

# 臺北市士林區三玉國民小學 113 年暑假學生生活須知

親愛的家長您好：

為了協助孩子在暑假期間能有一個平安健康、快樂充實的假期，以下注意事項及安全預防工作，希望藉由您的配合與叮嚀，一起為孩子的生活安全把關，維持課程學習不中斷、生活作息不偏倚、不當場所不涉及。

## 壹、落實自主健康管理：

一、關心孩子健康，落實健康監測：維持個人衛生好習慣，如有發燒、腸胃不適、嘔吐、腹瀉、呼吸道等症狀，請趕緊就醫，避免出入人潮擁擠或通風不佳之場所、搭乘公共交通工具時建議可配戴口罩。

二、用餐時應注意個人及環境衛生，用肥皂或洗手乳洗手，不生飲、不生食，不共食。

## 貳、自律的暑假生活及注意安全：

一、提醒孩子們在暑假期間要維持正常作息，規劃好個人學習的進度與內容，補強課業學習，以利新學期課程的銜接。

二、每日可彈性規劃室內體能運動、個人興趣培養或獨立生活技能、協助做家事。

三、為避免孩子長時間用眼傷害視力，暑假期間請家長提醒孩子遵循「3010 原則」(用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘)，並於晚間 9 時後減少使用電子資訊設備。

四、從事水域活動例如在游泳池、開放水域游泳或戲水，應注意「**防溺 10 招**」及正確救人之**「救溺 5 步」**：

### (一)防溺 10 招(五不五要)：

- 1.不長時：不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
- 2.不疲累：身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
- 3.不跳水：避免做出危險行為，不要跳水。
- 4.不落單：不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
- 5.不嬉鬧：不可在水中嬉鬧惡作劇。
- 6.要合法：戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
- 7.要暖身：下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
- 8.要注意：注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
- 9.要冷靜：加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。
- 10.要小心：湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。

### (二)救溺 5 步: 叫叫伸拋划、救溺先自保。

- 1.叫：大聲呼救。
- 2.叫：呼叫 119、118、110、112。
- 3.伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）。
- 4.拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）。
- 5.划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）。

## 參、幸福保衛站：

- 一、臺北市守護兒少幸福與統一、全家、萊爾富、來來等四大超商攜手，共計超過 1700 家超商門市共同擔任關懷據點。
- 二、只要發現 18 歲以下陷困、飢餓求助的兒童或青少年，便提供臨時避難處所和得以溫飽的餐食，後續再由教育局或社會局追蹤瞭解，並提供家庭所需協助，守護臺北市每一位 18 歲以下兒少都能健康成長。



## 肆、留意網路使用安全，加強防詐騙宣導，強化孩子自我安全保護：

- 一、提醒孩子勿點選不明簡訊網址，避免電腦或手機中毒，或被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。
- 二、加強正確安全使用 3C 產品的觀念，使用網路遊戲、聊天等 APP 時，務必謹慎小心提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，避免成為詐騙受害者。
- 三、在網路上從事各種活動務必提高警覺，小心求證仍為防詐之不二法門，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 反詐騙諮詢專線」尋求協助。

## 伍、假期交通安全注意事項：

### 一、確實遵守交通安全教育 5 項守則：

- (一)熟悉路權、遵守法規。
- (二)我看得見您，您看得見我，交通才會安全。
- (三)謹守安全空間—不作沒有絕對安全把握的交通行為。
- (四)利他用路觀—不作妨礙他人安全與方便的交通行為。
- (五)防衛兼顧的安全用路行為—不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。

### 二、自行車道路安全：

- (一)依據《道路交通安全規則》第 122 條規定，自行車不得附載坐人。但腳踏自行車或電動輔助自行車依規定附載一名幼童者，不在此限。
- (二)請配戴自行車安全帽，行進間勿使用行動電話，保持自行車安全設備良好與完整，禮讓行人優先通行，行人穿越道上不能騎自行車。

### 三、行人道路安全：遵守交通號誌指示或警察之指揮，不任意穿越車道、闖紅燈，不任意跨越護欄及安全島，不侵犯車輛通行的路權，穿著亮色及有反光的衣服、在安全路口通過道路、預留充足的時間，勿與沒耐性的駕駛人搶道。

## 陸、113 學年度開學日：113 年 8 月 30 日(星期五)開學，當日依課表正常上課。

敬祝

闔家平安



三玉國小關心您 2024.6.28