

# 新北市仁愛國小
# 109下家長日宣導
## 學務處





## 服儀 防疫 安全 健康



# ＊服儀規定＊



# ＊服儀規定＊

1.每週一、三、五穿著學校運動服，二、四穿著便服。

2.因特殊狀況或天氣較冷，可穿便服外套，穿著整齊，並配戴吊掛式名牌。

3.穿著之服裝，應注意整齊清潔。



# ＊防疫＊





# ＊防疫從你我做起＊

1. 上學出門前量體溫並登記。
2. 入校園量額溫並戴口罩。
3. 勤洗手，保持社交距離及密閉空間必須戴口罩。
4. 落實生病不上課，就醫後在家休養。



# ＊安全＊

◆通學安全

◆校園安全





# ＊安全平安上下學＊



◆通學安全

(1)接送區-前門(機車臨停區)，
側門-後門(汽車停車格)



(2)陪孩子走一段路-停車於停車格內再陪孩子走到校門口。

(3)騎乘機車戴安全帽

(4)雨天穿亮色雨衣增加辨識度

# 仁愛國小學童上下學家長接送區

## 走路上學So Easy 健康加分So Happy




1. 黃網區禁止停車
2. 不要帶孩子直接穿越馬路
3. 汽車接送區在側門

# ＊安全平安上下學＊

## ◆通學安全-請家長陪孩子走一段路

### (1)接送區-前門(機車臨停區)








# ＊安全平安上下學＊

## ◆通學安全-家長可以陪孩子走一段路

## （2）機車停車格-龍華包子店外及對面






# ＊安全平安上下學＊

## ◆通學安全(3)側門-後門(汽車停車格)

安全停車且能陪孩子走一段路




側門汽車停車格






# （二）準時上學-前門7:10入校園，後門開放7:30~7:50入校園





## ＊上、下學陪孩子走一段路

# ＊請讓孩子戴安全帽＊







● 上學期，孩子戴安全帽比例由45%-60%，還可以再努力~讓我們一起守護孩子的安全。

# ＊雨天穿亮色雨衣增加辨識度＊







# ＊安全＊

## ◆校園安全





# ＊校園安全＊



走廊慢走　避免碰撞



碰撞一瞬間

## 叮嚀-走廊慢走不奔跑



# 三、培養健康好習慣

(一)口腔保健
(二)視力保健
(三)健康體位







# （一）口腔保健1


口腔保健5撇步
步驟1
三餐飯後、吃完東西後都要馬上刷，每次刷牙至少3分鐘
步驟2
貝氏刷牙法
Step1
右手(或左手)比出『讚』的手勢握住牙刷
Step2
刷毛與牙面成45度~60度，輕壓一顆顆牙齒
Step3
2顆2顆來回刷約10次，不論裡外都要刷


步驟3
牙線使用方法
Step1
截取約45公分長牙線(約與手臂同長)，牙線一端繞在一手的中指第二指節，約2至3圈，可固定牙線即可。
45公分
Step2
距離約25公分處，再將牙線繞在另一手的中指第二指節上面2至3圈。
新北市政府衛生局 關心您
http://www.health.ntpc.gov.tw

# (一)口腔保健2

- 好的習慣要從小開始，維持良好口腔保健習慣，預防齲齒發生，請小朋友攜帶以下物品到校。

1. 直立式立鏡(可站立及調整角度)直徑至少12公分
2. 牙刷(3排.6-8束)及牙膏
3. 漱口杯
4. 衛生紙



# (二)視力保健1-護眼3要6

## 護眼3要

### 一要
每日戶外活動2～３小時以上



### 二要
近距離用眼每30分鐘休息10分鐘



### 三要
每年定期1～2次檢查視力



## 護眼6招



### 第1招
眼睛休息不忘記

用眼30分鐘，記得休息10分鐘



### 第2招
均衡飲食要做到

多吃花椰菜、奇異果.....深綠色蔬果



### 第3招
閱讀習慣要養成

看書保持35～45公分的距離



### 第4招
讀書環境要注意

桌面照度要350米燭光



### 第5招
坐姿要正確

腰打直，不歪頭、不趴著



### 第6招
定期檢查要知道

每年定期1-2次檢查視力

# (二)視力保健-視力殺手之一紫外線

## 戶外活動及行走請戴帽子





# (三)孩子的健康從家庭開始把關-健康體位








# ＊好事值得養成習慣
# 請選擇做好的事＊

學務處~

