

# 臺中市西屯區東海國民小學 110 年度「暑假生活須知」

敬愛的家長：

暑假即將來臨，為了給孩子一個健康、快樂、安全的假期生活，本校特提出以下幾點建議，請您撥冗配合督促及執行：

## 一、學校暑假行事曆：

日 期	事 項	備 註
110/7/2 (星期五)	學期結束	
110/7/3 (星期六)	暑假開始	* 7/3 (六)~8/31(二)暑假。 * 本校因應防疫三級警戒延長至 7 月 12 日，暑假期間校園 <u>暫不對外開放</u> ，並視疫情發展再逐步開放部分時段與場所。
110/8/26 (星期四)	返校日	* 在家量體溫、戴口罩返校；12 點放學( <u>不用餐</u> )。 * 年段升級(先回原班級集合)、教室搬遷、教科書發放。
110/9/1 (星期三)	開學日	* 正常上學，供應午餐(帶餐具) * 課後照顧班開始上課

二、從事室內休閒活動時，「應熟悉逃生路線及設備」；戶外活動時，注意天候變化及地形環境之熟悉，「勿至危險水域及無救生人員的地方」，減少意外事件發生。

三、騎自行車或乘坐機車要「戴安全帽」；乘坐小型車時要「扣上安全帶」，遠離大型車輛，注意「內輪差」，以免發生意外事故；交通守規則、安全有保障。

四、請與孩子共同訂定作息時間表，並督促其維持良好生活習慣，「勿沈迷網路遊戲並慎防網路交友或交易詐騙」以免誤蹈法網。

五、使用熱水器沐浴或瓦斯爐煮食時，要「注意室內空氣流通」，若有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適，立即打開通往室外的窗戶，並前往通風良好室外環境，再打 119 求助。

六、接獲詐騙電話或遇上歹徒意圖詐騙，切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警」或撥打 165 反詐騙專線尋求協助。

七、新興毒品混合性毒品包裝以飲料隨身包或休閒食品(如:糖果、速食麵等)包裝，容易降低警戒性，不要受到別人引誘、慫恿而嘗試。(家庭教育中心諮詢專線:2212-4885)

八、COVID-19(嚴重特殊傳染性肺炎)疫情嚴峻，防疫新生活：口罩戴好，保持手部清潔，維持社交距離。

九、「規律用眼 3010」(近距離用眼 30 分鐘休息 10 分鐘)，並須減少電視、電腦、行動電話等 3C 產品等近距離用眼。

十、夏日高溫預防熱傷害：保持涼爽、多喝白開水、提高警覺(選對活動時間及地點)，隨時留意自己身體狀況，避免熱傷害。

十一、夏日登革熱疫情回溫，為防止感染登革熱，於戶外活動時，應儘量穿著淺色長袖衣褲，另身體裸露部份應塗抹衛生福利部核可之防蚊藥劑，以避免蚊子叮咬，若有疑似症狀請盡速就醫。

十二、『我拒菸 我驕傲』香菸(含電子煙)、檳榔危害身體健康。(戒菸專線服務：0800-636363)

十三、學校教育必須與家庭教育密切配合，讓我們共同多付出耐心與關懷，使我們下一代能生活得更健康！更快樂！

臺中市西屯區東海國小 敬祝

闔家平安

假期愉快