

元生國小暑期學生生活動安全注意事項提醒

親愛的家長您好，

暑假將至，為維護學生健康及安全，敬請各位家長提醒您家寶貝以下事項，以期度過一個愉快平安的假期：

一、活動安全：

學生於暑假期間往往會從事大量的休閒活動，依活動場地的不同，區分為室內活動及戶外活動：

(一)室內活動：從事室內活動時，首先應選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，並以保護自身安全為原則。其次，避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。

(二)戶外活動：暑假期間從事登山或山野教育活動，皆應審慎作風險評估與安全管理，有充分準備再出發：

1. 登山前應充分瞭解登山的潛在風險，擬定詳實的登山計畫書，投保相關保險、查詢天候、場域、鄰近救援與醫護資訊等，請攜帶適合的糧食、飲水、登山衣著及裝備通訊設備等，另請注意登山路線有無入山、入園申請之相關規定。

從事水域活動應注意「防溺 10 招」及正確救人之「救溺 5 步」：

1. 防溺 10 招(五不五要):不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧、要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心。
2. 救溺 5 步: 叫叫伸拋划、救溺先自保。
 - (1)叫：大聲呼救。
 - (2)叫：呼叫 119、118、110、112。
 - (3)伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）。
 - (4)拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）。
 - (5)划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）。

二、藥物濫用防制：

(一)新興毒品可能透過通訊軟體販賣、利用短影音APP 附加QR 碼提供貨品，請提醒家長留意學生，對於各式通訊軟體上奇怪的暗語及販售高於平常市價金額的物品都要提高警覺，避免學生涉入網路販毒

(相關資訊請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站 <http://enc.moe.edu.tw/>) 。

- (二)倘學生不幸誤觸毒品，請提醒家長與學校師長聯繫尋求協助，瞭解青年學子使用毒品的情境及原因，對症下藥根除這些問題，共同輔導並提供適性、多元學習方案，避免學生中輟或休、轉、退學離校，以協助走出對毒品的依賴性。相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心（諮詢專線：412-8185）或毒品危害防制中心（諮詢專線：0800-770-885）。

三、人身與交通安全

- (一)發現可疑人物跟蹤尾隨，得立即撥打報案電話（110）、通知師長或快速跑至人潮較多地方或最近便利商店大聲喊叫吸引其他人的注意，尋求協助。
- (二)乘坐機車戴安全帽，步行請走人行道與斑馬線。

四、居住安全：

- (一)居家防火、用電安全：

有關防火常識可參考相關網站如下：

1. 有關居家防火安全請至內政部消防署消防防災館網站：
(<https://www.tfdp.com.tw/cht/index.php>)參考，並請多加利用各類防火或安全檢核(診斷)表等海報與摺頁。另內政部消防署已建置全民消防 e 點通平臺(<https://bear.emic.gov.tw/>)，提供個人化防災警示及應變資訊。
2. 另居家用電安全，至台灣電力公司(電力生活館)網站：
(<https://www.taipower.com.tw/tc/index.aspx>)，參考清潔保養篇、用電安全篇及居家生活篇等用電安全文宣知識。
3. 有關用電安全、火災求生避難、地震保命指南、颱風準備工作。請至教育部防災教育資訊網(<https://disaster.moe.edu.tw>)教學資源下載防災島探險隊海報。

五、宣導資訊素養與倫理教育：

暑假期間學生閒暇的時間變長，加上行動上網普及，各式上網載具亦提供種類多元的應用程式與遊戲下載，近年來由於過度沉迷於玩手機

遊戲所引發的病症也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害，請學校於家長聯繫函加強宣導資訊素養與倫理教育；並提醒家長應注意孩子安全上網、網路使用行為及時間管理等問題，避免過度依賴 3C 產品，以培養孩子正確使用網路的態度、技能和習慣，養成健康上網好習慣。

六、校園傳染疾病及師生健康：

(一) 宣導傳染病防治措施

1. **COVID-19、流感等呼吸道傳染病：**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時，建議配戴口罩。
2. **腸胃炎等腸道傳染病：**夏季為腸道傳染病流行期，在外用餐應注意個人及環境衛生，用肥皂或洗手乳洗手，不生飲、不生食，與他人共食時應使用公筷母匙。
3. **流行性結膜炎：**外出戲水需注意雙手清潔，選擇乾淨戲水場所，並避免以手揉眼、共用毛巾。
4. **M 痘：**自流行地區來/返臺，請進行自我健康監測 21 天（潛伏期），如出現皮膚病灶等疑似症狀，應佩戴口罩並儘速就醫，就醫時應主動告知醫師旅遊史、高風險場域暴露史及接觸史等資訊。

(二) 登革熱防治措施如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀，應儘速就醫，就醫時應告知醫師旅遊史及居住史。

(三) 預防熱傷害

相關資訊請逕至該部國民健康署網站「預防熱傷害衛教專區」參閱，網址：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>。

(四) 視力保健

避免暑假期間學生因長時間近距離用眼及長時間使用 3C 看電視等情況，造成學生近視或近視度數持續增加，提醒家長暑假期間應多帶孩子到戶外活動，並掌握「3010120」秘訣，用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘、每天戶外活動 120 分鐘以上，以延緩孩子近視度數增加。

(五)菸檳防制

家長暑假期間多陪伴孩子，關心孩子金錢花費及交友狀況，別讓孩子落入菸品及檳榔致命的吸引力中，影響自身的健康。

(六)避免食品中毒事件

儘速於 2 小時內食用完畢；若未馬上食用，應予以適當保溫，應避免長時間置於細菌快速繁殖之危險溫度帶（7°C-60°C），且不置於地面、病媒出沒或髒污等地方。可至行政院食品安全辦公室食品安全資訊網 (<https://www.ey.gov.tw/ofis/>)隨時關注食安相關議題。

七、自殺防治：

提醒家長提高敏感度，可鼓勵家長參閱教育部製作「該怎麼預防青少年自殺-家長篇」（<https://reurl.cc/7k3opy>），視需要可聯繫學校協助轉介，或適時向當地衛生局或自殺防治中心尋求協助，或可運用衛生福利部安心專線 1925 或 1995，24 小時免費諮詢服務。

八、詐騙防制

請鼓勵家長透過手機下載「警政服務 APP」或上網查詢內政部警政署「165全民防騙網」（<http://165.npa.gov.tw/#/>），及加入內政部警政署165防騙宣導LINE 好友等相關資訊管道，獲取最新詐騙手法知識及相關反詐騙諮詢服務，以避免成為詐騙受害者。



元生國小關心您