








# 臺中市大里區瑞城國民小學 115 年寒假生活須知

親愛的家長您好：

時光匆匆飛逝，114 學年度第一學期也即將結束，此次寒假自 **115 年 1 月 24 日(六)起至 2 月 22 日(日)止**，期間適逢農曆春節，相信孩子們的心情必定雀躍不已，為了讓我們的孩子擁有充實、安全又有意義的假期，以下幾項叮嚀，請家長共同關心及配合：

- 一、讓孩子維持良好的作息，利用假期指導孩子複習舊有課程及閱讀書報、雜誌等優良課外讀物，切勿過度使用 3C 產品，沉迷電玩或手機遊戲。
- 二、寒假期間指導孩子做家事，學習幫忙家務等生活教育，培養孩子對家庭的責任感。
- 三、安排適當的健身活動，注意運動場所的安全設施是否完善。
- 四、不要讓孩子擁有太多的零用錢，讓孩子學習節制零用錢，培養儲蓄理財的好習慣。
- 五、請撥冗出外踏青享受親子同歡之樂趣，有益於孩子的身心發展。
- 六、建立正確的飲食習慣，避免假期間暴飲暴食，並注意飲食均衡衛生，確保身體健康。
- 七、提醒孩子遵守交通規則，也期望家長能做孩子們良好交通安全教育的示範。
- 八、確實掌握孩子的去處，並了解孩子交友狀況，確保孩子不受外來的不良人、事、物引誘。
- 九、春節期間，請勿讓孩子單獨施放煙火爆竹，以防範火災之發生。
- 十、為了自身健康安全，建議出入大眾公共場所時，應佩戴口罩，並建立勤洗手與消毒的衛生習慣，遠離疾病感染的風險。
- 十一、反詐騙專線 165、婦幼專線 113，如有相關問題勇於尋求協助。
- 十二、寒假期間若有任何緊急事件，請務必與班級導師及學校聯繫，有任何問題或困難急需協助，請撥打學校電話：04-24923397 學務處分機 720、722。
- 十三、寒假期間學校若有重要訊息公告，均會公布在學校首頁/最新消息 <https://rces.tc.edu.tw/>，請家長及同學可以自行上網參閱。

學生健康重要叮嚀	
項目	重點內容
 視力保健 口訣 3010120	近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，3C 使用不超過 1 小時，每日戶外活動 120 分鐘。
 健康體位 口訣 8510	 8：睡滿 8 小時（10 點前入睡）  5：每天 5 份蔬果（3 菜 2 果）  1：每天運動 60 分鐘  0：不喝含糖飲料、多喝白開水
 牙齒保健	每半年定期牙齒檢查一次，早晚使用含氟牙膏刷牙，少吃甜食。

期望讓我們的孩子在親師共同關心下，能夠度過一個既充實又健康快樂的寒假生活，重新蓄勢待發，迎接新的學期。

瑞城國小 敬啟