

# 臺北市大同區大橋國民小學 111 年度學生暑假生活須知

親愛的小朋友：

暑假即將來臨，相信大家都十分期待！為了讓大家能過得健康、安全又充實，以下幾點提醒，請小朋友要確實遵守，若有做到，就可以在通知單上打勾，檢視自己的暑假生活，這樣才能過個開心的假期哦！

## 一、作息有規律、作息能定時：

- 每天早睡早起，多多運動，有益身心健康！
- 按時完成自己規劃的暑假作業，在玩樂中持續學習。
- 注意自己的身體狀況，勤洗手並幫忙維護居家衛生整潔，如有類流感症狀（如發燒、喉嚨痛、咳嗽或非過敏引起之流鼻水）要馬上去看醫生，並在家休息避免外出玩耍；暑假期間為腸病毒好發季節，小朋友們要多加留意，保持勤洗手的好習慣。

## 二、保健好視力、餐後勤刷牙：

- 眼睛為靈魂之窗，小朋友在家看書的時候，要注意光線是否足夠，減少看電視、玩電腦時間，多看綠色景物，才能保持良好視力哦！
- 每天要記得餐後潔牙及睡前刷牙，才能保持一口美麗的牙齒。

## 三、注意人身安全、遵守交通規則：

- 學校發送的防身警報器，是臺北市教育局給你(妳)的禮物，假期間請妥善使用與保管，開學後也要繼續佩掛於書包喔！
- 暑假出門從事戶外活動時，要向家長交代去處並留電話，以免家人擔憂；如果同學們有相同興趣，也可以結伴出遊，既有伴又安全，特別是游泳戲水，請選擇安全的地點，到符合標準的游泳池(設有救生員)戲水游泳，切勿前往未設救生員之開放水域戲水游泳，且應有家長陪同、隨時留意各種狀況，此外活動前要先做暖身操，熟記自救四訣、救溺五步和防溺十招。
- 平時活動要注意交通安全，遵守交通規則：乘坐機車要戴安全帽，走路勿當「低頭族」，騎乘自行車請配戴自行車安全帽，不可附載坐人，人車共道請禮讓行人，行人穿越道上不能騎自行車，要下車牽行，要提醒家人駕駛切勿酒後駕車，。保護自己也保護其他用路人的安全哦！

## 四、留意自我保護、勇於拒絕違法行為：

- 近年來手機使用越來越頻繁，請小朋友要注意使用手機的時間，讓自己在暑假也有正常的作息。
- 近來網路犯罪增多，使用網路後記得登出帳號，並尊重個人隱私及權益。
- 在網路世界玩樂要謹慎，零用錢好好存著，不在虛擬世界亂花錢哦！
- 不出入網咖等複雜場所，以免產生人身安全問題，小朋友平常也盡量不要在外遊蕩，避免涉入不良幫派喔！
- 未滿十八歲是不能買菸、抽菸及嚼食檳榔，更不能吸毒的！這些都是犯法的，請一定要堅定的向菸檳毒大聲說「不」！

## 五、從事健康休閒活動、豐富假期生活：

- 多親近大自然使身心健康發展，此外，臺北市各社教機構（天文臺、動物園、兒童育樂中心、美術館……等）都有許多精彩的活動，小朋友可以跟家人商量，請家人帶你去哦！

## 六、學習關懷家人，促進家庭溫馨氣氛：

- 小朋友要養成每天主動和家人打招呼的好習慣，看到家中長輩要會主動問好，並利用假期多陪伴，學習關懷家人。

## 七、暑假勤閱讀、逗陣來讀冊：

- 本校圖書館開放借書時間為 7/1-8/29(週一~週五)早上 9:00 至 12:00，歡迎多加利用。因應疫情，請先於警衛室量測體溫及填寫入校登記表後再進圖書館借閱，館內不開放閱覽，也不開放家長入校借閱，敬請見諒。如遇有身體不適等症狀，請落實健康防疫，並於家中休息勿到校。另外，因暑假大辦公室施工中，請由學務處旁樓梯上樓至圖書館，借閱完成後亦依原路線離校。

## 八、校園工程安全宣導：本校暑假期間將持續進行「111 年度多功能學習廚房整修暨運動場域照明汰換工程」、「111 年多功能會議室整修工程」及「校園西側及北側圍牆整修工程」，請到校家長與學童遠離工程圍籬區域，以維護安全。

## 九、因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情防控宣導：

國內嚴重特殊傳染性肺炎疫情逐漸穩定控制，請家長提醒學生假期配合下列事項：

- 若需外出參與活動者，仍須保持社交距離，保持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺；外出務必戴口罩。
- 盡量不進行非必要外出，出入各類場所，無論室內室外，皆要量體溫，並須隨時保持手部清潔。
- 因應未來疫情可能發展，請持續依據中央流行疫情指揮中心最新指示配合辦理。

## 十、預防熱傷害宣導：

處於高溫環境或劇烈運動後，如果身體對熱的調節機制失去功能，可能會引起脫水、頭暈、心跳加速、體溫過高、意識模糊等不適症狀，這就是熱傷害！

- 預防熱傷害 3 撇步：保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點。
- 隨時參考氣候預估資訊，遇高溫來襲時，預備防曬等用具、調整行程或取消戶外活動。
- 平日活動避免或減少於上午 10 時至下午 2 時從事社區或戶外活動；至於室內活動，亦應注意室內通風、使用調溫設備(例如電風扇或冷氣機)。

## 十一、轉知臺北市政府警察局大同分局民族路派出所反詐騙宣導：提醒注意是否有人假冒健保局、警察、檢察官等來電，聲稱身分遭冒用，涉及刑事案件，請謹慎查明，小心詐騙，並切勿交付現金或匯款，並立即撥打 165 專線查詢。

### 親愛的家長：

孩子的成長需要您的陪伴，請多利用假期與孩子相處，豐富家庭生活與親子感情。最後祝福您闔家假期生活平安健康、充實愉快！

大橋國小 敬啟 111 年 6 月 29 日

### 備註：

- 一、暑假自 111 年 7 月 1 日(五)至 8 月 29 日(一)，開學前無返校日。
- 二、111 年 8 月 30 日(二)開學日，當日正常上課，上午學校會發放教科書，提醒中、高年級學生記得帶餐盒。開學日當天課後照顧班及課外社團開始上課，提醒上課學生記得帶餐盒，請家長協助留意。
- 三、本校網站：<http://www.tjps.tp.edu.tw> 首頁有最新消息，歡迎參考利用。