

萬來國小 110 年 ~ 暑假生活須知

親愛的萬來國小同學們：

今年是特別的一年，經歷一個半月的線上學習課程後，進入了暑假，願你能做好生活、學習及休閒的規劃，讓今年暑假生活既充實又快樂。假期中，希望你能隨時善用自已的時間，健全身心的發展，讓下學年度有一個更美好的開始。下列有一些事項，願你能確實實踐：

- 1. 規律用眼 3010：**在近距離用眼達 30 分鐘後，就須讓眼睛休息 10 分鐘。中斷近距離用眼走到戶外，累積在自然光線下活動的時間，使眼球肌肉得以充分舒緩，獲得間歇性放鬆休息。
- 2. 暑假運動大進擊：**每位學生每日至少運動 30 分鐘，次數與活動方式不限，並由家長簽名。(本項為彰化縣政府指定暑假作業)
- 3. 交通安全宣導：**
 - ①依交通號誌指示或警察之指揮來穿越道路，不任意穿越車道、闖紅燈，不任意跨越護欄、安全島，穿著亮色及有反光的衣服。
 - ②乘坐機車正確配戴安全帽。
 - ③騎自行車請配戴自行車安全帽、人車共道請禮讓行人優先通行、行人穿越道上不能騎自行車，請下車牽車依標誌標線號誌指示行駛。
- 4. 戶外活動安全宣導：**不單獨到河邊或危險水域戲水及游泳、不單獨外出或在街上到處遊盪，不涉足不正當場所。
- 5. 反毒宣導：**毒品易偽裝成各式飲料、餅乾、糖果及咖啡包等等，不要接觸來路不明物品，如若誤食，產生暈眩或幻覺，請盡速離開現場或打電話求助。
- 6. 反霸凌及性別平等教育宣導：**假期中如遭遇霸凌事件或性騷擾、性侵害、性霸凌等情形，請向家長或學校師長反映，勿隱瞞或尋求其他解決方式。
- 7. 防疫健康監測：**因應嚴重特殊傳染性肺炎，如果本人為確診/居家隔離/居家檢疫者或進行自主健康管理，或雖未匡列，但與確診/疑似確診/居家隔離/居家檢疫者有接觸史者，請於第一時間跟班級老師聯繫。
- 8. 暑假重要行事：**

日期	項目	備註
7月3日【六】	暑假開始	
7月30日【五】	全校返校日	11:10 放學
8月31日【二】	全校返校日	11:10 放學
9月1日【三】	開學正式上課帶學用品、餐具	

防疫期間請做好個人衛生事項、常洗手、出外請戴上口罩