

臺中市東勢區中科國民小學 110 年寒假生活小叮嚀

1. **注意自身安全，不進出不正當場所** 出遊時要注意安全，選擇安全地點，不要靠近危險水域，一定要有家長陪同，避免單獨出遊；不可進出不正當場所，不可從事違法活動，不可在網咖逗留，深夜請勿獨自外出，以免歹徒有機可乘。
2. **拒絕毒品向毒品說NO** 拒絕不良嗜好；尊重自我，堅決拒毒；認識正確用藥觀念、提高警覺性；不隨意接受陌生人的飲料、香菸；善用好奇心，不要以身試毒；尋找正當的情緒抒解方法；遠離是非場所。
3. **注意個人衛生，預防感冒疾病及新冠病毒防疫** 肥皂勤洗手，出門一定戴口罩，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所，室內 1.5 公尺、室外 1 公尺，全程保持社交距離！保持良好作息，不大吃大喝，注意呼吸道衛生與咳嗽禮節，生病需就醫並且在家休息，勿出入公共場所。
4. **重視眼睛健康，不過度使用 3C 用品** 生活上能確實執行 3010 愛眼守則（近距離用眼 30 分鐘，應讓眼睛望遠休息 10 分鐘）。
5. **SH150 方案** 每週運動 150 分鐘，鼓勵學生在家運動，以養成每天規律運動的習慣，強化體適能，培養活力兒童身體素質。
6. **閱讀有益課外讀物** 要按照自我規畫執行作業進度時間表，並能充實課外知識拓展視野，養成良好閱讀的好習慣。
7. **注意交通安全；留心居家防火、用電安全** 要注意室內空氣流通，慎防一氧化碳中毒。留心用電安全，不可拿點火器具玩耍。
8. **讓家長了解我的行蹤，預防詐騙** 提醒家長！勿給子女過多的金錢，為免孩子成為歹徒以電話假綁架或假事故（交通意外、疾病住院）行真詐財的受害者，放假期間更應加倍關心子女生活起居，主動掌握學生校外活動處所安全及聯繫方式，避免歹徒有機可乘。勿沈迷網路遊戲並慎防網路交友或交易詐騙。反詐騙專線：165。
9. **當我需要幫助時，可以尋求協助** 如果遇到重大的事情，又找不到別人幫忙，你可撥打學校電話 04-2587-2534#303。
10. 為保護兒童遭受低動能遊戲用槍（BB 槍）傷害，經濟部標準檢驗局呼籲銷售業者不得供應、販賣低動能遊戲用槍予未滿 14 歲之兒童，也提醒學童及家長，**勿任意把玩或購買非適用年齡之低動能遊戲用槍**，以維護兒童安全。
11. **水域安全宣導** 從事戶外戲水應注意「防溺 10 招」、「救溺 5 步」叫叫伸拋划，救溺先自保。「四不要」，不要逞強；不要去危險水域；氣候不佳，不要從事戶外活動；不要在無防雷設施的建築物內避雨。

※ 2 月 18 日(四)為下學期開學日。

期許小朋友過個有意義的寒假，把時間花在有意義的事情上。

～祝大家寒假 新年快樂、牛年行大運～