

# 臺北市信義區三興國民小學 109 學年度學生暑假生活須知

親愛的家長：

暑假假期即將來到，相信您一定希望孩子有一個快樂又充實的假期，您可以和孩子共同規劃暑假的生活，安排具有教育性的休閒活動。更希望假期之中，孩子們不要荒廢課業，妥善運用時間用心完成各項作業，也麻煩家長能予以協助督導，並注意貴子弟假期中之安全，以下是一些愛的叮嚀：

## 一、落實宣導各項防疫作為

1. 請利用多元管道向家長與學生宣導落實勤洗手、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節；在家吃飯儘量不要共餐、碗筷不要共用；保護自己也保護家人。
2. 避免外出，不參加室內 5 人以上、室外 10 人以上之家庭聚會(同住者不計)和社交聚會，避免不必要移動、活動或集會。
3. 家長關心子女/學生健康，落實自我健康監測，如出現發燒、咳嗽或過敏性流鼻水等呼吸道症狀，應主動通知學校並儘速就醫。

## 二、安全生活：

1. 基於學生安全維護及減少學生因「遊戲槍」使用不當造成傷害，請家長勿讓孩子任意把玩或購買非適齡之「遊戲槍」商品。
2. 要有危機意識，做好各種防災措施，進入公共場所先熟悉確認逃生出口。
3. 地震來時莫慌張，遠離易碎、易掉落物品，待地震稍停時從容迅速到空曠處避災。
4. 不在馬路上打球、溜滑板車、直排輪，騎腳踏車時一定要到安全的地點。
5. 穿越馬路請走行人穿越道（或天橋地下道），並依照『停、看、轉、揮、動』要訣。
6. 騎乘自行車要騎在自行車專用道並遵守交通規則，禁止雙載。

## 三、健康生活：

1. 要培養終生運動的技能，打球、慢跑、跳繩、游泳都很好，可參加運動休閒之冬令營活動。
2. 要定時運動，每週至少 3 次進行慢跑活動，低年級 200m、中年級 400m、高年級 700m。
3. 生活作息要有規律，每天早睡早起，每晚 10 點前就寢，至少睡滿 8 小時。
4. 餐後睡前一定要刷牙；少喝含糖飲料最好的飲料是白開水。
5. 遠離吸菸環境，可以勸導吸菸之親友戒菸或少抽菸。

## 四、優質生活：

1. 個人資料不留在網路、瀏覽網站需大人陪伴，選擇健康優良的網頁瀏覽。
2. 暑假期間上網，請注意個人資安保密及尊重智慧財產，不隨意下載及仿冒他人著作。
3. 確實做到「健康活潑有禮貌，整潔秩序愛讀書」的三興兒童守則。

三興國小敬上