

南投縣埔里鎮南光國民小學

109 學年度暑假生活輔導通知單



親愛的小朋友，期待已久的暑假來臨了，希望大家善用這段假期，充電一下，自我加強，過個充實又豐富的假期，為自己打好基礎，迎接新學年的到來！

一、重要通知事項：

- (一) 暑假自 110 年 7 月 3 日 (六) 起至 110 年 8 月 31 日 (二) 結束。
返校日定為 8 月 31 日 (8 點到校，11 點放學)。
- (二) 新學期開學日為 9 月 1 日 (三)，將正式上課並在校使用午餐，請各位家長提醒孩子攜帶餐具到校。如因故無法返校，請事先向導師請假。

二、假期注意事項：

- (一) 學習精進—(1) 作息要正常。(2) 作業要書寫。(3) 參加活動豐富生活。
(4) 多做運動強健身體。(5) 多閱讀增進知識。
- (二) 交通安全—(1) 騎腳踏車或搭乘機車一定戴安全帽。
(2) 提醒家人喝酒不開車。(3) 行進間勿當低頭族。
(4) 不任意穿越車道、闖紅燈。
- (三) 人身安全—(1) 外出及返家時間一定要告訴家長。
(2) 絕不跟陌生人或認識不久的朋友外出。
(3) 遠離不正當場所。
(4) 不與不良青少年為伍。
(5) 不碰觸毒品、菸酒、檳榔及來路不明的藥品。
(6) 水域活動要到設有合格救生員及救生設備之游泳池、海水浴場，嚴禁到河川、溪流等無安全設施之水域戲水，下水前一定要做暖身運動，且身體不適不下水。
(7) 吃飯前、活動後要洗手，避免病菌上身。
(8) 經常清洗室內外容器，避免積水孳生病媒蚊。
(9) 看電視或玩電腦手機，時間要節制。

(10) 選擇優良的節目觀看。

(11) 使用網路要尊重個人隱私及智慧財產權，以免誤觸法網。

(四) 防詐騙三要—(1) 冷靜研判。(2) 查證 165。(3) 報警 110。

防詐騙三不一(1) 不信電話通知。(2) 不告知個人資料。

(3) 不依所留電話查證。。

(五) 愛護學校—(1) 暑假中若到學校活動，請愛惜學校公物。

(2) 若有發現破壞校園公物的情形，請通知學校老師或值勤人員處理。(學校電話:2982025)

(六) 視力保健—(1) 能注意遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘。

(2) 多看窗外的綠色植物，增加望遠凝視機會。

(七) 健康飲食—(1) 暑假期間孩子的營養還是要注意，不吃太多零食與飲料，避免體重快速增加。

(八) 保護牙齒—(1) 定期看牙醫，牙齒有狀況就要立即看牙。

(2) 正確潔牙。

(3) 均衡飲食習慣。

(4) 使用氟化物。

(5) 窩溝封填。

(九) 保持運動—(1) 暑假在家防疫保持運動習慣。

(2) 居家超慢跑，用很慢的速度原地做跑走的練習或居家伸展運動。

(十) 防疫指引—(1) 落實勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節等良好衛生習慣。

(2) 外出活動時，口罩戴好戴滿。

(3) 維持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺以上的社交距離。

陪伴、耐心、榜樣

孩子必定有模有樣



南光國小學務處 110.07.01