



## 臺北市松山區健康國民小學 113 年度暑假學生活動安全注意事項

親愛的家長：

暑期將至，感謝大家長期以來對校務發展的支持；為了給孩子一個平安、快樂、充實的暑假，學校特別提出下列注意事項，期盼您能共同配合：

### 重要行事提醒

- \* 暑 假：113 年 6 月 29 日至 8 月 29 日。
- \* 開學日：8 月 30 日（五）當天正式上課（高年級全天課）  
請準時 7:50 上學。
- \* 始業式：9 月 3 日（二）8:00，請穿著校服。
- \* 學校日：9 月 13 日（五）晚上。



### 一、謹記傳染疾病防治措施：

1. 正確勤洗手、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節；如有不適症狀，請戴口罩並就醫；保護自己也保護家人。
2. 在外用餐應注意個人及環境衛生，用肥皂或洗手乳洗手，不生飲、不生食，與他人共食時應使用公筷母匙。
3. 外出戲水需注意雙手清潔，選擇乾淨戲水場所，並避免以手揉眼，也不共用毛巾。

### 二、暑假期間維持正常作息：

1. 規劃好個人學習的進度與內容，補強課業學習，以利新學期課程的銜接。
2. 每日可彈性規劃體能運動、課業複習（如數學及邏輯訓練、英語口說等）、個人興趣培養（如下棋、閱讀、繪畫等）或獨立生活技能、做家事（如簡易烹飪、家務整潔等）。
3. 視力保健遵循「3010 原則」（用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘），並儘量於晚間 9 時後減少電子資訊設備之使用，以規律作息。

### 三、交通安全平安行：

1. 步行-學習行人安全過馬路五步驟「停、看、轉、揮、動」。
2. 乘車-搭汽車繫上安全帶、騎機車佩戴安全帽、切勿酒後駕車。
3. 自行車-配戴自行車安全帽，人車共道時要禮讓行人優先通行，遵守自行車規範。

### 四、身心健康適度運動：每週累計至少達 150 分鐘。安排正當的休閒娛樂。維持飲食營養均衡，養成良好飲食衛生習慣並勤洗手。

### 五、防溺宣導：暑假期間為發生溺水事件的高峰期，請勿去危險水域，並熟記「救溺」口訣「叫叫伸拋划，救溺先自保」。

### 六、預防熱傷害：夏季炎熱，應避免曝曬於高溫之下，保持涼爽、補充水分、提高警覺。

### 七、網路沉迷防制：請注意孩子的上網時間並培養正確的網路使用習慣。

### 八、居家安全：提高警覺心是安全的不二法門、冷靜是最佳的自我保護。

### 九、詐騙防制：家長或學生如接獲可疑詐騙電話等，應切記反詐騙 3 步驟：「1 聽」、「2 掛」、「3 求證」。

### 十、防身警報器：開學前要檢查電量，如警報器遺失請家長協助購買並提醒孩子配戴。

### 十一、幸福保衛站：18 歲以下遇緊急變故之兒少，飢餓時可至超商門市求助、取餐。