

清水國小 111 學年寒假學生生活活動安全注意事項

寒假將屆，為維護學生健康及安全，請家長多留意學生假期生活，多安排正當休閒活動，以避免學生涉足不良場所或從事無安全規劃之活動，而發生意外事件，以下注意事項請確實留意。

一、活動安全：

在室內活動時(室內活動包含圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、室內演唱會、室內團體活動等)，首先應注重逃生路線及逃生設備的熟悉，從事各類戶外活動時，首應注意天候變化及地形環境之熟悉。若進行登山、露營、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查及禦寒保暖等措施外，更應考量自身體能狀況能否負荷，以預防突發性之危安事件，並避免公共救援資源不必要之浪費。「多一分準備，少一分遺憾」，如此方能充分享受戶外活動之樂趣，減少意外事件發生。寒假期間學校有工程進行，請勿靠近，並注意安全。

二、交通安全：

根據教育部校安中心的統計顯示，校外交通意外事故為學生意外傷亡的首要因素。因此請提醒孩子一定要注意自身的交通安全，騎乘機車務必戴上安全帽，並遵守各項交通規則及號誌、標誌、標線與交通服務人員之指揮，減速慢行，以策安全。

三、居家安全：

1. **防範一氧化碳中毒：**使用瓦斯熱水器洗澡及碳烤爐、瓦斯爐等明火煮食時，須注意室內空氣流通，不可因天氣寒冷就將門窗緊閉，導致瓦斯燃燒不完全，造成一氧化碳中毒事件。
2. **居家用火、用電之安全：**戶外勿隨意燃放鞭炮，如不幸遇到火災時，切勿慌張，應大聲呼叫，通知周邊人員自身所在位置，並進行安全避難，切勿躲在衣櫥或床鋪下等不易發現場所。並請家長充分告知孩子家中的避難逃生路線，建立危機意識。寒假期間禁止到校燃放鞭炮或煙火，以免發生火災！
3. **遇到地震時，應牢記「趴下、掩護、穩住」三要訣，以確保生命安全。**

四、詐騙防制：

1. 寒假期間，孩子常易成為歹徒覬覦目標。面對層出不窮、手法日益翻新之詐騙犯罪手法，若接到可疑詐騙電話，或不慎遇上歹徒意圖詐騙，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。並多利用刑事警察局「165 最新資訊&犯罪手法預防宣導」網站(<http://www.cib.gov.tw/index.aspx>)。
2. 學生於寒假期間應維持正常生活作息，勿沈迷網路遊戲或進出網咖等不良場所，並慎防網路交友或交易詐騙。

五、健康中心小叮嚀：

1. 健康體位及飲食：

- (1)新春將至，家家戶戶準備豐盛菜餚，請提醒孩子在享受美好的佳餚時，勿食用過多高熱量、高油質食物。
- (2)鼓勵孩子多喝白開水，拒絕含糖飲料。

2. **視力保健：**注意孩子收看電視與使用 3C 產品的時間，並留意每 30 分鐘應休息 10 分鐘，以維持良好視力。

3. **口腔保健：**提醒孩子於每餐、吃完點心後及睡覺前，養成潔牙好習慣。

4. **就醫矯治：**請利用寒假期間，帶孩子就醫，完成各項缺點矯治(視力檢查、口腔檢查)。

5. **規律運動 SH150：**保持每日規律運動的習慣，每週運動時間合計應達 150 分鐘。(Sports 運動+Health 健康+150 分鐘=SH150)。

六、防制藥物濫用：

為避免學生因對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，請家長關心學生校內外交友及學習狀況，寒假期間應保持正常及規律生活作息；如有外出訪友，務必要告知父母，留下聯繫方式並結伴同行；參加聚會活動要提高警覺，不隨意接受陌生人的物品及飲料，倘不幸誤觸毒品，請與學校師長聯繫尋求協助或電洽各縣市毒品危害防制中心諮詢(戒毒成功免費專線電話：0800-770-885)。

七、優質生活：

請孩子養成良好生活習慣，早睡早起，並依師長囑咐完成寒假作業。少用 3C 產品，多閱讀好書，返鄉或旅遊時多與人良性互動，欣賞美麗景色，體驗人情味與世界之美。

八、學生發生意外事件之通報與聯繫管道：

孩子於寒假期間發生各類意外事件，可聯絡導師或撥打教導處校園安全聯繫電話請求協助。教導處電話：(0)8731285#702

敬祝各位家長與孩子們春節愉快，平安健康，兔年諸事大吉！