

## 新北市蘆洲區仁愛國小 109 學年度寒假生活須知（給家長的一封信）

各位親愛的家長、同學們，大家好：

寒假即將來臨，希望家長能帶著孩子妥善規劃、好好運用這段假期，做些有意義的事情。除了休息之外，也能安排時間回家鄉陪長輩、親友或發展正當的休閒活動及興趣，更希望每位同學在寒假期間能多注意自己的安全。另外，居家大掃除請特別清潔容易孳生病媒蚊的地方，做好居家「巡、倒、清、刷」的防疫工作。以下是學校提醒每位同學注意的事項：

- 一、**交通安全**：走路請靠邊；過馬路請走斑馬線或行人穿越道；騎腳踏車或坐摩托車請戴安全帽、不側坐；搭乘汽車請繫安全帶；請由右側（靠人行道）上下車。並請隨時遵守交通安全規則。
- 二、**居家安全**：點火器具並非玩具，不可把玩。陌生人按門鈴或來電，不可開門以及在電話中不可告知陌生人父母不在家。記住老師平時教導的「自我保護事項」，防止詐騙集團欺騙。過年時，請不要在住家附近玩鞭炮，以免釀成無法彌補的災禍！使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，特別注意室內空氣流通，不可將門窗緊閉；外出及就寢前檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。
- 三、**戶外安全**：外出一定告知父母，且不要落單，特別是在人煙稀少的地方。留意公共場所的安全性，避開有不良行為的人。在外請隨時提高警覺，以便增加自己遇到困難時的應變力。若有參與水域活動，務必留意自身安全，不要逞強，以免發生意外！
- 四、**飲食安全**：請孩子養成良好飲食衛生習慣，購買食物請注意保存期限，不吃生冷不潔、來路不明、誇大不實的食品，如不慎中毒（酸鹼物質除外）應喝大量濃食鹽水或清水催吐，並儘速送醫診治。
- 五、**身體健康**：落實「85110」健康生活好習慣，每天睡滿(8)小時，天天(5)蔬果（3份蔬菜+2份水果），電子用品每天使用時間少於(1)小時，每(1)天運動達到30分鐘，喝(0)熱量的白開水（減少高糖份、高油脂飲食），身體少病痛！
- 六、**正常作息**：寒假期間維持正常生活作息，勿沈迷網路遊戲並慎防網路交友或交易詐騙。隨時注意自己的言行舉止，不要做違法或傷害他人的事情，遠離是非之地以免惹禍上身。
- 七、**到校守則**：請遵守校園開放的時間，非開放時間請不要自行進來，以免觸法。另外請穿著整齊並愛護校園，發現有人破壞公物或亂丟垃圾，請告知警衛叔叔，為校園安全與整潔共同努力。
- 八、**毒品及藥物濫用防制**：近年來藥物濫用學生年齡有向下蔓延的趨勢，再次提醒於寒假期間保持正常及規律之生活作息，切勿受同儕及校外人士引誘慫恿而好奇嘗試，因而觸法，造成自我及家人之終身遺憾。
- 九、**善用金錢**：請家長教導孩子妥善運用壓歲錢，提早養成良好的金錢觀，學習儲蓄的美德！
- 十、**開學準備**：

請記得 2/18（四）為開學日，當天正式上課，中高年級整天，請準時返校
，如遇不可抗力因素無法返校，應事前向各班導師請假。

除了學校老師們會事先宣導上列注意事項，也需要家長能多多指導孩子，親師共同協助孩子成長，這樣效果會更好。相關訊息亦可上網參閱本校首頁。感謝您的配合！

敬祝 佳節愉快、闔家平安

仁愛國小學務處 110/01/20