

大城國民小學110年寒假 生活安全宣導及注意事項

一、交通安全 - 行人道路安全

- 依交通號誌指示穿越道路，不任意穿越車道、闖紅燈。
- 汽機車行經路口禮讓行人優先通行。

路口慢看停

汽機車行經路口要謹記三口訣



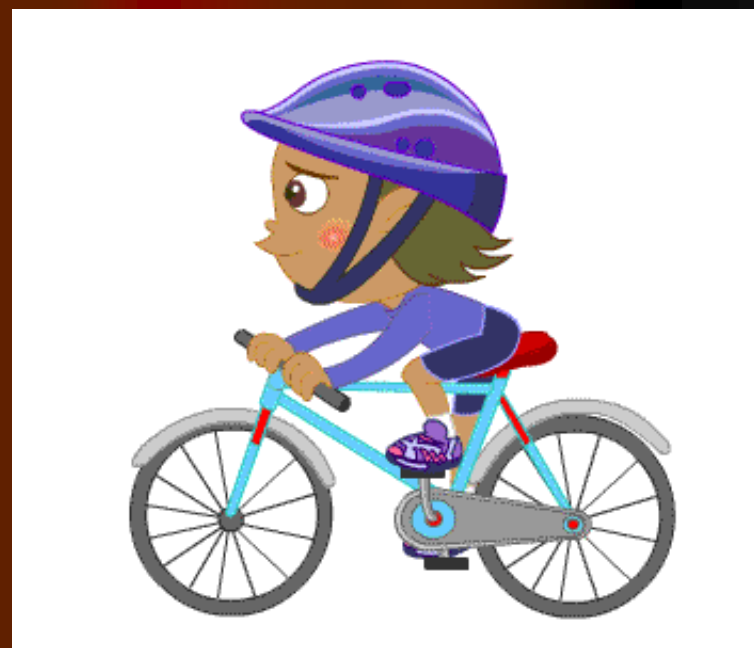
慢 接近路口減慢速度

看 隨時擺頭察看左右後方有無來車

停 遇有行人馬上暫停，讓行穿線的行人先行

一、交通安全 - 自行車道路安全

- 配戴自行車安全帽、行進間勿以手持方式使用行動電話、不可附載坐人、人車共道時，請禮讓行人優先通行。
- 行人穿越道上請下車牽車、依標誌標線號誌指示行駛、行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛，或以其他危險方式駕駛。



一、交通安全 - 機車安全

- 請提醒自己或家人：正確配戴安全帽、不疲勞駕駛、勿酒後騎車、行車勿以手持方式使用行動電話。
- 大型車轉彎半徑大，並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或並行，以維護生命安全。



二、居家安全 - 防範一氧化碳中毒

- 使用瓦斯、熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，需注意室內空氣流通，切忌將門窗緊閉，否則易導致因瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件。
- 外出及就寢前，必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。



二、居家安全 - 人身安全

- 遭遇陌生人或發現可疑人物，應立即通知師長、快速跑至人潮較多地方，或最近便利商店，大聲喊叫。
- 夜間返家或行經偏僻昏暗巷道時，應小心有無不明人士跟蹤尾隨。



三、網路沉迷防制

- 近年來，由於過度沉迷於玩手機遊戲，所引發的身心病症逐漸增多。
- 同學應注意上網時間及行為，並慎選電子遊戲。
- 切勿涉入網路賭博案件！



四、藥物濫用、電子煙防制

- 寒假期間應保持正常及規律之生活作息，切勿受同儕及校外人士引誘慫恿而好奇嘗試毒品或電子煙，以免觸法造成自我及家人終身的遺憾。

電子煙易成癮 

多重危害損健康

危害1
有尼古丁，
具高度成癮性，
無助戒菸



危害2
含高濃度尼古丁，
易過量造成中毒

電子煙油1小瓶
尼古丁含量約**200**支菸= **x10**倍



危害3
具爆炸危險性，
自燃爆炸事件頻傳



危害4
含一級致癌物
甲醛、亞硝胺

 
甲醛 亞硝胺

危害5
市售來源不明，
易添加大麻、
安非他命等毒品





廣告 本經費係由菸網支應 免費戒菸專線 **0800-63-63-63**

五、視力保健預防行動

多戶外活動 遠離惡視力

打敗惡視力 護眼 **6** 招！

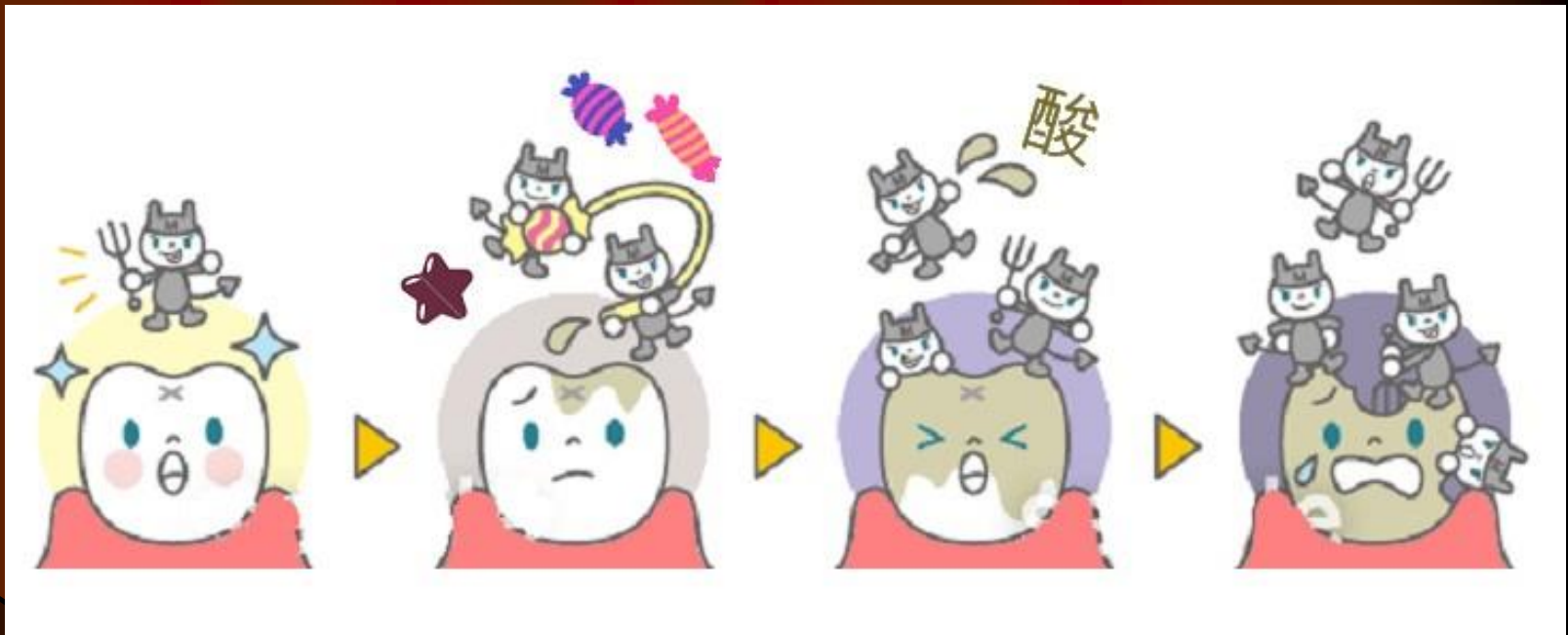
- 每日戶外活動2-3小時以上。
- 未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
- 用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。
- 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- 均衡飲食，天天五蔬果。
- 每年固定1-2次檢查視力。



避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘

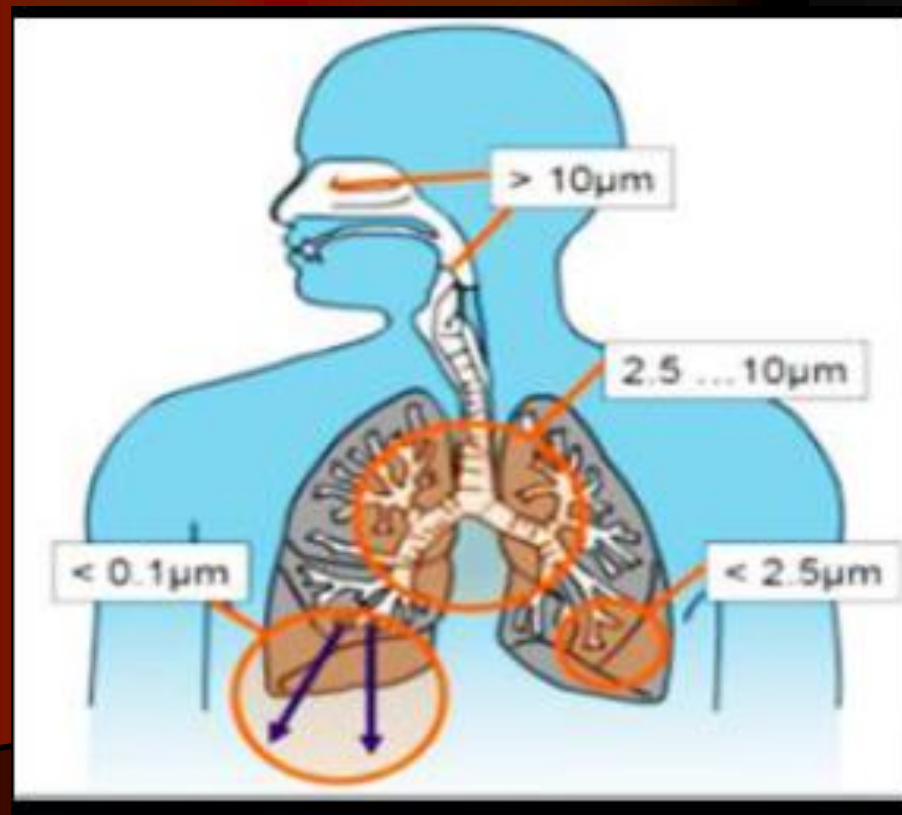
六、口腔衛生保健預防行動

- 每天三餐飯後及睡前要潔牙
- 少吃糖果甜食和飲料
- 半年定期檢查要知道



七、自我保護「減少PM2.5暴露」

- 氣象局網站查詢空氣品質
- 減少在戶外活動時間，儘量待在室內
- 適當關閉窗戶
- 外出可戴口罩



重要時間叮嚀

活動項目	上課時間
學習城堡育樂營	1/21-1/22 (08:00~16:00)
田徑隊集訓	1/25-1/27、2/1-2/3 (08:00~10:00)
學習扶助課程	1/25-1/29 (08:40~12:00)
FUN 寒假成長營	2/1-2/3 (08:30-11:30)

- 2月18日（四）開學，正式上課，攜帶餐盒。



祝各位同學有充實愉快又安全的寒假