臺北市民權國小 110 年度暑假生活須知

日 期	星期	學　　校　　行　　事
7/2	五	本校休業式；7/3 暑假開始。
8/27	五	二至六年級返校；12:00 放學。
9/1	三	新學期開學，正式上課；12:00 放學。

給民權的好孩子們:

快樂的暑假到了，希望暑假中你一樣能規律的作息，每天能好好的運動，看一些好書或學習才藝。防疫期間，請儘量避免外出，如有外出必要，請做好防疫措施，並注意安全。下列事項是師長對你的暑假生活小叮嚀，希望你能常常檢視，過個快樂安全的暑假唷！☺

一、防疫期間，請每日測量體溫、勤洗手、身體不適主動說，另外，因應疫情嚴峻期間，非必要請盡量減少外出機會，如外出時請務必執行勤洗手、戴口罩、手不碰觸眼口鼻…等防疫措施。

二、暑假期間，作息應維持正常:睡眠充足、飲食均衡、適當運動(防疫期間請盡量安排居家運動，每天至少 30 分鐘)，確實執行視力保健原則 3010、餐後潔牙、每日至少使用一次牙線、減少含糖飲食之攝取、多喝水。

三、小朋友通過馬路或路口時，請先向左看再向右看最後向後看，確認沒有車後請快步通過馬路。在騎自行車時，請戴上自行車專用的安全帽保護自己的安全，也請遵守交通規則，請不要逆向行駛、隨意穿越馬路或在路上嬉戲及雙載，另外騎在人行道上時，要禮讓行人。

四、小朋友若於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，大聲喊叫或使用防身警報器、哨子或其他工具吸引其他人的注意，尋求協助。

五、小朋友使用 3C 產品，請注意網路使用規範，尊重他人隱私權益，避免觸犯法律；另外在選擇觀看的影片及書籍時，請各位小朋友選擇適合自己年紀觀看的內容，當你不確定自己可不可以看，請先詢問大人或老師，不要因為好奇而去看一些不屬於自己年紀的書籍、影片。

六、平時主動幫忙分擔家事工作，除了學習打掃方法、摺衣服…等家事之外，更可以為家庭增加凝聚力和情感喔!

七、請隨時注意環境衛生與清潔，幫忙倒垃圾，學習垃圾分類，主要分為三大類（一般垃圾、資源垃圾、廚餘）隨時注意節約能源，為維護地球環境盡一份心力。

【請家長協助事項】

一、國內疫情尚未解除，請盡量避免帶孩子進出人潮擁擠、不通風的環境，並請家長留意兒童健康及加強提醒洗手衛生。

二、請家長在假期中勿讓孩子獨自待在家中，最好有人陪伴。也請關心孩子平日所前往的場所以及所交的朋友，如：電動玩具店、網咖…等場所，並協助孩子過濾電視節目、電腦網路、電子遊戲、書籍和休閒活動，避免染上不良習性。提醒小朋友外出時，務必告訴家長。要遵守交通規則和維護自身安全。

三、請利用機會指導孩子用火、水電、瓦斯、電器、危險物品的安全與正確性；並注意門戶，小心陌生人，知道居家安全和自我保護的方法。

敬祝　各位大朋友、小朋友暑假平安、健康快樂