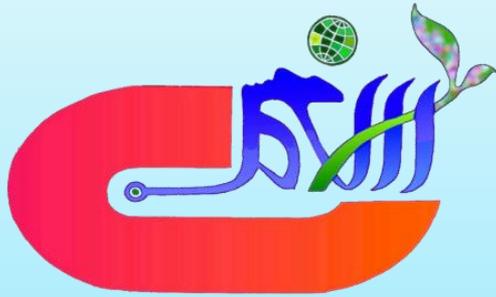


成州國小110學年度上學期



家長日

校 長 的 話

教務處宣導事項

學務處宣導事項

總務處宣導事項

輔導處宣導事項



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School

♥ 校 長 的 話 ♥

與教育合夥人分享，各位敬愛的成州家人好~

現今是一個教育論述百家爭鳴的時代，希望大家都能看重我們的孩子未來潛能發展更甚於競逐一時的成績名次，希望孩子都能學著透過**思辨、選擇、行動、關懷奉獻與自在自得**，而成為學習主體、理解價值與存在感的新世代公民。我們誠摯建議家長學著放手讓孩子學著面對不同屬性的貴人，包含老師和同學。

成長歷程的順逆成敗、喜樂哀愁，都是不可或缺的養分。完全沒有遭遇失敗的學生，那會是少了許多歷練的學習。看到希望與機會的學習，也才會是有盼望的未來；父母親常會把孩子拉在身邊，由父母自己來當貴人，但是，讓孩子能夠處處遇到貴人，展開多元學習的視野，會更好！我自己成年後對於童年印象最深刻的，不是去記得哪一次考試考了幾分，而是，曾經參與而覺得有意義又難忘的活動和故事。



新學年開始，邀請您與我們一起，鼓勵、祝福孩子，希望成州的孩子能夠從平日的**平安健康生存、懂得生活**，提升到**追求生命價值**的層次，**成為更好的自己**。教育工作需要長遠的眼光，耐心的耕耘，並且**放下我執與焦慮**，然後協助孩子去成就每一個屬於孩子自己的美好人生。

感謝麗玲會長帶領的**家長會**，一直以來支持著學校，謝謝學校每一位**志工**無私的付出，疫情雖然嚴峻，但是，我們依然有盼望，憑藉大家一起努力，為自己也為自己身邊的每一個人守護平安健康，祝禱疫情早日舒緩。

謹祝

闔家平安 健康喜樂！

校長 王淑玲 敬上

2021.09.01於成州國小



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School

成州國小110學年度上學期 家長日宣導事項—教務處

◆ 學校重要期程宣導

* 本學期連續假期及補課日

9/18(六)~9/21(二)中秋節連續假期→9/11(六)要上課，補9/20(一)中秋連假的課

10/9(六)~10/11(一)國慶連續假期→不用補課。

12/31(五)~1/2(日)元旦連續假期→不用補課。

* 本學期連續假期及補課日

期中評量：11/4(四)、11/5(五)

→2~6年級期中評量、1年級注音符號及數學期中評量。

期末評量：1/11(二)、1/12(三)

→全校(1~6年級)期末評量。

休業式：1/20(四)

寒假開始：1/21(五)



成州國小110學年度上學期 家長日宣導事項—教務處

- ◆ 110學年度上學期本校教科書選用版本已公告於本校網站首頁/最新公告區中搜尋，本校網址
<https://www.cjoes.ntpc.edu.tw/>。
- ◆ 為推廣閱讀教育，徵召圖書館志工及向日葵說故事志工，歡迎對於兒童閱讀推廣有興趣之家長加入，意者請洽教務處設備組。
- ◆ 班級閱讀活動推廣內容：
 - ◆ 全校各班1箱班級圖書、1箱巡迴書箱。
 - ◆ 低年級各班1箱共讀書箱。
 - ◆ 提供中高年級共讀書箱自由借閱。



成州國小110學年度上學期 家長日宣導事項—教務處

- ◆ **閱讀獎勵辦法**—小朋友只要閱讀1本書並完成學習單後，就可以在閱讀紀錄卡上請老師認證，5本後就可以到圖書館參加抽抽樂，最大獎可以獲得7吋平版電腦，還有「閱讀紀錄卡」及「閱讀獎勵卡」等相關活動，歡迎各位家長鼓勵小朋友～走進閱讀，看見全世界。
- ◆ **本校共讀活動：每週五晨間**
低年級為8:00~8:30(向日葵故事媽媽進班帶領)，
中高年級為8:00~8:20(各班寧靜共讀)，
歡迎小朋友可運用班上書箱或自行帶書到校參與共讀活動。



成州國小110學年度上學期 家長日宣導事項—教務處

- ◆ 低收入戶、原住民、身心障礙人士子女及身障學生，可申請教科書減免，
- ◆ 2. 低收入戶、中低收入戶、社會福利補助者(原中低弱勢兒少、中低身障、中低老人)、身障學生及家庭突發因素致無力支付午餐費之學生，可申請午餐補助。
- ◆ 相關補助申請及獎助學金申請事宜，請洽詢教務處註冊組，電話：2239-3613分機22。



成州國小110學年度上學期 家長日宣導事項—教務處

轉知新北市國小「假期前不發成績」政策說明。

- ◆ 甲、依據新北教國字第1081652788號函示：
 - 為避免少數孩子因成績不佳遭受不當對待，於連續假期後傷痕消失，使學校錯失發覺及協助機會，並使孩子能擁有愉快假期，獲得更好的課後學習，爰推動旨揭政策。
- ◆ 乙、政策內容：避免於假期前一日發放成績。
 - 「假期」係指「週休假日」、「國定假期」及「寒暑假」。
 - 「成績」係指「定期評量」考卷成績及「學期成績單」。
- ◆ 丙、本校因應做法：
 - 週五或假期前一日，不發期中考、期末考考卷成績。
 - 「學期成績單」提前於休業式前一天發放。



成州國小110學年度上學期 家長日宣導事項—教務處

新北校園通App推廣

一、APP已於Android及IOS市集上架，支援智慧型手機及平板電腦（Android 5.0版以上、IOS 9.0版以上），其功能如下：

- (一)提供教師、學生及家長使用校務行政系統帳密登入。
- (二)接收校網及教育局網站發送之訊息(含訊息訂閱功能)。
- (三)查詢成績、出缺席資料。
- (四)查詢獎懲資料、午餐菜色、借閱紀錄。
- (五)學生請假、學雜費繳費。
- (六)查詢學校通訊錄(電話、地址導航、網頁等)。
- (七)瀏覽教育局影音資源。
- (八)連結至新北市親師生平台。



1 如何下載

- 新北校園通 2.0 為原「新北校園通」全新改版



- 未曾使用用戶：手機APP商店搜尋「新北校園通」按下載
- 已下載原「新北校園通」用戶：手機APP商店搜尋「新北校園通」按更新



成州國小110學年度上學期 家長日宣導事項—教務處

新北校園通App

1 家長簡訊註冊 123 GO!

- 家長使用**手機簡訊驗證**，一支手機可同時**綁定不同學制、多位子女身分**，不須重複登出、登入作業
- 子女資訊與**校務系統資料比對**，完成親子關係綁定服務



2 上課YO - 家長 畫面 - 學生請假/假單查詢

顯示預設為 孩子本人 所有假單

- 呈現自己孩子的假單明細與審核情形



2 上課YO - 家長 畫面 - 學生請假/出缺統計

顯示預設為 孩子本人 所有學期的出缺統計

- 呈現自己孩子的各學期假單統計
- 可點入某生某假別查詢詳情



2 寶貝 i 健康-健康護照



- 保健資訊
- 健康量測
- 體適能
- 身體診察

成州國小110學年度上學期 家長日宣導事項—教務處

「成州國小線上課程登入教學」，請從學校首頁連結，可預先觀看相關操作說明，提前部署線上課程教學。



成州國小110學年度上學期 家長日宣導事項—教務處

停課不停學·學習送到家

1. 「親師生平台」(<http://pts.ntpc.edu.tw/>)，整合及介接超過90項政府及民間學習資源，讓新北親師生透過校務行政系統帳號登入後，即可免費使用平台內各項學習資源，不再需要申請個別的平台帳號。

2. 提供「停課不停學、學習送到家」線上學習方案

(一) 視訊教學(Zoom、Google Hangouts meet及Cisco WebEX三項視訊教學)

(二) 影片教學(YouTube)

老師可將學習內容錄製成為影片，學生可隨時隨地觀看及複習。

(三) 客製學習包Google Classroom課程平台操作教學影片

(四) 教科書官網下下載數位學習資源



成州國小110學年度上學期 家長日宣導事項—學務處

- 1. 請勿提早到校：**本校上學時間上午7：20～7：40，過早或遲到皆對學生的安全有影響，請家長配合，另有觀音山及清水灣的學生免費專車可供搭乘（洽生教組）
- 2. 請依學校規畫之家長接送區接送孩子，**騎機車接送孩子上放學請勿超載，並記得戴安全帽。下車後如需跨越馬路，請依導護志工指示，**從有志工指揮的路口過馬路比較安全。**
- 3. 為維護師生安全，本校後門的關門時間為7：50（側門因應防疫工作暫時關閉），**家長如**超過7:50之後**仍有留校需求，請由大門換證進出。



成州國小110學年度上學期 家長日宣導事項—學務處

4. 放學排路隊走出校門是學習群體生活的一部分，故放學時請依照導護老師口令**統一放學**，**不要先進入校園接走孩子**。
5. **注意學生服裝禮儀**：請按學校規定及課表穿著制服或運動服上學（**名牌請縫在制服及運動服上**），週三可穿便服，但請佩戴本校名牌。
6. **隨時和學校及老師保持聯繫**：學生請假務必告知老師請假事由（例：因為感冒或頭痛請假等），如因法定傳染病請假（如**腸病毒、水痘、流感、諾羅病毒**等），也請及早告知導師或學校。



成州國小110學年度上學期 家長日宣導事項—學務處

7. 請配合學生書包減重活動

根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，女孩10到12歲開始快速成長，16歲左右遲滯下來；男孩在12到14歲開始快速成長，18歲左右遲滯下來。這段時間骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不正常的外力介入，例如：不良的背書包方式、書包超重…等，都可能會影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。



成州國小110學年度上學期 家長日宣導事項—學務處

◎背書包及選用書包要注意下列事項：

- (1)書包重量〈含手提所有物品〉不可超過體重的1/8。
- (2)書包應雙肩背負，肩帶要寬。
- (3)空書包宜量輕，材質佳。
- (4)重量接近骨盆、緊貼腰背。



成州國小110學年度上學期家長日宣導事項—學務處



醫生這麼說：

一、根據醫學文獻資料：

學童如果背書包走15分鐘，書包重量應以體重的12.5%為上限；香港更有文獻指出不得超過體重的10%。即體重二十公斤的小學一年級學童書包重量應少於2.5公斤；體重四十公斤的小學六年級學童書包重量應少於5公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。

二、可能造成書包過重的原因：

- 1、學童不整理書包把書全部放在書包帶回家，隔天又全部帶回學校。
- 2、學童沒有看功課表，所以天天都帶著所有的書。
- 3、學童帶玩具或漫畫等雜物到校。
- 4、書包裏面還要放置放學後安親班上課需要的講義、評量及作業。
- 5、學校置物櫃太亂，只好把書都帶回家。



三、背書包及選用書包注意事項：

- (一)書包重量（含手提所有物品）不可超過體重的12.5%（即1/8）。
- (二)書包應雙肩背負，肩帶要寬，且有緩衝的保護帶。
- (三)空書包宜量輕，材質佳。
- (四)重量接近骨盆，貼緊腰背。
- (五)每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
- (六)學生上安親班之物品請另行處理，儘量不要帶至學校，以免增加重量。
- (七)儘量不要用拖式書包，以方便上下樓梯。
- (八)幫學童準備飲水杯，置於學校以利取用飲水。



例 體重 **40 KG**



書包應 **少於 5 KG**



書包減重這樣做

1 臨睡前，指導孩子學會整理書包，培養自我管理能力。

2 上學前，協助孩子調整書包雙肩背帶，緊貼腰背。

3 放學前，記得收拾書包，善用置物櫃。



成州國小110學年度上學期家長日宣導事項—學務處



敬愛的家長您好：

根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，不良的背書包方式或書包超重，都可能影響脊柱發展，不但影響發育，甚至將造成脊柱側彎、肌肉或韌帶拉傷。

提醒您：不要讓過重的書包影響您的寶貝健康成長，寶貝您的小孩，就從書包減重開始。

為維護學童正常生理發展，促進身心健康成長，新北市政府教育局近年來積極配合教育部政策，推動本市國民小學書包減重計畫，加強落實宣導及檢測工作，請貴家長全力配合，以維護學童之身心健康發展。



書包減重 健康啟動

新北市政府教育局關心您的寶貝

書包減重測量試算表

測量日期	寶貝體重	體重的1/8= (書包不可超過之重量)
月 日	KG	KG



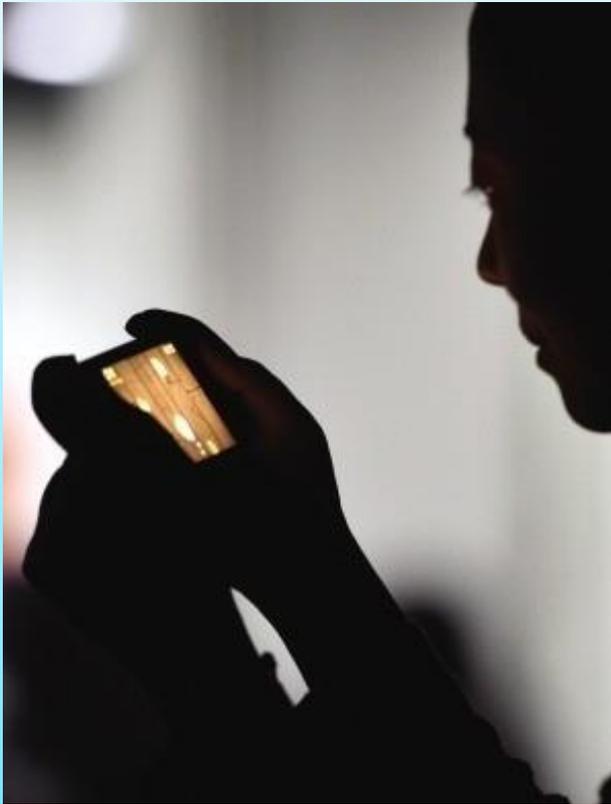
新北市政府教育局 關心您



書包輕一點

健康多一些!

善待您的靈魂之窗



習慣睡覺前手機滑一下，就會滑出大問題，最近有越來越多 30 到 40 歲患者上門求診，因為在就寢關燈後，還使用智能型手機。

手機強光直射眼睛 30 分鐘以上，造成眼睛黃斑部病變，導致視力急速惡化，特別不可逆的黃斑病。一旦得了黃斑病，就等於眼睛癌症，只有等著失明，因為現代醫學無法治療，更談不上治癒。關燈後看手機屏幕在黑暗中特別明亮，近距離觀看，高能量直射眼睛，直接傷害眼睛的黃斑部。

醫師表示，黃斑部病變多半是老年人出現的症狀，但最近患者卻有年輕化趨勢。其中 30 到 40 歲患者增加 3 成，大多都是智能型手機重度使用者。然而熄燈後，不管是看手機，還是滑平板，不只黃斑部病變，初期會引髮乾眼症，嚴重則讓白內障提早報到，甚至讓視力喪失，變成失明。病變初期，得接受雷射或注射類固醇，才有機會治癒。

醫師建議，除了多補充葉黃素，最重要的是戒除使用手機的不良習慣。因為睡前忍不住滑一下，造成的恐怕是一輩子的傷害。

口腔保健向下扎根

● 換牙期的注意事項:

六歲到十二歲的換牙期間，學生口腔保健應從乳牙開始，因口腔健康問題不僅會影響咀嚼、發音及美觀，甚至影響未來恆牙的生長、發育。不斷地呼籲家長應重視學生潔牙、含氟漱口水、定期塗氟及建議塗溝隙封填劑。



咬合面中央的小窩和隙縫



溝隙封填劑

都會中小學生每四名就有一人體重過重或肥胖

- ▶ 依據台灣教育部統計結果指出，都會區的中小學生，平均每四名就有一人體重過重或肥胖，測量血壓也發現，每6位肥胖學生，就有1人血壓過高。
- ▶ 更多的研究顯示，體重過重及肥胖兒童，其血壓、血糖、血脂異常比率幾乎為正常體重兒童者的2倍。



兒童肥胖的處理

好吃懶作是天性 少吃多動難持久

- ▶ 老生常談『少吃高熱量食物與多運動』是控制體重的不二法門，不過知易執行卻困難。
- ▶ 兒童肥胖的處理不適合使用減肥藥，以免未蒙其利卻受藥物副作用之害。
- ▶ 還好兒童仍持續在發育長高，往往不須艱難減重只要維持體重即可。

預防重於治療
預防從父母做起



流感與一般感冒的差別

項 目	流 感	一 般 感 冒
病 原 體	流感病毒	大約有 200 多種病毒可引起，常見為鼻病毒、呼吸道融合性病毒、腺病毒等
影 響 範 圍	全身性	呼吸道局部症狀
發 病 速 度	突發性	突發/漸進性
臨 床 症 狀	喉嚨痛、倦怠、肌酸痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
發 燒	高燒3-4天	少發燒，僅體溫些微升高
病 程	1-2週	約2-5天
治 療	依照醫師處方給予抗病毒藥物治療及支持性療法	多半可自癒，支持性療法
併 發 症	可能併發肺炎、心肌炎、腦炎、神經症狀(雷氏症候群)等	少見(中耳炎或其他)
傳 染 途 徑	飛沫傳染、接觸傳染	飛沫傳染、接觸傳染
傳 染 性	高傳染性	傳染性不一
預 防 方 法	接種流感疫苗、勤洗手、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節	勤洗手、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

動吃

動吃

運動
150

校園報

SH150
讓你健康又聰明

SH 150 讓你健康又聰明

小朋友們，有聽過SH150嗎？SH150是由教育部體育署推行的「Sport & Health 150 方案」，S代表「Sport 運動」、H代表「Health 健康」，而150則是每週體育課外要運動達到150分鐘以上，鼓勵學生們除了在體育課之外，多多利用早自習、下課時間或放學後多運動150分鐘，讓大家一起健康又聰明。



運動有什麼好處呢？

1. 幫助我們消耗多餘的熱量，避免過重、肥胖
2. 可以幫助我們長高
3. 增加我們的反應力還有專注力
4. 幫助我們舒緩壓力，團體運動還可以增加朋友間的感情喔！

快點動起來！
讓我們的IQ(智商)、EQ(情緒)、HQ(健康)一起向上衝！今天起選擇一種喜歡的運動，讓我們一起擁有健康的身體吧！



水域安全宣導

救溺五步 防溺十招

救溺五步 叫叫伸拋划 救溺先自保



大聲呼救



呼叫
(119、118、110、112)



利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



拋送漂浮物
(球、繩、瓶)



利用大型浮具划過去
(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)

防溺十招



1 戲水地點需合法，要有救生設備人員。



2 避免做出危險行為，不要跳水。



3 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。



4 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。



5 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。



6 不可在水中嬉鬧惡作劇。



7 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。



8 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。



9 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。



10 加強游泳漂浮技巧，不要落水保持冷靜放鬆。

不會游泳也要學會的 水中自救

拍打水面

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



運用漂浮物

運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物，從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。



水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。



仰漂

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。



家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



成州國小110學年度上學期家長日宣導事項—學務處

提醒家長們，這些管道可以幫助您！



學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：
· 輔導課程
· 尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：
· 家庭親職教育
· 社福資源提供

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，
保護孩子遠離毒害！



醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：
· 諮詢服務
· 輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：
· 門診及住院治療
· 藥癮衛教及諮詢



警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：
· 法律諮詢
· 轉介服務

少年輔導委員會

少輔會的協助資源：
· 個案輔導及諮詢
· 預防宣導

戒成專線

0800-770-885

(請請您，幫幫我)

教育部防制學生
藥物濫用資訊網



教育部防制學生
藥物濫用粉絲團



反毒大本營



教育部 關心您 廣告

了解孩子

別讓他誤入歧**毒**



家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

1級毒品

如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

2級毒品

如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

3級毒品

如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

4級毒品

如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐配眠等

成州國小110學年度上學期家長日宣導事項—學務處

混合性新興毒品

市售改裝
混合填充



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

成州國小110學年度上學期家長日宣導事項—學務處



STEP 1

巡

積水容器、水溝



STEP 2

倒

倒蓋容器



STEP 3

清

清容器、水溝



STEP 4

刷

刷掉蟲卵

滅蚊 4 招



蚊子在喜歡有水的地方產卵，家裡內外任何容易積水的地方就是養蚊的好場所。掌握滅蚊4招，保您蚊不來！



新北市政府衛生局 關心您

Department of Health, New Taipei City Government

廣告

成州國小110學年度上學期家長日宣導事項—學務處



登革熱 怎麼傳染的?

斑蚊叮咬發病者
蚊子就會傳播病毒
給健康人



出現以下症狀，可能就是

登革熱 快就醫

頭痛

後眼窩痛

噁心

食慾不振

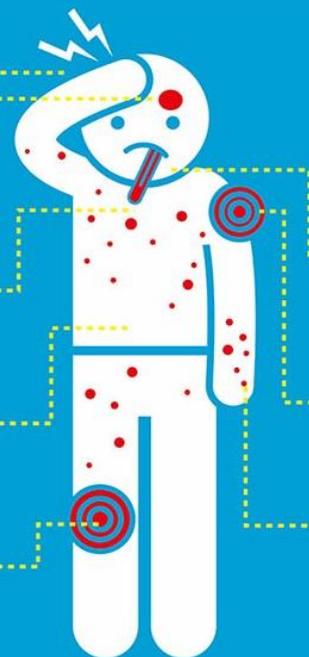
關節痛

高燒

(38°C以上)

肌肉痛

出疹



成州國小110學年度上學期家長日宣導事項—學務處

關於腸病毒防治的543

正確洗手
5 步驟



濕



搓



沖



捧



擦



咳嗽哈嗽要洗手



飯前廁後要洗手



親親抱抱要洗手



症狀嚴重要就醫

4 要！
注意！

3 不

因為很重要，所以講3次！

生病不上課



新北市政府衛生局 關心您

成州國小110學年度上學期家長日宣導事項—學務處



腸病毒小百科

- 經由腸胃道、呼吸道傳染，接觸患者糞便、口鼻分泌物及皮膚上潰瘍水泡等途徑傳染。
- 潛伏期平均為3至5天，在發病前數天即有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強。
- 多為無症狀感染或似一般感冒症狀，常引起的症狀為手足口病或疱疹性咽峽炎。
- 出現下列任一重症前兆：
 - (1)嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力
 - (2)肌抽躍（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）
 - (3)持續嘔吐
 - (4)呼吸急促或心跳加快，請儘速帶孩子至大醫院就醫。

預防小叮嚀

- 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
- 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以增強免疫力。
- 生病時應儘速就醫，並請假在家休息。
- 注意環境的衛生清潔及通風。
- 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
- 儘量不要與疑似腸病毒感染病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童需特別注意。
- 兒童玩具(尤其帶毛玩具)經常清洗、消毒。
- 大人返家後，記得先洗手及換衣物再接觸幼童。

成州國小110學年度上學期家長日宣導事項—學務處

一天來搞定！

時時刻刻預防腸病毒

活動

- 注意教室通風
- 如廁後、用肥皂洗手
《濕、搓、沖、擲》
- 洗手5時機：
上廁所後、擤鼻涕後、
看病前後、吃東西前、
和小寶寶玩前

餐點

- 分裝食物，應戴口罩
- 每位小朋友洗過手才用餐

午休

- 再次重點式清潔消毒，
廁所門把、課桌椅、遊樂設施等

入園

- 觀察孩童有無腸病毒症狀
- 落實生病不上課，
孩童身體不適時，
請家長接回就醫並休息

提醒

- 提醒小朋友雙手不碰眼口鼻
- 不把玩具、書本放入口中

接送

- 提醒家長注意居家環境衛生與勤洗手
- 提醒家長若小朋友感染腸病毒，應請假休息一週

準備

- 潔淨的廁所
- 確認洗手用品齊全(如肥皂、擦手紙等)
- 門把、餐桌、樓梯扶手、課桌椅、玩具、遊樂設施、書本等，做重點性消毒
- 清潔防水手套及口罩
- 泡製清潔消毒用之漂白水(500ppm)

市售漂白水 濃度5-6%
市售漂白水 濃度5-6%
市售漂白水 濃度5-6%

500ppm含氯漂白水
清水 1250cc x8瓶寶特瓶=10公升
家用漂白水 x5湯匙=100cc

Start!

12
9
3
6

7

廣告

新北市政府衛生局 關心您
Department of Health, New Taipei City Government

動吃

SH150

讓你健康又聰明

小朋友們，有聽過SH150嗎？SH150是由教育部體育署推行的「Sport & Health 150 方案」，S代表「Sport 運動」、H代表「Health 健康」，而150則是每週體育課外要運動達到150分鐘以上，鼓勵學生們除了在體育課之外，多多利用早自習、下課時間或放學後多運動150分鐘，讓大家一起健康又聰明。

校園報
S
H
1
5
0
讓
你
健
康
又
聰
明

運動有什麼好處呢？

1. 幫助我們消耗多餘的熱量，避免過重、肥胖
2. 可以幫助我們長高
3. 增加我們的反應力還有專注力
4. 幫助我們舒緩壓力，團體運動還可以增加朋友間的感情喔！

快點動起來！
讓我們的IQ(智商)、EQ(情緒)、HQ(健康)一起向上衝！今天起選擇一種喜歡的運動，讓我們一起擁有健康的身體吧！

教育部體育署 財團法人董氏基金會 版權所有

成州國小110學年度上學期 家長日防疫宣導事項—學務處

1. 因應防疫工作，學校前門及後門開啟時間為早上**7點10分**，請各位家長讓小朋友不要太早到學校，以免在校園外等待太久的時間，**成泰路三段491巷的側門全天候關閉**，請家長及小朋友利用成泰路三段的前門進出。
2. 家長於開學後，請配合協助學生健康自主管理，小朋友上學前請在家中先行為孩子量完體溫，如有發燒、額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 、咳嗽、流鼻涕或喉嚨痛的症狀，請儘速戴口罩，並且去看醫生，落實生病不上學，並請電話聯繫班級導師請假。



成州國小110學年度上學期 家長日武漢肺炎防疫宣導事項—學務處

3. 入校配合事項：

- ① 學生入校門前一律量體溫，因應武漢肺炎防疫工作，學校前門及後門開啟時間為**早上7點10分**，**後門的小朋友請進入大鐵門內**，在**幼兒園遊戲區旁屋簷下**等候。
- ② 前門測量體溫位置為川堂，後門測量體溫位置為幼兒園旁之彩虹廊道。
- ③ **防疫期間謝絕家長與民眾入校**，如有需洽公之家長與民眾建議配戴口罩、於警衛室登記資料，並測量體溫後再行入校洽公。



成州國小110學年度上學期

家長日武漢肺炎防疫宣導事項—學務處

- ① 幼兒園家長上學、放學接送學童建議利用後門進出。
 - ② 學生入校如無發燒、呼吸道症狀之情形，惟仍請家長協助讓學生每日於書包放置2-3個口罩備用，倘班上有學生出現發燒或呼吸道症狀，則建議班上同學配戴口罩。
4. 疾病紀錄：倘若有學生入校前或在校期間有發燒或呼吸道症狀（咳嗽、流鼻涕或喉嚨痛），一律請家長帶回自主管理，其餘病假之學生，請導師確實了解學生的病因並留有紀錄。



成州國小110學年度上學期

家長日武漢肺炎防疫宣導事項—學務處

5. 請所有小朋友養成勤洗手的習慣，尤其是在吃東西前、進教室前、戴口罩前以及上次廁所後、咳嗽擤鼻涕後、丟棄口罩後（不要亂丟）更要用香皂洗手，本校在每一個洗手臺、每一個水龍頭下方均掛置香皂袋，請家長偕同老師敦促小朋友在校期間勤洗手。
6. 正確洗手5步驟：濕、搓、沖、捧、擦。
7. 完整洗手7字訣竅：內、外、夾、弓、大、立、腕。
8. 體溫量測三級防護（在家量、入校量、隨時量）
9. 健康五原則（量體溫、勤洗手、正確配戴口罩、保持教室通風、生病不到校）



成州國小110學年度上學期

家長日武漢肺炎防疫宣導事項—學務處

10. 本校重要的防疫訊息公告也將隨時更新於**本校網站** / “**嚴重特殊傳染性肺炎**” 防疫專區(網址：<https://www.cjoes.ntpc.edu.tw> /)，提供家長們參考，孩子的健康需要你我共同守護，請您與我們攜手合作，誠摯感謝！
11. 因應嚴重特殊傳染性肺炎，教育局擬定防疫工作事項提醒表供家長參考，與學校共同合作執行防疫事項，相關表格已公告在本校網站/ “嚴重特殊傳染性肺炎” 防疫專區。



成州國小110學年度上學期 家長日宣導事項—總務處(1/2)

- 1. 為了提供更安全舒適的學習環境，目前仍有梅林樓耐震補強工程及電力改善工程在施工，工程期間會影響孩子正常活動，請跟孩子說明並多多包涵。
- 2. 關於班班有冷氣專案，因目前電力改善工程尚未完工，故冷氣仍無法正常運作，預計110學年度下學期驗收完成後才能正常使用。
- 3. 為維護校園安全，上課期間會進行門禁管制，若需進入校園洽公，請務必攜帶證件向警衛登記，疫情期間請另外遵照防疫指引辦理。
- 4. 學生上課期間如欲請假外出時，請先向級任教師填寫外出單，由家長交給警衛後始可外出，以保障學生安全。



成州國小109學年度上學期 家長日宣導事項—總務處(2/2)

- 5. 基於學生安全並培養責任感，若孩子放學後忘記帶作業或物品，請避免單獨返回學校拿取以免發生危險，亦請家長告知孩子與安親班。
- 6. 學校飲水機均有定期保養及檢驗，水質均符合標準，請放心飲用，並提醒孩子盡量飲用溫開水。
- 7. 每個班級教室皆裝設分機，班級分機號碼即是班級名稱，例如：5年3班請撥打2293-3613，分機號碼為503。(請盡量在下課時間撥打)
- 8. 110學年度教室配置圖及分機表皆已公告在學校首頁，請自行下載運用。



成州國小110學年度上學期家長日宣導事項 —輔導處

一、本學期輔導處將辦理3場親職專題講座，歡迎各位家長踴躍參加。

場次	日期/地點	時間	主講人	講題
一	110.10.16 (六) 視聽教室	上午9:30~11:30	林妙英 老師	大手牽小手、英文齊步走
二	110.11.20 (六) 視聽教室	上午9:30~11:30	澤爸 親子作家	引導孩子說出內心話
三	110.12.11 (六) 視聽教室	上午9:30~11:30	羅筠 醫師	如何協助分心的孩子 日常生活中的專注力訓練

親職講座邀請函將於辦理前分發至各班，
歡迎各班家長踴躍參加，
除每場有榮譽卡及贈品發放外，
累計參加場次，
將可另獲贈精美小禮物喔！



成州國小110學年度上學期家長日宣導事項 —輔導處

二、本學期輔導處家長成長課程如下，歡迎各位家長踴躍參加。

項次	課程名稱	開課日期	上課時間
一	社區家長成長課程~ 光寶基金會	9月29日(三)	每週三上午9:00~11:30 共計八次
二	新住民識字專班	10月14日(四)	每週二、四、五晚上6:30~9:00
三	社區家長暨志工毛線編織班	視疫情滾動式修正	每週三上午9:30~11:00

各課程將於辦理前分發至各班，
歡迎大家一起來加入學習的行列喔！



成州國小110學年度上學期家長日宣導事項 —輔導處

三、孩子成長需要家庭、學校、社會共同關心，
請響應新家庭生活運動—幸福家庭123：

每**1天**陪孩子**20分鐘**，做**閱讀、分享、遊戲**3件事。

陪伴孩子應重質不重量，鼓勵家長每天抽出幾分鐘
和孩子聊天。



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School

成州國小110學年度上學期家長日宣導事項 —輔導處

四、家長在家裡是小孩的生活楷模

希望能選擇優質電視節目陪伴孩子共同觀賞

請家長注意不要讓孩子沉迷電腦網路世界

多注意孩子交友狀況及在校與同學人際互動情形。

提醒家長遠離情色污染建立孩子正確性觀念。



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School

成州國小110學年度上學期家長日宣導事項 —輔導處

五、輔導處有擔任專任及兼任的輔導老師可供家長、老師、學生做心理和教養問題諮商服務，家長可多加利用。



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School



© Chengzhou Elementary School

成州國小110學年度上學期家長日宣導事項 —輔導處

各位親愛的家長，您好：

以下家庭教育資訊和資源要與您分享，請撥一點時間詳閱下列訊息，也鼓勵大家善加運用家庭教育中心資源，踴躍參與相關課程及活動，讓您的家庭因學習而更相愛！

412-8185 (幫一幫我) 家庭教育諮詢專線(區碼02)



服務內容：夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎撥打諮詢。

• 服務時段：周一至周五 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00。

周六 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00

• 面談諮詢服務：請撥**412-8185**專線預約面談時間。





成州國小110學年度上學期家長日宣導事項 —輔導處

成州志工熱情招募

親愛的家長，您好：

又是一個新的學年開始，成州國小志工隊需要您的熱情加入，經由您的協助，更能讓我們的孩子在一個安全、便利、豐富的學習環境中成長茁壯！藉著服務來得到自我成就及喜悅，內心的滿足是難以言喻的，同時馬上行動喔！

志工類別	時間	時段
圖書志工	週一、二、三、四、五 (依排班訂定)	早上8:00~10:00 早上10:00~12:00 下午1:10~3:50
導護志工	週一、二、三、四、五 (依排班訂定)	早上7:00~7:50 下午3:50~4:20 週一、三、五中午11:50~12:20
資源回收志工	週一、二、三、四、五	早上7:30~7:50
綠美化修繕志工	週一至週日	任選一時段，可視個人情況安排 (含水電、木工等)
向日葵輔導閱讀志工	週二、週五	上午7:50~9:00