

109學年度第二學期 休業式暨暑假叮嚀事項

110.07.02



臺北市松山區民權國民小學

多元 活力 前瞻 卓越

學務處-衛生組叮嚀事項

- 防疫提醒
- 預防熱傷害
- 登革熱防治
- 健康促進
- 環境清潔



學務處-防疫提醒(衛生組)

- 一、為配合延長**三級警戒至110年7月12日**，請小朋友這段期間**停止**前往補習班、課後照顧服務中心...等機構。
- 二、為**避免傳染疾病**：新冠肺炎、水痘、流感及腸病毒的發生，請小朋友暑假期間持續落實以下防疫措施喔!



學務處-防疫提醒(衛生組)

- 1.勤洗手
- 2.每日測量體溫
- 3.佩戴口罩
- 4.身體不適主動說
- 5.環境清潔、保持通風



學務處-預防熱傷害(衛生組)

衛生福利部
國民健康署

熱傷害預防3要訣

① 保持涼爽



穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服

室內加裝遮光窗簾；
待在室內/外蔭涼、通風
或有空調的地方

避免於上午10點至
下午2點曝曬於陽光底下

**絕不可將幼童單獨留在
密閉的車內**

10



學務處-預防熱傷害(衛生組)

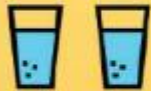
熱傷害預防3要訣

② 補充水分



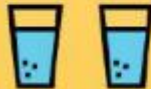
隨時補充水分

240C.C. 240C.C.



戶外工作者或運動者
應每小時補充2-4杯水
(1杯為240C.C.)

240C.C. 240C.C.



多吃蔬果



不可補充酒精及含大量糖份飲料
避免喝太過冰冷的水

學務處-預防熱傷害(衛生組)

熱傷害預防3要訣

3 提高警覺-職場族群



雇主安排相關課程，
使員工認識熱傷害的症狀，
以提升預防知識



戶外工作者、運動員應隨時留意
自己及身邊同事的身體狀況，
適當休息並補充水分



室內密閉高溫環境者
需注意補充水分與通風，
適當休息

學務處-預防熱傷害(衛生組)

衛生福利部
國民健康署

急救5步驟! 重點回顧

蔭涼 → 脫衣 → 散熱 → 喝水 → 送醫

謹記5步驟 熱傷害退散

更多資訊請上
預防熱傷害衛教專區

15



學務處-登革熱防治(衛生組)

連日大雨，加上氣溫上升，為避免登革熱、茲卡病毒、屈公病...等傳染病的發生，請小朋友要持續落實**防蚊措施**，並遵循登革熱處理四絕招：**巡、倒、清、刷**。



臺北市松山區民權國民小學

多元 活力 前瞻 卓越

學務處-健康促進(衛生組)

- 一、**口腔保健:** 餐後潔牙、每日至少使用一次牙線。
- 二、**視力保健:** 堅守3010原則、用眼時燈光充足、坐姿要端正。
- 三、**健康體位:** 黃金密碼85210
 - 「8」 每天睡滿八小時
 - 「5」 天天五蔬果
 - 「2」 每天使用3C產品不超過兩小時
 - 「1」 每一天都要運動三十分鐘
 - 「0」 零含糖飲料、多喝白開水



學務處-環境清潔(衛生組)

- 一、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!
- 二、**學習倒垃圾及垃圾分類**，主要分為三大類（一般垃圾、資源垃圾、廚餘）。
- 三、隨時注意**節約能源**，隨手關燈、關水，為維護地球環境盡一份心力。



學務處-生教組叮嚀事項

□ 交通安全教育宣導：

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，確認無來車後請快步通過馬路。

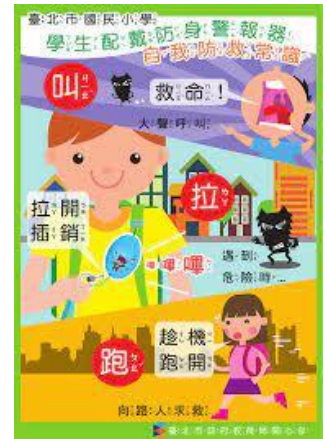
在騎自行車時，請戴上自行車專用的安全帽保護自己的安全，也請遵守交通規則，請不要逆向行駛、隨意穿越馬路或在路上嬉戲及雙載，另外騎在人行道上時，要禮讓行人。



學務處-生教組叮嚀事項

□ 人身安全教育宣導，強化學生自我安全保護：

小朋友若於校內、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。請務必將學生防身警報器配戴至書包上，並定期檢查防身警報器聲響功能是否正常。



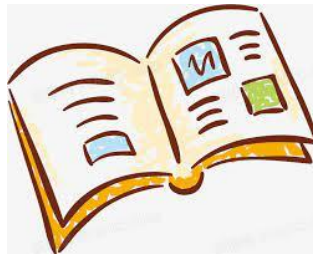
臺北市松山區民權國民小學

多元 活力 前瞻 卓越

學務處-生教組叮嚀事項

□ 3C防詐騙宣導，建立正確的資訊素養觀念：

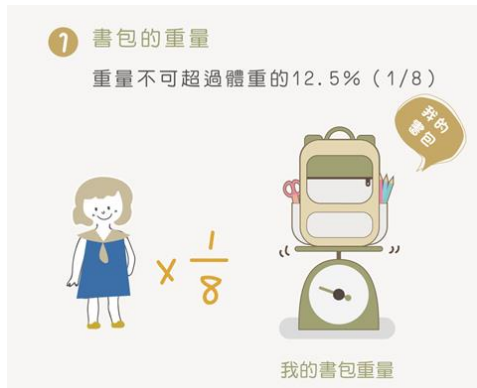
現在幾乎每位小朋友每天都會使用3C產品，所以我們應該要更加留意在看電視節目、網路影片，請**注意網路使用規範，尊重他人隱私權益，避免觸犯法律**；另外在選擇觀看的影片及書籍時，請各位小朋友**選擇適合自己年紀觀看的內容**，當你不確定自己可不可以看，請先詢問大人或老師，不要因為好奇而去看一些不屬於自己年紀的書籍、影片。



學務處-生教組叮嚀事項

□ 書包減重宣導，孩子整理物品的良好生活習慣：

小朋友我們每天都要留意自身書包的重量(書包的重量為**自己體重的1/8**)，並養成每天整理書包將當日不會使用到的書籍或物品放置學校置物櫃或抽屜，書包背太重容易導致脊椎側彎等影響。



學務處-體育組叮嚀事項

- 暑假期間正值炎炎夏日，又到了玩水消暑的季節！在游泳池或開放水域（如海邊、溪邊或海水浴場）都應注意水域安全。
- 有足夠的水域安全知識，才能玩得安心、玩得平安。

教育部體育署學生水域安全網

臺灣海洋教育中心

學務處-體育組叮嚀事項

樂游You & Me 10招玩不溺

生命無價!
教育部體育署再次呼籲，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全!

- 1** 戲水地點需合法，要有救生設備與人員
- 2** 避免做出危險行為，不要跳水
- 3** 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心
- 4** 不要落單，隨時注意同伴狀況位置

- 5** 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲戲水
- 6** 不可在水中嬉鬧惡作劇
- 7** 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳
- 8** 30分! 不要長時間浸泡在水中，小心失溫
- 9** 注意氣象報告，氣候不佳不要戲水
- 10** 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

學務處-體育組叮嚀事項

自保4步驟

1 保持冷靜

不要慌張，並且不要浪費體力強硬游回岸邊。

2 隨流移動

不抵抗水流，平行海岸游出影響區，之後再往岸上移動。

3 頭部在上

無法逃離時，盡量放鬆身體讓頭部浮出水面。

4 大聲呼救

大聲朝救生員或岸邊的人呼救，等待救援。

救溺5步驟



1 叫

大聲呼救。



2 叫

呼叫112、119、118、110。



3 伸

利用延伸物（竹竿、樹枝等）。



4 拋

拋送漂浮物（球、繩、瓶等）。



5 划

利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標、保麗龍等）。

輔導室

110.07.02

從關心自己開始

- 規劃自己的暑假生活

讓每天都能有開心的事情發生，運動、閱讀、練習樂器.....

- 平衡生活中的每一件事情

學習和興趣缺一不可，適時安排和家人一起的休閒活動

- 每天為自己檢查一遍

每天睡前留一點點時間，想一想我今天的事情都完成了嗎？

對於疫情我可以這麼做

- 當新聞的訊息讓我心情不好時
我們可以關掉新聞，讓自己轉換心情，聽聽音樂、看看書，或是找家人聊一聊。
- 當我因為疫情感到害怕時
第一時間可以和家人說，讓家人知道你的感受。
- 當疫情讓生活不方便時
我們可以轉念，試著改變自己面對事情的方法

為新學期做準備

- 預先為自己準備
先看看升上去新的學年可以準備的事項
- 成為更好的自己
複習舊的學習，預習新的學習
- 讓新學習事半功倍
為自己建立良好的生活習慣

我可以再想一想

- 我能照顧好自己
- 我能為自己負責
- 我能為家人分擔家事