

# 臺南市七股國小 109 學年度暑期生活及安全須知

敬愛的家長您好：

本學期暑假自 7 月 5 日(一)開始，至 8 月 31 日(二)止；假期中生活請督促 貴子弟注意健康、安全，能勤洗手、正常作息、做好防疫準備，每日多運動、做家事、多元參與與學習、閱讀好書及善用資源進行各項成長活動，渡過一個充實的暑假生活。假期中有任何事項，可打電話 (06) 7872076 總機轉 210 向學校反應；假期生活請叮嚀貴子弟注意事項詳細如下：

## 壹、妥善規劃暑假生活內容：

- 一、請擬定好暑假生活計畫及作息時間表，依照進度認真做好暑假作業，並利用時間複習功課，持續閱讀，多看有益身心之優良課外讀物，維持規律正常之生活。
- 二、在暑假期中參加各類休閒育樂及學藝活動，能依照參加班別時間準時參加。
- 三、生活起居必須親自打理，協助父母整理家務、進行大掃除工作，做個有責任感的小孩。

## 貳、密切注意假期之安全事項：

- 一、出門應稟告父母，並告知返抵時間、地點、同行的同伴等。
- 二、避免騎腳踏車遠行，或在馬路上奔馳；不在馬路上玩直排輪鞋及滑板車。
- 三、假期間騎腳踏車到校，請妥善放置於學校停車場，切勿行駛於校園走廊、穿堂及操場。
- 四、看電視要有節制，慎重選擇電視節目，拒絕色情污染心靈，每天花費在電視的時間以不超過兩小時為宜。上網應注意網路使用之認知素養並尊重個人隱私權益，避免觸法。
- 五、不到危害身心健康之各類不當場所遊玩，切勿留連網咖沉迷電動玩具、撞球場等場所。
- 六、預防「登革熱」病媒孳生，從自家做起，注意插花容器、排水溝、廢輪胎、盆栽等容易積水處，並加強清洗室內外容器，以消滅病媒蚊。
- 七、預防腸病毒要勤洗手，飯前、活動後務必洗手，牢記『溼、搓、沖、捧、擦』五大步驟。
- 八、如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警」或撥 165 反詐騙專線尋求協助。
- 九、防範溺水，應謹慎選擇水上活動地點，以免發生意外，造成遺憾。游泳時請注意以下事項：

夏日戲水請注意安全，保護自己遠離危險水域。入水先熱身，戲水才安全。  
從事水上活動，應穿救生衣，以策安全。  
遇有人溺水，應大聲喊叫或打 119 向消防隊請求協助。  
身體若不適，切勿去游泳。運動後，不宜下水游泳，以免發生意外。

不可在有「禁止游泳」、「水深危險」等標誌區域內游泳。

游泳戲水時，需結伴同行，以便相互照顧。

游泳要選擇設有合格救生員及救生設備之游泳池。

凡患有心臟病、高血壓、癲癇症等疾病者，均不宜下水游泳。

十、暑假期間，請持續落實新冠肺炎(COVID-19)居家防疫，保護自己及家人健康：

(一)強化自主健康管理：掌握自己及家人健康狀況，隨時注意體溫，落實外出戴口罩(含倒垃圾

時)、勤洗手及酒精消毒保持手部衛生、與人保持防疫社交距離(室內 1.5 公尺、室外 1 公尺)

及加強居家環境消毒等措施；倘有發燒、咳嗽、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀，請佩戴口罩儘速就醫，並告知醫師相關接觸史。

(二)避免不必要移動、活動或集會：勿群聚，避免非必要之移動、活動或集會，避免出入人潮

擁擠的場所，或高感染傳播風險場域，主動積極配合各項防疫措施。

(三)減少非必要性之外出：減少外出及到市場(賣場)購物的次數，少次多量一次購足物資，善用

外送及宅配取代外出購物；如有外出之必要，應遵守防疫相關規範並落實手部衛生、咳嗽禮

節及佩戴口罩等個人防護措施。

參、留意暑假重要行事活動：

(一) 8 月 2 日 (星期一) 第一次全校返校日 (10:30 放學) ~視疫情調整。

(二) 8 月 27 日 (星期五) 全校返校日、分發教科書 (10:30 放學)。

(三) 7 月 19 日 (星期一) 暫定升上六年級返校打掃(8:30~10:30)~視疫情調整

(四) 7 月 26 日 (星期一) 暫定升上五年級返校打掃(8:30~10:30)~視疫情調整

(五) 8 月 9 日 (星期一) 暫定升上四年級返校打掃(8:30~10:30)~視疫情調整

(六) 8 月 23 日 (星期一) 暫定升上三年級返校打掃(8:30~10:30)~視疫情調整

返校打掃應按時到校，如因故不能到校，應事先向級任導師請假，開學後請各班給予到校學生榮譽卡做為獎勵。

(七) 9 月 1 日(星期三) 110 學年度第 1 學期開學日，正式上課、供應午餐，請帶學用品及餐具到校。

敬祝 平安健康喜樂

校長 陳智揚、家長會長 楊筑煊 敬上 110 年  
6 月 29 日