



臺中市大肚區瑞井國小暑期生活須知



敬愛的家長您好：

近日以來大家籠罩於新冠肺炎威脅中，所幸至今皆能做好防疫工作，確保你我健康，轉眼間，109學年度第二學期在各位家長們的配合與協助下，即將劃下句點，暑假也即將於7月3日開始，防疫新生活持續進行中，在此先預祝您「闔家平安快樂」。

為了配合暑假的來臨，以下有幾件事想與您聯繫：

- 一、假期中之學校活動，請踴躍參加並注意接送時間及學生安全。
- 二、暑期返校日為 **7/26 (一)**、**8/26 (四)**，返校日為 **7點35分** 上學 **11點10分** 放學，請各位家長能提醒孩子務必準時到校，如因要事無法出席，也請提早請假，以養成孩子的責任感。
- 三、本年度暑假自 **7月3日至8月31日**，**110年9月1日(三)開學**。為了讓孩子們有個快樂、充實的暑假，以下有幾點注意事項提醒您：

☆COVID-19 疫情期間假期生活防疫指引：

1. 維持良好個人衛生習慣，落實正確勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節等良好個人衛生習慣。
2. 外出時應全程佩戴口罩，一經查獲有違反情事，不再勸導，逕予開罰。
3. 經公告應關閉之休閒娛樂場所，將嚴查不得營業。
4. 餐飲一律外帶，賣場及超市加強人流管制，並呼籲民眾少去多買一次購足。
5. 宗教集會活動全面暫停辦理，宗教場所暫不開放民眾進入。
6. **若 COVID-19 疫情趨緩時**：進行室內活動，首先應熟悉逃生路線及逃生設備的操作。請避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。從事戶外活動，有「四不要」提醒：(1)不要逞強。(2)不去危險水域。(3)氣候不佳，不要從事戶外活動。(4)不要在無防雷設施的建築物內避雨。

☆安全方面：

1. 游泳是一項有益的運動，但需要格外注意安全。請選擇設有合格救生員及救生設備之游泳池、海水浴場。**嚴禁孩子到河川、溪流等無安全設施之水域戲水，以維護自身安全。**
2. 請家長多叮嚀孩子注意「行的安全」，禁止孩子於馬路旁、街道上，使用溜冰鞋、直排輪、滑板或打球，避免因一時疏忽而造成遺憾。
3. 多注意孩子在家和外出狀況，瞭解其交友情形，並請教導孩子對陌生人保持適度警覺，不要與陌生人攀談過多，尤其不要和陌生人到偏僻角落，叮嚀孩子注意自身安全，並請特別注意網路交友情形。
4. 暑期多颱風，警報期間，避免外出，並注意安全。

☆生活方面：



1. 請各位家長妥善規劃安排有意義之假期生活，切勿讓貴子弟出入電玩遊藝場及不良娛樂場所，並協助指導貴子弟正確利用網路資源、手機，避免日後沈迷其中而荒廢了學習，**謹慎使用網路**，不亂傳或公開個人資料及照片。
2. 每到寒暑假期間，青少年犯罪頻率較高，懇請家長多關懷鼓勵子弟，加強法治觀念，使孩子知法守法，自我約束，勿觸法網。
3. 詐騙手法層出不窮，請多加留意。反詐騙專線：165
4. 鼓勵孩子閱讀，請各位家長多利用時間陪伴孩子共同閱讀優良讀物。
5. 孩子觀賞電視或上網時，請家長盡可能陪同，並適時教導孩子選擇有益身心之電視節目、網站，以免受媒體之不良示範、過份渲染及觀念偏差之影響，造成孩子錯誤的價值觀。
6. 請共同響應 333 運動，每週至少運動 3 次，每天至少累積 30 分鐘，每週不少於 210 分鐘。每次運動後的心跳速率需達到每分鐘 130 次以上，多運動有益身體健康。

☆衛生及健康方面：

1. 為遠離各項傳染疾病或登革熱等疾病的危害，請教導孩子飯前、活動後洗手的觀念，並經常清洗室內外容器，避免積水瓶罐孳生病媒蚊，確保家人健康。
2. 請家長在家指導孩子做家事，並做好垃圾分類、減量、回收，共同來落實環境保護及資源回收。配合缺水時期之因應措施，請指導孩子養成珍惜水資源之觀念，並落實節約用水行動於日常生活中。請大家一起～節能減碳，愛地球～
3. 請協助指導孩子在暑假期間的正常作息，以避免孩子因作息不正常影響其身心健康。
4. 維持身心健康，建議遵從「規律用眼 3010」每天使用電腦、手機、閱讀、寫字時間，每 30 分鐘，休息 10 分鐘。
5. 暑假期間，歡迎常上學校網站的「最新消息」(<https://rjps.tc.edu.tw/>)，瞭解本校宣導事項及相關通知。若孩子如遇緊急意外事故，請先和各班導師取得聯繫，或撥打學校電話 **04-26912550**，以便學校協助處理。

四、因應仍處於新冠疫情三級警戒期間，故本校各項夏令營活動皆停辦，臺中市民間活動辦理情形請參見本校網站。

☆暑假疫情期間，圖書室七月暫停借閱，八月後視疫情實際情形進行滾動式修正，詳細請參見本校網站，或至臺中市立圖書館電子書網站多讀課外讀物，培養良好閱讀習慣，人生受益無窮！☆

敬祝 平安 快樂

瑞井國民小學 敬上

中 華 民 國 1 1 0 年 7 月 2 日