

臺南市永康國民小學 110 學年度學生寒假生活須知

親愛的家長與小朋友，您好：

寒假即將來臨，然適逢北部疫情再起，為假期增添變數，故學校藉此通知單，叮嚀大家假期應注意的重要事項，敬請詳閱內容：

一、妥善規劃寒假生活：

(一) 寒假學校行事：

1. 寒假日期：自 1/21(五)起至 2/10(四)止。
2. 寒假課後社團、校隊寒訓時間請詳見寒假行事曆，參加者請依規定時間到校上課及練習；練習及上課結束後，亦請家長準時到校接送。
3. 開學：2月11日(星期五)開學，當天依照正常時間作息及放學，並食用午餐。

(二) 寒假期間，請擬定好寒假生活計畫及作息時間表，利用時間複習功課，完成寒假作業，並持續閱讀及學習，多從事有益身心之活動，以充實能力及寒假生活，勿沉迷於看電視與網路遊戲。

(三) 臺南市教育局推行線上閱讀布可星球闖關(<https://read.tn.edu.tw/>)，歡迎小朋友利用假期時間進行閱讀闖關活動。本校圖書館亦配合於寒假開館，開放日期為 1/21 及 1/24 至 2/9(不包含例假日及春節假期)，開放時間為每日 8:50-11:50，歡迎本校學生返校借閱書籍。

(四) 寒假期間，請家長多關心及陪伴孩子，並鼓勵孩子善用永康國小自主學習網進行線上學習，以數位資源個別化建立孩子之學習信心，讓學習持續不間斷。家長可直接掃描右方 QR CODE 直接連結，或於本校首頁(<https://www.ykes.tn.edu.tw>)右側點選功能列表之「永康國小自主學習網」。



(五) 體諒家人辛勞，協助完成家事，照顧家人，是孝順最具體的行動。

二、健康維護與疾病預防

(一) 國內近來新冠肺炎疫情升溫，本土案例激增，且冬天尚有其他流行疾病，除注意個人衛生，多運動、常休息、勤洗手、飲食均衡、多喝水、室內保持空氣暢通，仍應落實各項防疫措施：非必要不進入人多之公共場所，外出應確實配戴口罩、保持社交距離、勤洗手及落實清潔消毒。

(二) 倘有家人於寒假期間返台，入境者在家檢疫期間，同住家人須配合加強自主健康管理措施，請務必遵守相關檢疫措施，亦請知會導師，以利學校掌控相關資訊。

(三) 請持續留意及遵守中央流行疫情指揮中心之最新消息及防疫規定(網址：<https://www.cdc.gov.tw>)如遇疫情嚴峻，開學及相關停、上課資訊，請隨時留意本校校網最新公告訊息。(<https://www.ykes.tn.edu.tw>)

- (四)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！
- (五)寒假期間，學生接觸3C用品機會及時間增高，恐影響視力。依據國民健康署表示，高度近視容易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。呼籲家長要重視近視是疾病、以及視力存摺的觀念，配合落實「規律用眼3010」(近距離用眼每30分鐘休息10分鐘)、「天天戶外活動120」(在符合防疫規定前提下，每天到戶外活動總時間超過120分鐘)。

三、安全注意事項

- (一) **寒假期間，校園仍有工程施作，如有到校，請勿進入施工區域**，以免發生危險。
- (二) 居家安全注意事項：陌生人按門鈴或來電，應提高警覺，勿隨意開門或告知家中相關訊息。有事外出必定告知家人去處及返家時刻，避免落單。記住老師平時教導的「自我保護事項」，防止詐騙集團欺騙。點火器具並非玩具，不可把玩。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) 交通安全注意事項：過馬路請走斑馬線或行人穿越道，騎乘腳踏車及機車要戴安全帽，搭乘汽車應繫安全帶，不狂飆、併排行駛，遠離大型車防止視線死角並遵守交通規則。
- (四) 寒假期間，不可至電玩店、網咖店、撞球場……等場所遊蕩，校外會與警方將會同取締，若被查獲將依規定通知家長到場處理，並通知學校。
- (五) 審慎選擇交友對象，不濫交網友、不與不良少年為伍，不打架、滋事、偷竊、吸煙、嚼檳榔，要勇敢拒絕毒品的誘惑。
- (六) 慎防詐騙：如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，切記反詐騙3步驟：「一聽、二掛、三查」尋求協助，並可參考刑事警察局「165最新資訊&犯罪手法預防宣導」網站(<http://www.cib.gov.tw/index.aspx>)。
- (七) 寒假不沉迷網路，勿單獨與陌生人或網友約會，注意網路使用之禮節與規範。
- (八) 平時做好災害(颱風、豪雨、地震、人為)預防，災害來時免煩惱。

考量疫情尚有變數，下學期教科書先行發下，並交由學生帶回，敬請家長叮嚀學生妥善保管，並於開學時帶回。後續相關注意事項，視疫情狀況及臺南市政府之規定，進行滾動式修正，請家長留意本校首頁公告，並與導師保持密切聯繫。如需學校協助或查詢時，請於上班時間撥打學校電話：2324462 轉教務處 910、學務處 920、總務處 930、輔導室 940 或撥 0 由總機轉接。