

# 培文國小 114 學年度寒假學生安全預防宣導注意事項

- 寒假：1月24日(六)至2月22日(日)，共30日。
- 開學日(正式上課)：2月23日(一)。
- 寒假將屆，為維護學生健康及安全，請家長與孩子務必配合以下事項：



## 一、居家安全：

1. 注意居家防火與用電安全，遇火災時切勿慌張，應大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置，進行安全避難，並且撥打119報案。
2. 使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，要注意室內空氣流通，若多人同時在室內出現噁心、嘔吐、頭暈等症狀，可能是一氧化碳中毒，請盡速就醫。

## 二、戶外活動安全：

1. 提醒孩童外出時，別跟陌生人交談、交往，更不要隨便跟著陌生人走。進入普通級電子遊戲場所或其他公共場所應有家長陪同，切勿落單。
2. 從事戶外活動應注意天候變化及地形環境。如進行登山、露營、溯溪、戲水等活動時，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。
3. 從事水域活動時，一定要選擇安全地點，不要靠近危險區域或無救生人員的海邊游泳，且學生應有家長陪同，避免單獨出遊；在開放水域或泳池戲水，應注意「防溺10招」及正確救人之「救溺5步」。

## 三、校園安全：

1. 來學校遊玩應注意遊戲安全，避免接近施工區域，並遵守遊戲場使用規則，且不得騎腳踏車進入校園及操場跑道。
2. 假期間應配合學校作息，避免單獨至校園偏僻的死角；若於校內外遭遇校內人員、陌生人或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尋求協助，以確保自身安全。

## 四、交通安全：

1. 行人過馬路時務必遵守交通號誌與警察指示；騎乘自行車配戴好裝備並小心慢行；乘坐機車戴上安全帽；乘坐汽車繫上安全帶。
2. 搭乘大眾運輸系統時，不宜有脫序及大聲喧嘩之行為，以維護乘車環境。

## 五、詐騙防制、上網安全、遊戲用槍防制：

1. 家長及師生請切記反詐騙3步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打165反詐騙諮詢專線」尋求協助，以避免受騙上當。
2. 使用網路聊天時，請慎防及提高警覺，勿點選不明簡訊網址、切勿洩漏帳號與密碼、切勿自拍個人私密影像及傳送出去，以防被歹徒盜用或勒索、成為受害者。
3. 網路世界及手機遊戲沉迷所引發的病症逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害，請孩童注意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。
4. 請多加運用「警政服務APP」或「165全民防騙網」(<http://165.npa.gov.tw/#/>)。

## 六、傳染疾病及登革熱預防：

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，並注意咳嗽禮節；進入醫療照護機構、人多擁擠的場合時，建議佩戴口罩。
2. 腸胃炎等腸道傳染病：用餐前以肥皂或洗手乳洗手，且不生飲、不生食；與他人共食時宜使用公筷母匙。
3. M 痘：自流行地區來臺或返臺，請進行健康監測，如入臺 21 天內(潛伏期)出現皮膚病灶等疑似症狀，應佩戴口罩並儘速就醫。
4. 預防登革熱，落實「巡、倒、清、刷」，勿再積水養蚊。

## 七、飲食安全與視力保健：

1. 健康飲食、預防食品中毒：請維持飲食均衡，少油、少鹽、少糖、多新鮮蔬果並攝取足量水份；用餐時遵守五要「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要注意保存溫度、要澈底加熱」原則。
2. 避免近距離用眼及長時間使用 3C、看電視等情況，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。

## 八、防制藥物濫用：

1. 新興混合式毒品有精美包裝之特徵，易降低施用者對毒品的警戒，切勿嘗試。此外，可能透過通訊軟體販賣、利用短影音 APP 附加 QR 碼提供貨品，請家長及孩子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。
2. 切勿受同儕及校外人士引誘慫恿而好奇嘗試，以免觸法。倘不幸誤觸毒品，請與學校師長尋求協助或電洽毒品危害防制中心(免費專線：0800-770-885)。
3. 假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神、拒絕成癮物質。

## 九、慎選合法立案之短期補習班：

1. 若您的孩子有補習或課照需求，請慎選合法立案之短期補習班。查詢「立案短期補習班」請至全國短期補習班資訊管理系統(<https://bsb.kh.edu.tw/>)。查詢「立案兒童課照顧中心」請至臺南市教育局/社會教育科/專題網站/課後照顧中心專區。

十、寒假期間如遇霸凌：學生或家長第一時間可向學校(06-5722169)反映或透過教育部 24 小時免付費投訴專線(1953)，立即處理霸凌行為。



敬祝 新春愉快 闔家平安

培文國小學務處 關心您 114.01.12