

# 臺北市松山區民族國民小學 113 學年度寒假生活須知

親愛的小朋友：

大家期盼已久的寒假假期將於 1 月 21 日（星期二）開始。下學期的開學日是 2 月 11 日（星期二），當天正式上課，請別忘了帶餐具、按課表準備所需用品到校上課。第二學期學校日於 2 月 21 日（五）晚間辦理。

寒假將至，以下提醒小朋友幾項安全預防工作：

一、防治疾病：秋冬時節正值流感、腸病毒，以及肺炎鏈球菌、黴漿菌等疾病之流行期，請維持個人衛生好習慣、勤洗手，如有發燒或呼吸道症狀、出入人潮擁擠且無法保持社交距離或通風不良之場合、搭乘公共交通工具時，建議配戴口罩。

二、詐騙防制：勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。勿洩漏帳號與密碼，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。

三、交通安全：提醒學生騎乘自行車等一定要注意自身安全，遵守交通規則，減速慢行，以策安全。

四、生活作息：

1. 每日作息正常，養成良好的生活習慣及自理能力，學習做家事，分擔父母的辛勞，培養帶得走的生活技能。

2. 看電視要選擇適合節目，上網要注意網站內容，多閱讀有益的課外讀物以充實自己，增廣見聞。用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，多補充綠色蔬菜、維他命 C，拒絕近視上身。

3. 培養健康、正當的休閒育樂，例如打球、慢跑、圖書館看書、爬山、下棋等，並且每天提醒自己舉止行為要合乎禮儀，多學習與他人溝通的方法。

4. 出門要告知父母，說明去處並且結伴同行，回家要面見父母，以免父母擔心，晚上請勿獨自外出，隨時注意自己的安全。

5. 假期中要特別留意門戶，注意防火、防盜、防災等意外，另外使用瓦斯請保持室內空氣暢通，慎防一氧化碳中毒。

6. 壓歲錢、零用錢要使用得當，不可隨便花用，培養儲蓄的好習慣。

7. 不輕易聽信陌生人的話，也不隨意透漏家人或同學資料給任何人。（必要時撥打 165 反詐騙專線）

8. 愛惜生命，提醒自己與家人要拒絕菸害、不濫用藥物、不飲酒、不吸菸、不嚼食檳榔、不賭博、不飆車。

9. 防制校園霸凌申訴電話：學務處 27124872 轉 925、923

教育局專線 1953

# 臺北市松山區民族國民小學 113 學年度

## 寒假生活自我檢核表

\_\_\_\_年 \_\_\_\_班 \_\_\_\_號 姓名: \_\_\_\_\_

項次	檢 核 內 容	確實做到	偶爾做到	尚未做到
1	每日作息正常（早睡早起）			
2	閱讀有益的課外讀物至少 5 本			
3	從事正當休閒活動（如旅遊、參觀社教機構、運動、閱讀等）			
4	每天看電視或玩電腦時間不超過 2 小時			
5	出門或回家會主動告訴父母			
6	使用電腦、電視、閱讀書籍，每 30 分鐘，會休息 10 分鐘			
7	睡覺前或外出時會檢查門窗及瓦斯開關			
8	每天運動至少 30 分鐘			
9	主動幫忙做家事			
10	妥善運用零用錢或壓歲錢			
11	三餐飲食正常，多吃蔬菜水果			
12	主動關心家人，過年時會以電話向遠方的親人拜年			
13	檢查住家的防火逃生路線，並演練一遍			
14	其他：			

完成 5 項【確實做到】可以請導師蓋 1 個榮譽章，完成 14 項得到 3 個榮譽章！



民族國小關心每一位小朋友



