

## 〈 愛的叮嚀 ~ 暑假生活須知 〉

親愛的家長、小朋友們：

大家好！110 年度的暑假從 7 月 3 日開始到 8 月 31 日結束。在假期裏，孩童的生活，需要您及孩童共同討論安排策劃，您的關懷可以許孩童一個安全、快樂的假期。在此，特別叮嚀幾件注意事項，請您配合並適時提醒孩童，謝謝！

### 生活篇

1. 協助孩童維持良好生活作息規律：如定時用餐、睡眠、運動和學習。
2. 指導孩童分擔家事，培養生活自理能力及勤勞儉樸的習慣。
3. 家長應注意及指導孩童金錢的使用及規劃。
4. 幫孩童選擇安親班時，應檢視是否合法立案與符合消防法規，以維護學童安全。

### 健康篇

1. 叮嚀孩童每週至少運動三次、每次三十分鐘以上、心跳 130 次以上(三三三)，以增進學童體適能。
2. 請注意孩童飲食安全及健康，避免過量的高脂、高糖、高鹽分食物，不要大吃大喝、暴飲暴食；天氣炎熱時，請提醒孩童要多補充水分，少吃冰、少喝含糖飲料，以維護身心健康。
3. 注意口腔衛生及視力保健，飯後刷牙或漱口，眼睛疲累時應適當閉眼休息或做「護眼操」。
4. 請與孩童討論合理使用電腦(含上網)時間，建議每小時休息 10 分鐘。

### 防疫篇

1. 國內外新冠肺炎疫情仍然嚴峻，請確實依照防疫規定，注意個人健康，保持良好衛生習慣(常消毒、勤洗手)，每日量測體溫。
2. 疫情期間盡量避免出門或拜訪親友，更不要去人口密集處遊玩。

3. 如有必要出門時，請保持良好社交距離並戴上口罩，隨時做好個人健康防護，珍惜自己也保護家人。
4. 若有咳嗽、流鼻水、發燒、腹瀉、嘔吐……等不適症狀，請及早就醫，避免傳染他人。

**安全篇**：反詐騙專線 165

1. 提醒孩童注意自身安全，包括防偷、防搶、防詐騙，避免發生意外事故。
2. 遵守交通規則，騎乘機車、腳踏車時，大人、小孩皆應戴安全帽。
3. 隨時注意孩童行為舉止和了解孩童的交友狀況(含網路交友)。
4. 遵守兒童及少年福利法相關規定：未滿十二歲兒童不可獨自在家。

**防災篇**：消防專線 119

1. 家中無人時，應關閉電源、火源與瓦斯，以維護居家安全。
2. 使用電器用品，不可超時超熱，或同一個插座上不可加用多個電器，以免引發電線走火。
3. 使用瓦斯器具時，應注意空氣流通，避免燃燒不完全而造成一氧化碳中毒。瓦斯器具要經常清潔、保養、檢查，以免漏氣或堵塞而發生燃燒不良現象。

**防家暴篇**：防暴專線：0800-024-995 或 113

當發現疑似家暴、性騷擾與性侵害事件時，請用專線通報或求援。

※110 學年度第 1 學期開學日：110 年 9 月 1 日（星期三），當天正式上課、供餐，課後照顧班開始上課。

臺北市北投區清江國民小學 敬啟