

溪州國民小學

109學年度第二學期 休業式



校長的勉勵
各處室宣導

學務處：學生活動安全注意事項

★暑期行事會依疫情狀況進行滾動式修正，若有變動，老師會另行通知，並公告在學校網頁上。

縣長媽媽給國小學生暑假的一封信

親愛的小朋友大家好：

今年在暑假前，因為新冠肺炎疫情嚴峻，同學們過了一段很不一樣的學習生活，一起和老師們共同在線上學習，感恩老師們準備了豐富的教學內容，讓大家的學習不中斷；也感謝小朋友們在家自律，守護自己的健康。暑假即將來臨，縣長媽咪有幾件事要提醒小朋友，期待小朋友各個都是具良好習慣的三「慣」王：

一、保持良好的健康習慣：防疫期間，相信小朋友已經養成戴口罩、勤洗手的衛生習慣。除此之外，暑假期間還要記得做好時間管理、正常作息、健康飲食，尤其國小階段是身心成長的重要歷程，持續規律的運動，可以增強自己的健康及免疫力；另外、適度使用 3C 產品，讓眼睛充分休息，保護自己的視力；夏日戲水也一定要家人陪同到合格的場所，並且注意水域安全。

二、持續廣泛的閱讀習慣：閱讀是獲得知識的任意門，可以強化自己的學習力。閱讀的方式很多元，可以閱讀紙本報章雜誌、瀏覽線上電子書，還可以親近自然觀察環境、欣賞博物館或美術館的作品，讓生活周遭的事物都成為我們閱讀的素材，豐富我們的生活經驗。即使在防疫期間，小朋友

縣長媽媽給國小學生暑假的一封信

也可以在網路上參與許多線上舉辦的藝文活動，例如：我們文化局「林老師線上說故事」，在家就可以聽故事；以及「防疫 GO 藝文」，線上可以看展覽；參加暑假的「e 起宅閱讀」，有許多閱讀好禮等著小朋友；或者教育處的「『疫』起宅學習」，週週都有挑戰任務，在家裡嘗試自己動手創作，還有機會抽大獎；說不定在「『疫』想天開~校長才藝班」還可以發現自己學校的校長身懷絕技呢！

三、培養家庭的互助習慣：平時爸爸媽媽總希望小朋友專注於課業學習，因此大部分的家務都由他們負擔。暑假期間，小朋友有充裕的時間可以分擔家務，甚至一起做家事，增加和家人相處的時間，促進家庭和樂的氣氛。另外、停課期間難免仍有學習不足的地方，可以和家人討論、審視這段期間自己的學習成果，共同規劃多元而充實的假期生活。

期待小朋友在暑假認真生活每一天，利用假期多運動、勤閱讀、練家務，做自己的主人，設定目標挑戰自己、超越自己。在疫情尚未趨緩之前，一定要勤洗手、戴口罩、保持社交距離，謹守防疫的紀律。祝福小朋友有個健康平安、幸福充實的暑假生活！

縣長 王惠美 謹誌
110年7月

校長的勉勵

暑假愉快!



健康平安

影片：

[https://youtu.be/](https://youtu.be/2tTK-5oSVdE)

[2tTK-5oSVdE](https://youtu.be/2tTK-5oSVdE)

教務處宣導

按時完成
作業

正常飲食





健康生活

正常作息

健康飲食

按時完成作業

教務處

返校日

7/30(五)全校返校日，
請攜帶大型置物袋，
帶回教室內個人所有物品。

★暑期活動會依疫情狀況進行滾動式修正

教務處

輔導室宣導

性剝削防制宣導短片

「少女琪琪的煩惱」

短片連結點 <https://youtu.be/mZW5mnzZy4>



學務處宣導

放暑假囉!



戴口罩
勤洗手
少出門

★暑期行事會依疫情狀況進行滾動式修正，若有變通，老師會另行通知

暑假重要時間

- ✧ 暑假開始：7/3(六)
- ✧ 全校返校日：穿便服、戴口罩
7:30上學，10:10放學
- ★7/30(五)：請帶大型置物袋，帶回個人所有物品。
- ★8/31(二)：穿便服，10:10放學
- ✧ 開學日：9/1(三)，服裝依導師規定，戴口罩
帶餐盒吃午餐，12:40放學
- ★暑期行事會依疫情狀況進行滾動式修正，若有變動，老師會另行通知，並公告在學校網頁上。



戶外活動「四不要」

- ❧ 1.不要逞強：進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷，不要逞強。
- ❧ 2.不要去危險水域：不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。
- ❧ 要從事海邊戲水時，請務必做好各項防範與注意事項，並強調「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。相關資料查詢請至「學生水域運動安全網」(<http://www.sports.url.tw/index.html>)及「決定命運4招」宣導短片

戶外活動「四不要」

- 3. 氣候不佳，不要從事戶外活動：遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，不建議從事戶外活動或應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件(如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題)
- 4. 不要在無防雷設施的建築物內避雨：發生閃電雷鳴時，應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、高大廣告牌等建築物，及避免至無防雷設施的建築物內避雨（如工棚、車棚、遮陽傘下），並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。



水域安全宣導

<https://www.youtube.com/watch?v=IUcQdjZjE1o&list=PLfZ29twLI5VTaUQc5s178V7Rb6-2AB-hN&index=4>



影片
[體育署自救防溺
懶人包
https://www.youtube.com/watch?v=L040I8daQsQ](https://www.youtube.com/watch?v=L040I8daQsQ)

睡滿 **8** 小時



天天 **5** 蔬果



四電少於

2



看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時

天天戶外活動

120分

天天運動30分鐘

- 早自習變成早運動
- 課間運動提供足夠運動器材
- 農間與課間的靜態活動改成動態運動

多運動會快樂

- 運動時分泌腦內啡，心情會變好
- 運動時會增加讓人平靜的腦波α
- 運動時會增加促進人際關係的腦波

快樂動會長高

- 肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
- 中低強度的運動（遠程跑跳碰）會刺激長高
- 長時間、過量的訓練反而讓人長不高

快樂動會聰明

- 多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
- 成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息



近距離用眼 **3010**

傷眼排行榜：手機、平板、筆電、桌機、
測距高手：看書寫字（拳一肘）；電腦（伸手長）
；電視（二人高）

視力保健

兒童保健

護眼行動六招式

1 眼睛休息不忘記

遵守3010原則

2 均衡飲食要做到

多攝取深綠色蔬果

3 閱讀習慣要養成

閱讀寫字應保持35-40公分的距離，每閱讀30-40分鐘應休息10分鐘

4 讀書環境要注意

光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上

5 執筆、坐姿要正確

姿勢端正
不歪頭、不趴著

6 定期檢查要知道

兒童應定期至眼科進行視力檢查

嘉義縣衛生局 ~關心您~

經費來自菸品健康福利捐 廣告

COVID-19防疫宣導



口罩，
是你的護身符！

就算痛苦到難以忍受，請你不要逃避這份痛苦，努力活下去。

彰化縣政府教育處關心您

圖片來源：<https://www.flaticon.com/> 及 <https://www.iconfinder.com/>



宅在家，也可以
拯救全世界！

弱者沒有權利，無從選擇。
所以，我們要成為強者，用強者的力量去保護弱者。

彰化縣政府教育處關心您

圖片來源：<https://www.flaticon.com/> 及 <https://www.iconfinder.com/>



暑假期間，學生若有接獲疑似或確診「嚴重特殊傳染性肺炎」者、與確診者接觸者，請主動通知導師或健康中心。

COVID-19防疫宣導



暑假期間，學生若有接獲疑似或確診「嚴重特殊傳染性肺炎」者、與確診者接觸者，請主動通知導師或健康中心。

交通安全宣導

POLI 安全小將 | 腳踏車安全

<https://www.youtube.com/watch?v=vO4ENNPGL8Q&list=PLRcpGe2aAjX2ErE1LjLOUvHWI9mRpy50B&index=18>

POLI 安全小將 | 交通安全考試

<https://www.youtube.com/watch?v=Ku3qb0t0ouU&list=PLRcpGe2aAjX2ErE1LjLOUvHWI9mRpy50B&index=26>



我拒菸



我驕傲

紙菸、水菸、嚼菸...
電子煙、加熱菸... 所有菸品都 Get Out!

衛生福利部國民健康署 健康九九 教育部國民及學前教育署 教育部 財團法人董氏基金會 華文成菸網 公益贊助：和碩集團、許明傳社會福利公益信託基金

披著糖衣的毒藥

新興毒品常披著漂亮糖衣，
且內含多種毒品成分。
切莫嘗試



Methylone 芬蘭
Cathinone
Ethylone MDPV 喵喵
MDMA 憶他命

免費諮詢專線：0800-770-885 (請撥分機40)
教育部國民及學前教育署 財團法人董氏基金會

藥物濫用防制

拒絕毒品誘惑 防禦技8招傳授給你!

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=AR005WJ13XW](https://www.youtube.com/watch?v=AR005WJ13XW)

國泰人壽森林小學堂(反毒篇)

我有我的拒毒STYLE

反毒技8招

堅持拒絕 · 告知理由
自我解嘲 · 遠離現場
友誼勸服 · 轉移話題
反說服法 · 反激將法



免費諮詢專線
0800 770 885
請講您 - 幫幫我



教育部 關心您

休業式宣導影片連結如下：

- 🍷 1、校長的勉勵<https://youtu.be/2tTK-5oSVdE>
- 🍷 2、性剝削防制宣導短片「少女琪琪的煩惱」<https://youtu.be/mZW5mnzZy4>
- 🍷 3、體育署自救防溺懶人包
<https://www.youtube.com/watch?v=Lo4OI8daQsQ>
- 🍷 4、POLI安全小將 | 腳踏車安全
<https://www.youtube.com/watch?v=vO4ENNPGL8Q&list=PLRcpGe2aAjX2ErE1LjLOUvHWI9mRpy50B&index=18>
- 🍷 5、POLI安全小將 | 交通安全考試
<https://www.youtube.com/watch?v=Ku3qb0t0ouU&list=PLRcpGe2aAjX2ErE1LjLOUvHWI9mRpy50B&index=26>
- 🍷 6、森林小學堂(反毒篇)
<https://www.youtube.com/watch?v=HEHdN3EGCNQ&list=PLIzkSQoGCqe0xE7JxsaZrDmWhEee0A7x-&index=3>

祝暑假快樂

