

屏東縣竹田鄉大明國小 115 年暑假生活安全須知

()年甲班 ()號 姓名()

親愛的家長您好:

暑假即將來臨，為提供孩子們一個平安、快樂、充實、學習的假期，我們特別提出下列事項，期盼與家長一起配合。

一、**培養孩子正常的作息及多閱讀**: 協助規劃暑假生活，按時完成暑假作業，並能多看課外讀物增廣見聞。

二、**注意防疫**: 養成個人良好飲食衛生習慣，經常洗手避免傳染病發生，尤其流感及諾羅病毒流行期，請家長避免帶小朋友進出公共場所，外出必須配戴口罩，加強自我防護，最好養成用肥皂徹底洗手的習慣。

三、**注意安全**: 暑假期間同學們從事戶外活動，如郊遊、游泳、登山.....應徵詢家長同意並結伴同行，確實注意安全。

四、**注意交通安全**: 希望孩子們在搭乘機車時應戴安全帽、不側坐。騎乘腳踏車時戴上安全帽，並遵守交通規則，注意安全。

五、**留心網路安全**: 請家長協助孩子慎選媒體及出版品、電腦網站、休閒場所等，落實分級規定,規劃正當休閒生活，勿沉迷網路遊戲及流連網咖，防範網路詐騙情事，避免傳播不雅照片或影片，維護孩子的身心健康,避免觸法。

六、**視力很重要**: 因此在暑假期間使用電腦、手機與電視 30 分鐘後，務必記得休息 10 分鐘(3C 產品適當使用))。此外每天戶外活動 120 分鐘，多吃深綠色蔬果，多從事戶外活動，以達到護眼、舒壓等功效。

七、**多陪伴**: 請家長注意學生假期生活及活動，利用時間陪伴子女，給予子女更多關懷，避免晚歸及不歸情形。

八、**健康促進**: 暑假期間，應注意健康飲食，減少含糖飲料攝取，保持健康體位，早晚一杯奶（鮮奶和豆奶），每日跳繩 300 到 500 下。

九、**暑假重要行事**:

日期	注意事項	備註
6 月 30 日(一)	課程結束日正常時間上課、放學	
7 月 1 日(二)	暑假開始	
7 月 6 至 24 日	夏日樂學	週一至週五 8：30～11：30
8 月 3 日(一)	學生返校日	7：40～10：00
8 月 28 日(五)	學生返校日	7：40～10：30
8 月 31 日(一)	開學日	正式上課.課照班開課
9 月 7 日(一)	學習扶助開課	

大明國小教導處敬啟 115 年 6 月 30 日

