比賽隊伍加油，當然不外乎滿清幫摟，

選手們臉上、背上的大紅十三殺很大!!!!

都是因為滿清幫加油團太令人震撼了

讓我們滿清幫勇奪



😊 拔河【冠軍】😊 女子組跳高【冠軍】😊 男子組 200 公尺【殿軍】

為拔河選手(峻陞、楷耘、柏毓、柏翰、高榜、晉顛、凱瑜、俐安、佳燕、佩芬)、  
雅嵐、柏毓拍拍手!

也為加油團和“幫忙拿東西團”歡呼一下吧!

謝謝當天為選手們保管物品的人，感恩感恩=D

想知道更多內部消息或是想要更積極參與滿清十三的活動嗎，

請上滿清幫網→<http://163.32.59.10/class/97contest/cpage/97h0013/>

歡迎至留言版留言=D



### 【滿清幫主諭令】

知識的給予是有限的，唯有憑藉自己不斷的積極汲取，方能結出累累果實。

做一份週報的構想，來自於一股團結的力量，以及相信自己能力的信念；並不是沒有做過的東西就是「我不會」，也不是和考試無關的東西就是「沒有用」。

很高興在第一組同學的努力之下，第一期雙週報終於順利誕生。

這是專屬拾叁滿清的耕耘園地，**希望各位同學能多多發表作品，且能透過週報抒發自己的心情，紀錄在班上的美麗與哀愁，不要讓週報變成剪貼簿。**

同時感謝製作小組，因為有你們的開墾鋪路，讓後來的同學可以更快地接續進行。

~一心向著自己目標前進的人，整個宇宙都會聯合起來幫他完成~



## 【Oops!怎麼辦!? —— 醫學小常識專題報導】

前陣子道明 51 週年校慶運動會，當天，天氣是一整個熱到爆炸！

大家是否有皮膚乾燥、潮紅的感覺呢？有的話你可能熱中暑了！

為了讓滿清幫的成員能夠更安全的運動，這裡提供一些運動傷害處裡的小辦法給滿清幫唷。為了避免這些急救小方法派上用場，運動前的暖身操更要徹底實行喔！



### \* 運動傷害急性期的處理原則(PPRICE)：

- 1、保護(Protect) 可用三角巾、副木及支架等器具固定或支撐受傷的肢段，主要是保護受傷的部位避免受到不當的外力而造成更大的傷害。
- 2、休息(Rest) 休息的目的是使傷者疼痛減緩並降低肌肉痙攣的現象。
- 3、冰療(Ice) 降低局部代謝速率、控制出血及腫脹、降低神經傳導速率、減緩疼痛
- 4、加壓： 使用彈性繃帶，減少腫脹及出血。
- 5、抬高：將受傷的肢段抬至心臟水平以上的高度，可幫助血液回流亦可消除腫脹及出血。

### \* 熱中暑：

— 症狀：· 停止排汗、皮膚乾燥、潮紅（關鍵症狀）

- 體溫超過 40°C
- 意識不清、昏迷
- 失去方向感及判斷能力
- 脈搏快且強
- 呼吸快而深，類似打鼾聲

— 處理方法：

將傷者移到陰涼、通風的地方休息，並將傷者的頭頸部抬高，移除多餘的衣服與運動裝備，如頭盔、護具。用冰塊、濕毛巾冰敷擦拭身體部位，尤其是頸部、腋下及鼠蹊部，以快速降低皮膚表面溫度，如果傷者有意識，讓他飲用冰涼開水。隨時注意體溫的變化，當體溫降至 38°C，就可以停止降溫動作，儘快送醫以預防其他併發症的產生。

### \* 熱抽筋：

— 症狀：嚴重肌肉抽筋與疼痛；疲勞。

— 處理方法：讓傷者休息不要再刺激痙攣的肌肉，慢慢伸展痙攣的肌肉，讓傷者補充水分，勿按摩痙攣的肌肉，因為按摩可能增加疼痛，如果抽筋症狀沒有改善，則要送醫處理。





## 【那個來了，痛的要死！——醫學小常識專題報導】

由於本班女生較多，所以對女生的福利自然而然會比要多一點摟(笑)，女生最麻煩不外乎就是那個來了，要站也不是、要坐也不是，腰酸背痛有時候還會痛到連寫字的力氣都沒有，不是我在誇張，真的就是這麼痛。所以男生們行行好，如果未來的女朋友、老婆那個來，對他們好一點吧！

可是，有時候月經太痛也不見得是件好事喔，看看下面這篇報導就知道了。

### \*那個來了怎麼會這麼痛！？

台北榮民總醫院 婦產部 杜來南 醫師

那個來了每次都痛到要死，有時痛到臉色青白、盜汗，甚至站立不起來，影響到不能工作、不能上課，可是當月經過去了，又像一條活龍沒有事的樣子。**經痛的原因主要是子宮內膜異位影響**，有此疾病的人，子宮的前列腺素在月經期大量的增加，**前列腺素使子宮肌肉層強烈收縮，而引能疼痛**。子宮內膜異位就是此組織長到子宮腔以外之地方當它長到子宮肌肉層，當它長到卵巢，因日積月累之經血不能排出，卵巢就漸漸變大，稱為**卵巢巧克力囊腫**。子宮內膜異位好發生於生殖年齡之婦女(20~30歲左右)，嚴重者造成不孕。目前發現**子宮內膜異位這疾病有遺傳關係**，即母親、姨媽、姐姐曾得過此疾病者，其子女得到同疾病者相對增加。



要怎麼舒緩經痛呢？那個來該吃什麼不該吃什麼呢？身為女生的我當然也有這些疑問啦，為了帶給滿清幫的女生們對自己更好的方法，整理出以下這些。希望對你們有幫助摟。當然拉，因為每個人體質不同，所以效果好不好就在個人摟=D。

### \*舒緩經痛一點靈

· **不要吃巧克力** 因為巧克力含有咖啡因，就如同經期來時不能喝茶類或咖啡是因為內部含有咖啡因，會帶走鐵質，已經大量出血了，還要吃巧克力或是喝茶喝咖啡嗎？**所以吃巧克力這種迷思千萬要打破！**

· 在經期快來的時候開始喝"黑糖加薑"煮的水，可以喝多一點，因為黑糖會幫助排經，而薑有助溫熱體質，來的時候痛的狀況就不會那麼明顯了。

· 多吃高纖維食物。蔬菜水果全穀類全麥麵包糙米燕麥等食物含有較多纖維，可促進動情激素排出，有調整月經及鎮靜神經的作用。

