

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 10:00 放學(請務必確認返家方式)
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 10:00 放學(請務必確認返家方式)
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)

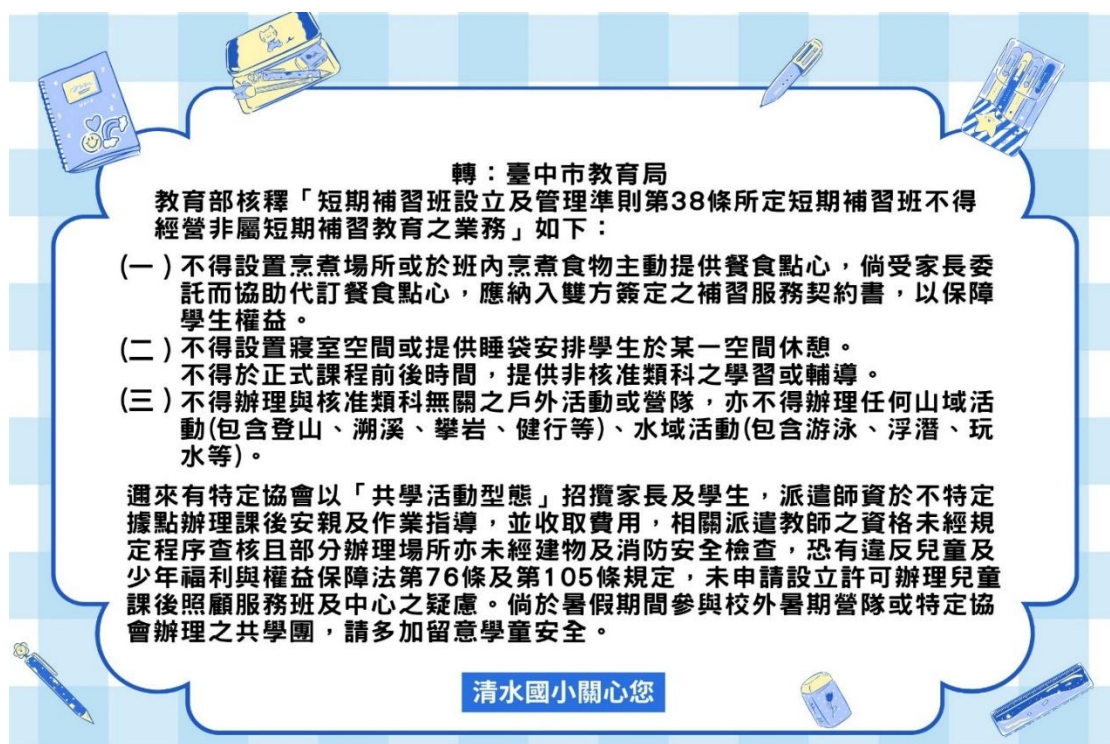
二、建議：每半年做一次牙齒健檢

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。



轉：臺中市教育局
教育部核釋「短期補習班設立及管理準則第38條所定短期補習班不得經營非屬短期補習教育之業務」如下：

- (一) 不得設置烹煮場所或於班內烹煮食物主動提供餐食點心，倘受家長委託而協助代訂餐食點心，應納入雙方簽定之補習服務契約書，以保障學生權益。
- (二) 不得設置寢室空間或提供睡袋安排學生於某一空間休憩。不得於正式課程前後時間，提供非核准類科之學習或輔導。
- (三) 不得辦理與核准類科無關之戶外活動或營隊，亦不得辦理任何山域活動(包含登山、溯溪、攀岩、健行等)、水域活動(包含游泳、浮潛、玩水等)。

邇來有特定協會以「共學活動型態」招攬家長及學生，派遣師資於不特定據點辦理課後安親及作業指導，並收取費用，相關派遣教師之資格未經規定程序查核且部分辦理場所亦未經建物及消防安全檢查，恐有違反兒童及少年福利與權益保障法第76條及第105條規定，未申請設立許可辦理兒童課後照顧服務班及中心之疑慮。倘於暑假期間參與校外暑期營隊或特定協會辦理之共學團，請多加留意學童安全。

清水國小關心您

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，也不要做危險動作。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、中嵙溪水域、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)



伸
利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



拋
拋送漂浮物
(球、繩、瓶)



划
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



1 戲水地點需合法，
要有救生設備人員。



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。



教育部體育署
Sports Administration

關心您的健康