

臺北市大同區蓬萊國小 111 學年度第二學期

暑假假期生活愛的叮嚀

親愛的家長您好：

暑假即將到來，我們期盼孩子在假期中能過得健康、安全又充實。以下幾點注意事項，請您一同教導孩子，相信在我們細心的叮嚀與關懷下，孩子必能度過一個健康、平安、快樂又充實的寒假！

學務處 敬上

過個安全的暑假

♥交通安全：

穿越道路時請遵守交通號誌指示或警察之指揮，不任意穿越車道、闖紅燈，不任意跨越護欄及安全島，不侵犯車輛通行的路權。騎乘自行車時應選擇安全的騎乘地點，穿著明亮適當的衣物，並配戴安全帽，留意騎乘的安全。搭乘汽車務必繫好安全帶，搭乘機車務必戴上安全帽，勿站立於前方腳踏墊上。

♥活動安全：

(一)室內活動：室內活動包含圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、MTV、室內演唱會、室內團體活動等，從事該項活動時，首先應選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，如滅火器、緩降機等。

(二)戶外活動：暑假期間仍需遵守中央疫情指揮中心相關規定，關於戶外活動知識，尤其山域、水域的活動，應做好風險評估與安全管理。從事登山或山野教育活動，應做好充分準備，審慎評估。

♥人身安全：

學生若於校內外遭遇校內人員、陌生人或發現可疑人物跟蹤尾隨，請立即撥打報案電話(110)、通知師長或快速跑至人潮較多地方或最近便利商店，大聲喊叫吸引其他人的注意，尋求協助。另行經偏僻昏暗巷道時，應小心不明人士跟蹤尾隨，並隨身攜帶個人自保物品如哨子、防身警報器等，以備不時之需。另請留意網路使用安全，預防性影像相關受害事件，謹記性影像防治五不二要：「不偷拍、不偷錄、不點閱、不下載、不散布；要求助、要下架」。

♥藥物濫用防制：

(一)新興毒品可能透過通訊軟體販賣、利用短影音 APP 附加 QR 碼提供貨品，請家長留意學生，對於各式通訊軟體上奇怪的暗語及販售高於平常市價金額的物品都要提高警覺，避免學生涉入網路販毒。

(二)為避免學生因對毒品危害及濫用藥物認知不足而誤用，請家長關心學生校內外交友及學習狀況，暑假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用；參加聚會活動時，務必提高警覺並且不隨意接受陌生人的物品及飲料。

(三)倘學生不幸誤觸毒品，請與學校師長聯繫尋求協助，學校與家人的鼓勵與支持是最好的後盾。相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心(諮詢專線：412-8185)或毒品危害防制中心(諮詢專線：0800-770-885)。

♥居家安全：

請家長應注意孩子的上網行為，培養正確的網路使用態度與習慣。使用熱水器沐浴或瓦斯爐煮食時，需保持注意室內空氣流通，使用時勿將門窗緊閉，導致瓦斯燃燒不完全而肇生一氧化碳中毒事件。如遇火災發生時，應保持冷靜鎮定，立即通知周圍人員，並且撥打 119 報案，報案時應告知火災正確地址、人員所在樓層位置，以及有無人員受困。受困火場，切勿慌張，以及切勿躲在衣廚、浴廁裡或床鋪下等不易發現場所。請家長提醒學生點火器具並非玩具，不可把玩，並使學生了解玩火恐引起火災及傷亡。並請家長充分配合告知學童家中的避難逃生路線及逃生避難原則，以及裝設住宅用火災警報器，及早偵知火災、及早逃生避難，以維護學子居家安全。

♥詐騙防制：

(一)暑假期間勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 APP(如 Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。

(二)建議學生可向電信公司申請關閉手機小額付費功能，並且切勿代收簡訊。

(三)如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙3步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打165反詐騙諮詢專線」尋求協助。

過個健康的暑假

♥傳染病防治：

(一)COVID-19、流感等呼吸道傳染病：請維持個人衛生好習慣、勤洗手，如有發燒或呼吸道症狀、出入人潮擁擠且無法保持社交距離或通風不良之場合、搭乘公共交通工具時，建議配戴口罩。

(二)腸胃炎等腸道傳染病：在外用餐應注意個人及環境衛生，用肥皂或洗手乳洗手，不生飲、不生食，與他人共食時應使用公筷母匙。

(三)流行性結膜炎：外出戲水需注意雙手清潔，選擇乾淨戲水場所，並避免以手揉眼、共用毛巾。發現有發燒、咳嗽、喉嚨痛等症狀，請立刻戴口罩並就醫

♥預防熱傷害：從事戶外活動前，建議運用「樂活氣象 APP—健康氣象服務」等工具掌握預警資訊，據以安排氣溫較低之日期與時段外出。穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣衣服，利用寬邊帽或陽傘避免陽光直射臉、耳朵及脖子，選擇檢驗合格及適合臉型之太陽眼鏡保護眼睛；外出前20分鐘使用防水且SPF防曬係數30或更高防曬係數之防曬乳，並隨時留意身體狀況、補充水分與適當休息。

♥養成勤洗手、勿以手碰觸眼鼻口的衛生習慣並多運動，別忘了「天天五蔬果，疾病遠離我」！

♥一天看電視、用電腦以不超過一小時為限，多走向大自然接觸青山綠水，**每年定期進行1-2次眼科醫生常規檢查**，就能擁有健康明亮的雙眼喔！

♥二要二不、防齲小撇步，**每年定期進行1-2次牙科醫師常規檢查**。

- 一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。
- 二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查
- 一不：不要傷害牙齒，少吃甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。
- 二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食小朋友。

過個充實的暑假

♥112年06月26日(一)~06月30日(五)可進行期末借書，借書本數為10本，開學後開始歸還即可。

♥112年暑假期間圖書館開放時間：

(1)07月04日、07月06日-09:00~16:00。

(2)07月17日~08月25日-每週一、三、五上午09:00~12:00。

♥非圖書館開放時間，如有還書需求，可將書籍歸還於教務處前「還書箱」內。

新學年度重要行事曆

♥本學期結業式為112年06月30日(五)，暑假自07月01日(六)始至08月28日(一)止，下學期返校日為112年08月29日(二)，中午放學；開學日為112年08月30日(三)，當天中午放學，課輔及社團開始上課。

♥課外社團上課日期自08月30日(三)至112年01月18日(四)止。

課後照顧上課日期自08月30日(三)至112年01月19日(五)16:00止。

♥課外社團報名時間08月17日(四)上午9:00至08月21日(一)中午12:00。

課後照顧班、各類午餐、英語情境報名時間08月17日(四)上午9:00至08月30日(三)下午16:00。

請把握時間多多利用網路報名。網址：<http://www.plps.tp.edu.tw/>

♥本校網站首頁有最新消息，請瀏覽利用。

聯絡電話：2556-9835，分機：學務處310、320、340，教務處分機220、230。

