

# 臺北市士林區文昌國民小學學生暑假生活須知

## 致家長的一封信

親愛的家長您好：

漫長的暑假將屆，兩個月的暑假生活，若能好好的安排規劃，相信對學生將是另一個階段的成長和學習。暑假生活除充實愉快之外，更要重視孩子的安全 and 健康，在此特別提醒您下列幾點生活注意事項。

一、正常的作息：培養孩子正常的作息，協助規劃暑假生活。

二、健康的休閒 & 安全的活動

1. 避開危險的地點及物品：各項活動應妥善規劃，提醒孩子遇緊急事件的應變措施，將傷害減到最低。(例：勿替陌生人帶路、出外旅遊應與家人同行.....) 暑假期間，應避免至不明水域戲水，以防溺水意外事故發生。
2. 注意飲食安全：養成個人良好飲食衛生習慣，經常洗手避免腸病毒等傳染病發生，購買食品應注意保存期限，不吃生冷不潔、來路不明、誇大不實的物品。
3. 注意平日安全：提高警覺心是安全的最佳方法、冷靜是最佳的自我保護。居家留意門戶、守望相助，外出不單獨行動以免危險。
4. 隨時做好健康自我管理，遠離傳染疾病入侵：請提醒孩子勤洗手保持個人衛生，注意飲食均衡與運動增強身體抵抗力，定時量測體溫留意自身健康狀態，發現有發燒或不舒服的情況，應立即就醫檢查。
5. 注意交通安全：汽車應繫安全帶，搭乘機車應戴安全帽、不側坐；指導騎乘自行車安全，請盡量避免讓孩子單獨騎自行車上街，以確保孩子日常活動中行的安全。上下公車捷運要守秩序，禮讓老弱婦孺優先乘坐，在車廂內勿大聲喧嘩嬉戲。
6. 注意娛樂安全：請家長協助孩子慎選媒體及出版品、電腦網站、遊戲軟體、手機 APP、休閒場所等，落實分級規定，規劃正當休閒生活，注意孩子的上網時間，以維護孩子的身心健康。
7. 防範新式毒品：目前新式毒品包裝花樣百出，甚至與市售糖果飲料外表相近，容易引發孩子誤食，相關資訊請參考本校網頁，讓我們一起守護孩子的未來。

三、暑假期間，圖書館開放時間為 9:00~12:00，歡迎學生來閱讀書籍。

四、本校暑假期間進行整修工程，例如：圖書館和資訊教室中間的廊道，請孩子勿靠近施工地點，以維護安全。

五、107 年 8 月 30 日 (五) 為第一學期開學日，正式上課，中、低年級讀半天，高年級讀整天，請家長叮嚀孩子務必攜帶餐具到校。

六、107 年 8 月 30 日 (五) 課後班也正式開始上課！(如有參加課後班之學生，也務必記得攜帶餐具)。

上述生活注意事項，希望能提供助益，再次祝福您與貴子弟有個平安喜樂的假期生活！

臺北市士林區文昌國民小學 敬啟 108.06