

# 臺北市中正區河堤國民小學寒假期間學生注意事項

## 注意安全、關心健康

### <維護健康>

- 一、 有一些傳染病正在流行期間，建議出入公共場所(搭乘大眾交通工具)配戴口罩；飲食前用肥皂、洗手乳洗手。
- 二、 注意營養均衡不偏食。
- 三、 保持正常、規律生活作息，要運動。
- 四、 看電視、打電動、使用 3C 產品、看書寫字注意 30-50 分鐘要休息 10 分鐘，讓眼睛充分休息。閱讀時眼睛與書的距離保持 35 公分左右。
- 五、 85210，成長煩惱零：

口訣	說明
8：天天睡滿 8 小時。	充足睡眠長得更高，白天更專注有精神
5：天天 5 蔬果：3 份蔬菜 2 份水果。	提供成長必需的營養素
2：觀看 3C 螢幕少於 2 小時。	避免眼睛疲勞導致近視、近視度數增加、藍光傷害眼睛、產生其他眼睛疾病
1：天天運動至少 30 分鐘。	保持身材、幫助神經、肌肉發展
0：不喝含糖飲料，喝足白開水(白開水熱量 0 卡)。	避免糖分堆積、降低蛀牙機率，白開水對身體更健康

### <注意安全>

- 一、 食：不吃(或喝)來路不明的食物(可能會拉肚子、中毒、誤觸毒品)。
- 二、 衣：穿著適合的衣著及鞋子(配合天氣、場合)。
- 三、 住：用電、瓦斯熱水器正確使用。
  - (一) 用電安全舉例：避免延長線上同時插了很多插頭又同時開啟這些電器用品，拔插頭不可以拉電線的方式拉開；
  - (二) 瓦斯熱水器使用安全舉例：使用時注意室內(有窗戶的陽台)空氣流通以免一氧化碳中毒。
- 四、 行：注意交通安全。
- 五、 育樂：
  - (一) 登山玩水注意安全(在有救生員的地點游泳，要暖身、不落單等等)。
  - (二) 校內外遭遇有人跟蹤尾隨，可跟保全人員說(校內或社區內)、到最近的便利商店、大聲喊叫吸引其他人注意，尋求協助。不走偏僻昏暗巷道。
  - (三) 到學校運動遊戲請愛護學校環境(樹木花草、跑道、球場等)，正確使用設備。
  - (四) 不管在哪裡留言注意正向寫法，不批評謾罵以免違法、違反規定、影響別人對您的觀感。

## 〈相關資訊連結〉

### 教育部各級學校 113 年寒假期間學生活動安全注意事項

<https://www.https.tp.edu.tw/nss/main/freeze/5a9759adef37531ea27bf1b0/AFhxKv71858/659bc939058169d7f97e45da?vector=private&static=false>

### 教育部反毒寒假學習單(親子共學)及反毒知識學習連結

#### 3 年級【健康好 young】

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe1MBUtlPzVsxqBviLNJ7ewrSjGA9aEKPrTGL8Jeyv6picgQ/viewform>

#### 4 年級【健康好 young】

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdJD0osNp1L5VsHL6nD1N7\\_11c4m-228FDs08z0QN7QNxfWgA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdJD0osNp1L5VsHL6nD1N7_11c4m-228FDs08z0QN7QNxfWgA/viewform)

#### 5 年級【健康好 young】

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdv1WyTgZf2o0YUWdA8R7dAgkXJUnYvR-8IIQEJg10IW\\_i3bA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdv1WyTgZf2o0YUWdA8R7dAgkXJUnYvR-8IIQEJg10IW_i3bA/viewform)

#### 6 年級【健康好 young】

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSece00vPSMf8BX80B1MAtGAqwDJEn1a10CMUk6BK0-rqBaEVQ/viewform>

## 健康及防疫資訊

衛生福利部國民健康署健康久久網站

<https://health99.hpa.gov.tw/>

衛生福利部疾病管制署/秋冬防疫專區

<http://at.cdc.gov.tw/R50FV6>

有關 85210 口訣相關說明

85210 成長煩惱零宣導海報 <https://health99.hpa.gov.tw/m7884>

健康體位五大核心能力口訣「85210」

<https://www.https.tp.edu.tw/nss/main/freeze/5a9759adef37531ea27bf1b0/AFhxKv71858/65aa17e194ba4ed807779f9a?vector=private&static=false>

學童健康體位密碼 85210

<https://canceraway579.canceraway.org.tw/article-single/76>

## 安全資訊

### 內政部消防署網站

有關居家防火安全、登山防溺、防震影片或宣導資料

<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=590>

各類安全診斷表，如電器火災消防安全診斷表、居家消防安全診斷表

<https://www.nfa.gov.tw/kid/index.php?code=list&ids=606>

### 消防署兒童網

<https://www.nfa.gov.tw/kid/index.php>

防災宣導、居家防火宣導(有遊戲)

台灣電力公司電力生活館

[https://www.taipower.com.tw/tc/news\\_noclassify.aspx?mid=323](https://www.taipower.com.tw/tc/news_noclassify.aspx?mid=323)

用電安全、電力小學堂等等

教育部體育署學生水域運動安全網

<https://watersafety.sa.gov.tw/>

水域安全

交通安全入口網

<https://168.motc.gov.tw/>