

# 水源國小 109 學年度寒假學生生活活動安全注意事項

寒假將屆，為維護學生健康及安全，請家長多留意學生假期生活，多安排正當休閒活動，以避免學生涉足不良場所或從事無安全規劃之活動，而發生意外事件，以下注意事項請確實留意。

## 一、活動安全：

在室內活動時(室內活動包含圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、室內演唱會、室內團體活動等)，首先應注重逃生路線及逃生設備的熟悉，從事各類戶外活動時，首應注意天候變化及地形環境之熟悉。若進行登山、露營、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查及禦寒保暖等措施外，更應考量自身體能狀況能否負荷，以預防突發性之危安事件，並避免公共救援資源不必要之浪費。「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。寒假到校遊玩者，若遇學校工程警示區或紅火蟻圍籬區請勿靠近以策安全。

## 二、交通安全：

根據教育部校安中心的統計顯示，校外交通意外事故為學生意外傷亡的首要因素。因此請提醒孩子一定要注意自身的交通安全，騎乘機車及腳踏車務必戴上安全帽，並遵守各項交通規則及號誌、標誌、標線與交通服務人員之指揮，減速慢行，以策安全。

## 三、居家安全：

1. 防範一氧化碳中毒：使用瓦斯熱水器洗澡及碳烤爐、瓦斯爐等明火煮食時，須注意室內空氣流通，不可因天氣寒冷就將門窗緊閉，導致瓦斯燃燒不完全，造成一氧化碳中毒事件。
2. 居家用火、用電之安全：如不幸遇到火災時，切勿慌張，應大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置，並進行安全避難，切勿躲在衣櫥或床鋪下等不易發現場所。並請家長充分告知孩子家中的避難逃生路線，建立危機意識。
3. 防災：遇到地震時，應牢記「趴下、掩護、穩住」三要訣，以確保生命安全。

## 四、詐騙防制：

1. 寒假期間，孩子常易成為歹徒覬覦目標。面對層出不窮、手法日益翻新之詐騙犯罪手法，若接到可疑詐騙電話，或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙專線」尋求協助。並多利用刑事警察局「165 最新資訊&犯罪手法預防宣導」網站(<http://www.cib.gov.tw/index.aspx>)。
2. 學生於寒假期間應維持正常生活作息，勿沈迷網路遊戲或進出網咖等不良場所，並慎防網路交友或交易詐騙。

## 五、健康中心小叮嚀：

1. 健康體位及飲食：
  - (1) 勿食用過多高熱量、高油脂食物。
  - (2) 鼓勵孩子多喝白開水，拒絕含糖飲料。
2. 視力保健：注意孩子收看电视與使用 3C 產品的時間，並留意每 30 分鐘應休息 10 分鐘，以維持良好視力。
3. 口腔保健：提醒孩子於每餐、吃完點心後及睡覺前，養成潔牙好習慣。
4. 就醫矯治：請利用寒假期間，帶孩子就醫，完成各項缺點矯治(視力檢查、口腔檢查)。
5. 規律運動 SH150：保持每日規律運動的習慣，每週運動時間合計應達 150 分鐘。(Sports 運動+Health 健康+150 分鐘=SH150)。
6. 遇寒流來襲，清晨起床及外出時要特別注意禦寒保暖。
7. 鑑於近期臺灣空汙持續嚴重，應隨時注意環保署網站揭露所在縣市行政區域之即時空氣品質及細懸浮微粒指標，必要時外出請戴上口罩。

## 六、防制藥物濫用：

為避免學生因對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，請家長關心學生校內外交友及學習狀況，寒假期間應保持正常及規律生活作息；如有外出訪友，務必要告知父母，留下聯繫方式並結伴同行；參加聚會活動要提高警覺，不隨意接受陌生人的物品及飲料，倘不幸誤觸毒品，請與學校師長聯繫尋求協助或電洽各縣市毒品危害防制中心諮詢(戒毒成功免費專線電話：0800-770-885)。

## 七、學生發生意外事件之通報與聯繫管道：

孩子於寒假期間發生各類意外事件，可聯絡導師或撥打學務處校園安全聯繫電話請求協助。學務處電話：(03)5711125#106

敬祝各位家長與孩子們春節愉快，平安健康，牛年諸事大吉！