

彰化縣彰化市南郭國民小學 113 學年度學生寒假生活須知

- 一、請同學依據個人特質與父母及師長共同討論，擬定一份具體可行、富有意義的「寒假活動計畫」。「縣長媽媽給國小學生的一封信」，為節省資源請家長及學生自行上本校網站或學校公佈欄參閱。
- 二、控制使用手機及電腦 3C 的時間，做好視力保健工作(用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每天至戶外活動 120 分鐘)。增加遠視儲備，維持良好視力水準，也能提升身體免疫力。
- 三、利用假期多運動，注意身體健康、保持個人衛生，不暴飲暴食，不賴床貪睡。
- 四、「運動 333 原則」，每周至少運動三次，每次 30 分鐘，每次運動心跳達 130 次/分鐘 以上，讓自己更健康，更有活力。
- 五、每天早睡早起，按時做好寒假作業，並分擔家事，多做戶外運動。
- 六、勇敢拒絕檳榔、香煙及毒品誘惑；不涉足不正當場所，不結交行為怪異的朋友；學生使用電腦、手機等 3C 產品，請家長陪同瞭解孩子觀看內容，並進行指導與約束。
- 七、不以不對等之價格(高價)向同學或不明人士購買遊戲卡片、扭蛋公仔等遊戲相關產品，以免產生不必要之消費爭議、金錢糾紛，影響同學感情及校園和諧。
- 八、請家長關心孩子手機使用情形，不謊報年齡使用社群軟體 (FB、IG、Youtube) 或線上遊戲，避免違反「兒少法」而受罰。使用網路通訊軟體，請注意禮貌與規範，不與陌生人聊天，不洩漏個人資訊 (姓名、生日、電話、住址等)，不提供個人照片、影片，更不能與網友相約見面出遊。
- 九、請審慎防制各類型詐騙行為，如電話詐騙、網路遊戲詐騙及 Line 訊息詐騙，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。
- 十、寒假期間活動中拆除重建工程陸續進行，如非重要事情避免到校或靠近施工區域。校園開放時間為周一至周五 下午 16:00~20:00，僅提供南校街警衛室大門口進出校園。
- 十一、家中使用熱水器、瓦斯設備，請注意空氣流通，防範一氧化碳中毒事件發生。
- 十二、遵守校外生活規範，加強師生聯繫，如有緊急事件請通知學校學務處：電話 (04) 7280366 分機 5003；級任老師：_____電話 ()。
- 十三、正式上課日：114 年 2 月 11 日 星期二 (中午正常用餐，請攜帶餐具)

請家長多關心貴子弟假期間生活狀況，加強親子活動，增進親子情誼，和您的子弟共同營造一個富有意義且值得懷念的假期。

祝福同學們 假期愉快！

南郭國民小學學務處 敬啟

114 年 1 月 15 日



居家熱水器CO中毒危險度

如果有危險，一定要儘快改善喔！



屋外式瓦斯熱水器
安裝在室內



屋外式瓦斯熱水器
安裝在窗戶緊閉的陽台



陽台晾曬大量衣物



瓦斯熱水器安裝在
加裝窗戶的陽台



加裝窗戶的陽台安裝
強制排氣式瓦斯熱水器



屋外式瓦斯熱水器
安裝在開放的陽台

很危險

危險

安全



內政部消防署
www.nfa.gov.tw

