



# 宜蘭縣羅東鎮公正國民小學110年度學生暑假生活須知



親愛的家長與同學：

學期結束,恭喜各位同學完成這一階段的學習,因應近期COVID-19警戒,學務處為維護學生健康及安全,於暑假期間,特訂定以下生活須知與安全規範,提醒學生遵守,使其能擁有一個平安快樂、充實豐富的假期。請家長和我們一起為學生的生活及安全把關,讓學生課程學習不中斷、生活作息不偏倚、不良場所不涉及。

壹、假期重要日：

暑假假期	7月5日(一)開始	利用假期充實自己,多閱讀書籍。
開學上課日	9月1日(三)開學	1.放學時間:全校12:40放學。 2.帶餐具、書包、暑假作業、導師交待的用品。

貳、活動安全注意事項：

一、防疫生活：



- 1.維持正常生活作息,養成均衡運動的好習慣。
- 2.疫情期間請遵守防疫相關規定,出入公共場所務必配戴口罩。
- 3.目前除新冠肺炎外亦正值流感及腸病毒流行期,請提高警覺,提醒貴子弟要勤洗手,落實勤洗手,牢記「濕、搓、沖、捧、擦」五步驟,以杜絕病菌的侵擾,維護健康。
- 4.注意呼吸道衛生與咳嗽禮節;在家吃飯儘量不要共餐、碗筷不要共用;保護自己也保護家人。
- 5.應避免外出,不參加室內5人以上、室外10人以上之家庭聚會(同住者不計)和社交聚會,避免不必要移動、活動或集會。
- 6.請家長關心子女/學生健康,落實自我健康監測,如出現發燒、咳嗽或過敏性流鼻涕等呼吸道症狀,應主動通知學校並儘速就醫。



**二、戶外活動：**暑假期間從事各類戶外活動,首應注意天候變化及地形環境之熟悉。如進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸等活動時,除需做好行前裝備檢查外,更應考量自身體能狀況能否負荷,勿至公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。

**三、交通安全：**據教育部校安中心的統計顯示,校外交通意外事故為學生意外傷亡的主要原因。暑假期間學生可能因為參加活動、打工兼職等因素,增加使用交通工具的機率,因此需特別提醒學生騎乘自行車等一定要注意自身的交通安全,駕駛期間應遵守各項交通規則及號誌、標誌、標線與交通服務人員之指揮。

**四、居住安全：**遇火災時切勿慌張,應大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置,並進行安全避難,切勿躲在衣櫥或床鋪下等不易發現場所。使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時,要注意室內空氣流通,使用時切忌將門窗緊閉,易導致因瓦斯燃燒不完全,而肇生一氧化碳中毒事件;此外,外出及就寢前亦必須檢查用電及瓦斯是否已關閉,以確保安全。

**五、校園及人身安全：**學生若於校內外遭遇陌生人或發現可疑人物,應立即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。「愛惜身體,尊重身體,拒絕性剝削」,「尊重自我,不吸菸、不嚼檳榔、不酗酒,拒絕接觸不良物質」。



六、藥物濫用防制：近年有不法份子將毒品以飲品隨身包(如咖啡包、奶茶包等)或糖果(如跳跳糖等)包裝，及運用網際網路引誘青少年集體轟趴嗑藥等案件逐漸增加，集體濫用迷幻藥恐肇生危險性行為，增加感染性病及愛滋病機率。「反毒防身5術—直接拒絕、遠離現場、轉移話題、自我解嘲、友誼勸服」。

七、詐騙防制：家長或學生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。

八、網路沉迷防制：家長應注意孩子的上網時間及行為並慎選電子遊戲，避免產生價值錯亂，更須與孩子共同制訂上網公約及培養正確的網路使用態度與習慣。

九、視力保健：兒少近視病 戶外防近視 3010眼安康 控度來防盲

\*戶外防近視：每日走出戶外接觸自然光線之總量需達到120分鐘，長期點散瞳藥學童，需戴帽或太陽眼鏡等眼睛保護措施。

\*3010眼安康：近距離用眼如閱讀寫字及注視4C螢幕，每30分鐘內必間歇休息10分鐘，且一天注視4C螢幕總時量不超過1小時。

\*控度來防盲：視力標準者定期回診檢查，已近視者務必遵守醫囑按時點散瞳劑，點完藥水也務必要回診追蹤檢查。



十、口腔保健：口腔健康與全身健康息息相關，以下保護牙齒秘訣與您分享：

1. 定期看牙護健康(每半年檢查可減少孩子看牙恐懼)
2. 潔牙少糖好口腔(使用1000ppm以上的含氟牙膏1天至少要2次潔牙，睡前那次最重要)
3. 塗氟填溝有保障(在牙齒咬合面溝隙使用窩溝封劑可保護白齒)
4. 含氟鹽助齒健康(食用含氟鹽可讓恆牙琺瑯質更強壯降低小兒蛀牙率，口水中有微量氟可中和口中酸性環境，成人也不容易蛀牙)



十一、學生發生意外事件之通報與聯繫管道：學生於暑假期間發生各類意外事件，可運用各級學校校園安全聯繫電話請求協助。校安中心有專責值勤人員實施24小時服務，專線電話：(02)33437855、33437856。如遇霸凌，學生或家長第一時間可向學校反映或透過教育部24小時免付費投訴專線(0800200885)立即處理後續可能發生的霸凌行為。

十二、請熟記開學日：9月1日(三)為開學日，請攜帶餐具、暑假作業、書包、學用品...等。如有任何問題或查詢，請致電公正國小03-9566659#8201。

公正國小敬上

