

# 臺中市清水區清水國民小學 114 年暑假生活須知

親愛的家長，您好！

本學期即將結束，感謝您們對於學校發展的關心與協助！暑期假期將至，且讓我們一起關懷孩子的身心健康與學習成就，讓孩子擁有充實的暑假生活。

敬祝您

闔家平安、萬事如意！

清水國小關心您 114/06/18

## ◎暑假重要行事：

項目	日期	備註
結業式	114/06/30(一)	1. 依課表正常上課，學生請帶餐具
暑假開始	114/07/01(二)	暑假期間請多注意個人安全，禁止與網友會面，切勿過度使用手機與電腦
2025 城鎮韌性演習	114/07/15(二)	13:30~14:00 請依規定進行演習動作
第一次返校日	114/07/25(五)	07:40 到校 <b>10:00 放學(請務必確認返家方式)</b>
暑假社團	114/08/04(一) ~114/08/15(五) (依各社團時間)	1. 依照社團報名表上的上課時間上課 2. 如需請假，專線 04-26222004#723 訓育組長 3. 暑假到校參加社團活動，服裝應整齊，勿穿拖鞋
第二次返校日	114/08/29(五)	07:40 到校 <b>10:00 放學(請務必確認返家方式)</b>
開學日	114/09/01(一)	1. 開學日正式上課 (二~六年級學生請帶餐具) 2. 課後照顧班正常上課(17:20 放學)

## ◎暑假反毒學習單線上填答(預計於 114 年 7 月 1 日開放使用)

線上填答連結，請依年級選擇學習單作答：<https://reurl.cc/0KroGK>



## ◎健康中心口腔保健宣導事項：

即使每天刷牙，仍有因清潔不到位而產生蛀牙或牙齦問題。

定期的口腔檢查，能夠早期發現問題，避免孩子因牙痛、發炎影響進食與學習。

### 一、定期口腔檢查的好處：

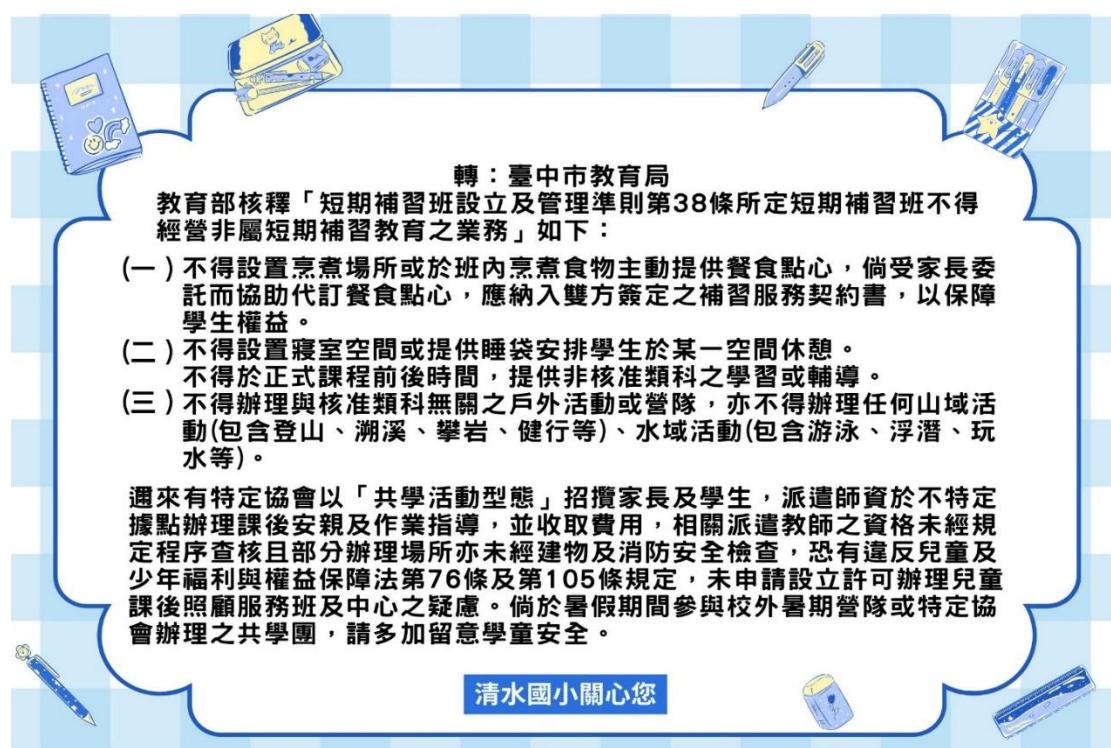
1. 早期發現蛀牙與牙齦問題
2. 追蹤恆牙生長與牙齒排列
3. 接受預防性治療 (如塗氟與窩溝封填)

### 二、建議：每半年做一次牙齒健檢

暑假期間是安排牙科檢查的好時機，本校暑假前有發給學童口腔檢查單，建議您幫孩子預約牙科門診，為鼓勵學童受檢，完成受檢者於開學後 114 年 9 月 12 日（五）前將檢查單交至導師處，導師收齊後交回健康中心，由健康中心在榮譽卡黃色區蓋十個章。

## ◎暑假安全提醒

- 一、假期充實：**請和孩子共同規劃、安排一個充實的暑期生活（若參加本校營隊、校隊集訓及社團活動的孩子記得準時上下學，建議家長親自接送學童，暑假期間本校無導護編制）。
- 二、作息正常：**暑假期間請保持作息正常，按時書寫暑假作業。
- 三、持續閱讀：**暑假期間，鼓勵孩子到各圖書館閱讀優良讀物或借還書（本校暑假圖書館開館時間：7/21、7/25、7/28、8/1、8/11、8/15、8/18、8/22 共八日，除 7/25 為上午 8：00~11：00，其餘時間皆為 9：00~12：00）。
- 四、健康概念：**暑假期間請養成每天運動，天天五蔬果的健康概念。
- 五、交友安全：**請關心孩子是否涉足電玩場所或網咖，注意所結交的朋友，嚴禁與網友會面，預防詐騙、電腦網路犯罪、性侵害等意外發生。請留意孩子的交友狀況，要求孩子外出時，一定要告知去處，留下聯絡電話，以便聯絡。
- 六、戶外安全：**大雨過後或颱風前後，請勿帶孩子、或讓孩子與朋友獨自前往海邊、河邊或山上，以確保安全。
- 七、戲水安全：**夏天溺水事件多，請提醒孩子只能在安全且有救生員的水域場所戲水，並注意該場所的安全性及衛生狀況（水域安全宣導資料詳見附件）。
- 八、衛生安全：**夏季是傳染病的高峰期，如腸病毒等。請家長多留意孩子衛生習慣的養成，並重視飲食衛生，在外用餐也請選擇衛生優良的場所。
- 九、交通安全：**騎腳踏車或乘坐機車請戴安全帽、不側坐；搭乘汽車請繫安全帶；走路請靠邊，過馬路時請依號誌通行，並遵守交通規則。
- 十、到校守則：**遵守校園開放時間，到校運動請維護校園的整潔。
- 十一、暑假期間若遭遇任何緊急事件或困難需協助時，務必與導師及學校聯繫。**  
**學校電話：04-26222004，學務處 720、721，輔導室 740、741。**



## 學生游泳安全注意事項及防溺宣導



學生水域運動安全網

臺中市政府防溺宣導網

親愛的家長，您好！

面對夏季及即將到來的暑假假期，學生從事水域活動的頻率漸增，113年全台共計12位學生發生溺水死亡(國小5人、國中4人、高中職2人、大專院校1人)，原因以結伴出遊戲水居多，請各位家長提醒子女從事水域活動應選擇「安全且有救生員水域」，並注意自身安全，不逞強，也不要作危險動作。提出下列注意事項，請家長們一起來為孩子的安全把關。

### ★從事水上活動應注意事項：(救溺5步/防溺10招)



### ★防溺十招

1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
2. 避免做出危險行為，不要跳水。
3. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
5. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
6. 不可在水中嬉鬧惡作劇。
7. 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
9. 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

「游泳 121 網站」下載，網址：<http://www.sports.url.tw/>

### ★臺中市近年易溺水地點：(臺中市主要危險水域地點可至臺中市政府防溺宣導網查詢)

序號	行政區	地點
1	東勢區及和平區	大甲溪水域、中崙溪水域、橫流溪水域
2	東勢區	沙連溪水域
3	太平區	頭汴坑溪水域
4	太平區及大里區	旱溪水域、大里溪水域、草湖溪水域
5	西屯區	筏子溪水域
6	大安區	大安海水浴場外海水域

★防溺緊急聯絡電話(救災防護報案專線：119、海巡服務專線：118、報案專線：110、行動電話急難救助專線：112)。

# 救溺五步 防溺十招



## 救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保



大聲呼救



呼叫  
(119、118、110、112)



利用延伸物  
(竹竿、樹枝等)



拋送漂浮物  
(球、繩、瓶)



利用大型浮具划過去  
(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



## 防溺十招



戲水地點需合法，  
要有救生設備人員。



避免做出危險行為，  
不要跳水。



湖泊溪流落差變化大，  
戲水游泳格外小心。



不要單單，隨時注意  
同伴狀況位置。



下水前先暖身，不可  
穿著牛仔褲下水。



不可在水中嬉鬧惡作劇。



身體疲累狀況不佳，  
不要戲水游泳。



不要長時間浸泡在水中，  
小心失溫。



注意氣象報告，現場  
氣候不佳不要戲水。



加強游泳漂浮技巧，  
不幸落水保持冷靜放鬆。



教育部體育署 關心您的健康  
Sports Administration