

# 新竹市香山區朝山國民小學 【學生暑假生活須知暨安全規範】

親愛的家長與同學：

學期結束，恭喜各位同學完成這一階段的學習，因應近期新冠肺炎警戒，學務處為維護學生健康及安全，於暑假期間，特訂定以下生活須知與安全規範，提醒學生遵守，使其能擁有一個平安快樂、充實豐富的假期。請家長和我們一起為學生的生活及安全把關，讓學生課程學習不中斷、生活起居安全健康。

【以下是學生暑假生活須知暨安全規範，請督導 貴子弟確實遵守】

## 一、防疫生活

1. 維持正常生活作息，養成均衡運動的好習慣。
2. 疫情期間請遵守防疫相關規定，出入公共場所務必佩戴口罩。
3. 目前除新冠肺炎外亦正值流感及腸病毒流行期，請提高警覺，提醒 貴子弟要勤洗手，落實勤洗手，牢記「濕、搓、沖、捧、擦」五步驟，以杜絕病菌的侵擾，維護健康。
4. 注意呼吸道衛生與咳嗽禮節；在家吃飯儘量不要共餐、碗筷不要共用；保護自己也保護家人。
5. 應避免外出，不參加室內 5 人以上、室外 10 人以上之家庭聚會(同住者不計)和社交聚會，避免不必要移動、活動或集會。
6. 請家長關心子女/學生健康，落實自我健康監測，如出現發燒、咳嗽或過敏性流鼻水等呼吸道症狀，應**主動通知學校**並儘速就醫。

## 二、自主學習

1. 學生在暑假期間要維持正常作息，並做好防疫作為，同時要規劃好個人學習的進度與內容，補強課業學習，以利新學期課程的銜接。
2. 每日可彈性規畫室內體能運動、課業複習、個人興趣培養或獨立生活技能、做家事（如簡易烹飪、家務整潔等）及合於防疫需求的家庭時間和休息。
3. 善用網路資源，進行課前預習及課後複習。

## 三、自我保護

1. 為避免學生長時間用眼傷害視力，暑假期間應請家長提醒學生遵循「3010 原則」（用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘），養成望遠凝視的習慣，讓眼球休息，儘量於晚間 9 時後減少電子資訊設備之使用，以規律作息避免產生近視。

2. 勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒，被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 APP(如 Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，避免成為詐騙受害者。
3. 使用網路時，應注意不可利用網路聊天室隨意結交陌生朋友，甚至出遊發生危險，媒體案件報導層出不窮，應多防範。
4. 注意網路禮儀，不當使用網路遊戲虛擬貨幣，恐會有刑責的問題。
5. 外出前必先詢問家長，獲得同意後才可外出，不可深夜在外遊蕩或沈溺不良場所。
6. 不因好奇或他人引誘而抽煙、喝酒、嚼檳榔、加入幫派、騎乘機車、流連網咖、吸食毒品等。
7. 行走馬路或騎乘腳踏車應遵守交通規則，勿闖越紅燈、勿逆向行駛及闖入快車道，馬路如虎口，多注意自身安全。
8. 假期期間外出遊玩，進入密閉的公共場所時，要注意逃生路線，熟記防火防震的各項安全指示。
9. 假期期間出外用餐機會增加，為響應環保，請自備環保餐具，避免使用一次性餐具，並養成飯後潔牙的好習慣，以維持牙齒的整潔與美觀。
10. 假期期間有安排游泳及戲水活動時請務必由家長陪同並選擇有設置合格救生員之安全場域，並應審慎評估自身健康狀態並做好充足熱身及相關防溺措施。切勿至無合格救生員之水域戲水，於任何水域附近活動時亦務必特別注意自身安全。
11. 如有出國旅遊，應儘量避免到環境衛生條件不佳之國家，以避免感染疾病。
12. 在家不可擅自玩火，影響自身及居家安全。
13. 如果接到陌生人的恐嚇詐財電話，應保持警覺，小心求證，平日即與貴子弟建立默契與生活要求，才不致慌亂。

敬祝 闔家平安、順心如意、佳節愉快、萬事如意！