

臺南市西港區港東國民小學 113 學年度暑假生活注意事項 1140623

- 1、注意個人、住家衛生(登革熱巡倒清刷)與健康 (腸病毒、流感及新冠肺炎傳高峰期)，請落實用肥皂勤洗手，生活作息規律。
- 2、小心詐騙集團，確保財物無損失。
 - 🔊三不：不聽來源不明資訊。不加陌生投資群組。不用保證獲利APP、投資平台。
 - 🔊假網拍詐騙、投資詐騙、ATM 解除分期付款詐騙
 - 🔊教育部詐騙防制專區網站」<https://reurl.cc/Adx93Q>※如接獲可疑詐騙電話或遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙 3 步驟：
「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙專線」尋求協助。
- 3、防溺 10 招(五不五要):不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧、要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心。救溺 5 步: 叫叫伸拋划、救溺先自保。
- 4、交通安全：騎腳踏車不併排、不雙載、要戴安全帽、注意路邊車輛 (馬路如虎口)、大型車轉彎半徑大並有視覺死角—內輪差，避免過於靠近行駛於大型車前或併行。優質行人「停看聽想」、「我看得到他他看得到我」、「看左看右再看左」，過馬路一定要走行人穿越道。
- 5、藥物濫用防制：毒品引進門，全家近鬼門；珍惜生命，拒絕毒害。
 - 🔊新興毒品多樣貌，不明標示物品不要吃；喪屍菸彈、奶茶菸不要碰。
 - 🔊新興毒品可能透過通訊軟體販賣、利用短影音 APP 附加 QR 碼提供貨品，請提醒留意學生網路購物情形。
- 6、注意眼睛保健，玩電腦、看電視，不要忘了每 30 分鐘，休息 10 分鐘。
- 7、注意用火、用電及瓦斯使用方法，防止火災及一氧化碳中毒。
- 8、網路使用請注意，保護個人隱私不洩漏。避免網路成癮，找到自己的興趣。
- 9、85210：每天睡眠 8 小時以上、攝取 5 種顏色以上的蔬果、螢幕使用不超過 2 小時、運動至少 1 小時，並避免喝含糖飲料與接觸菸品，養成規律作息與良好生活習慣，健康快樂過暑假。
- 10、下學期還有**跳神選拔**，可以利用暑假好好練習唷！👉👉👉

(撕下貼在家中顯眼處)

👉暑期團隊時間表(如有更新，以校網公告為主) 如需請假，務必來電 7952231

學習扶助	7/1-7/28	8:40-11:50	
Scratch 程式	7/14-7/18	13:30-15:50	
扯鈴	7/21-7/25	8:40-11:00	
獅隊訓練	7/28-8/1	8:40-11:00	
鼓隊訓練	8/4-8/8	8:40-11:00	
英語學力班	8/4-8/8	8:40-11:00	
新生先修	8/4-8/15	8:30-11:40	
全能運動營	8/18-19	8:40-11:00	
策略桌遊	8/20-8/22	8:40-11:00	
軟式網球隊	7/7-8/22	8:00-17:00	代訂便當

◎暑假 7/1(二)~8/31(日)	◎新生始業式 8/29(五) 8:00-11:00
◎全校返校日 8/28(四) 7:40~10:10	◎開學日 9/1(一) 正常上放學時間 中高年級 15:50·低年級 12:40

