



桃園市南門國小

110學年度假期安全宣導

2022.01.14

嚴重特殊傳染性肺炎 防疫宣導

最佳防疫策略15招



交通安全 — 機車安全

- 請提醒自己或家人：
正確配戴安全帽、勿酒後騎車、
行車勿手持使用行動電話。
- 禁止飆車、不疲勞駕駛、勿無照騎車，並勿將機車借給無
適當駕照的人。
- 大型車轉彎半徑大，並有視覺死角，避免過於靠近行駛於
大型車前或並行，以維護生命安全。

交通安全 一行人道路安全

- 依交通號誌指示，或警察指揮來穿越道路
不任意穿越車道、闖紅燈，
不任意跨越護欄、安全島來穿越道路。
- 不侵犯車輛通行的路權、
穿著亮色及有反光的衣服、
在安全路口通過道路，
預留充足的時間，
不要跟沒耐性的駕駛人搶道。



交通安全 — 自行車道路安全

- 配戴自行車安全帽、
行進間勿以手持使用行動電話、
不可附載坐人、
人車共道時，請禮讓行人優先通行。
- 行人穿越道上請下車牽車、
依標誌標線號誌指示行駛、
行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛，
或以其他危險方式駕駛。



居家安全 — 防火安全

- 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，
應熟悉家中避難逃生路線，進行安全避難，
切勿躲在衣櫥或床鋪下等不易發現場所。
- 點火器具並非玩具，不可把玩，
否則恐引起火災及傷亡。
- 火警請撥110，手機請撥112



居家安全 — 預防一氧化碳

- 使用瓦斯、熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，需注意室內空氣流通，切忌將**門窗緊閉**，否則易導致因瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件。
- **外出及就寢前**，必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。
- 電器用品**充電器**使用後記得**移除電源**。



居家安全 一人身安全

- 遭遇陌生人或發現可疑人物，應立即通知師長、快速跑至人潮較多地方，或最近便利商店，大聲喊叫。
- 夜間返家或行經偏僻昏暗巷道時，應小心有無不明人士跟蹤尾隨。
- 與網友任意見面應告知家長，並留下聯絡方式。



網路使用 — 沉迷與犯罪

- 注意上網時間及行為(網路霸凌)。
- 慎選線上遊戲，注意聊天室、交友安全。
- 切勿涉入電腦網路違法事件如：
散布謠言影響公共安寧(疫情謠言)，
上傳不當影片、私密照片，
入侵他人網站竊取或篡改資料等！



藥物濫用 — 毒品及電子菸防制

- 假期間應保持正常及規律之生活作息，勿受同學及校外人士引誘慫恿，而好奇嘗試毒品或電子煙，以免觸法造成自我及家人終身的遺憾。




水域安全宣導 - 防溺自救

• 5不5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

防溺十招

生命無價！ 教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

 教育部 關心您



第一招
戲水地點需合法，
要有救生設備與人員



第二招
避免做出危險行為，
不要跳水



第三招
湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心



第四招
不要落單，隨時注意
同伴狀況位置



第五招
下水前先暖身，不可
穿著牛仔褲下水



第六招
不可在水中嬉鬧惡作劇



第七招
身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳



第八招
不要長時間浸泡在
水中，小心失溫



第九招
注意氣象報告，現場
氣候不佳不要戲水



第十招
加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆

視力保健 — 保健預防行動

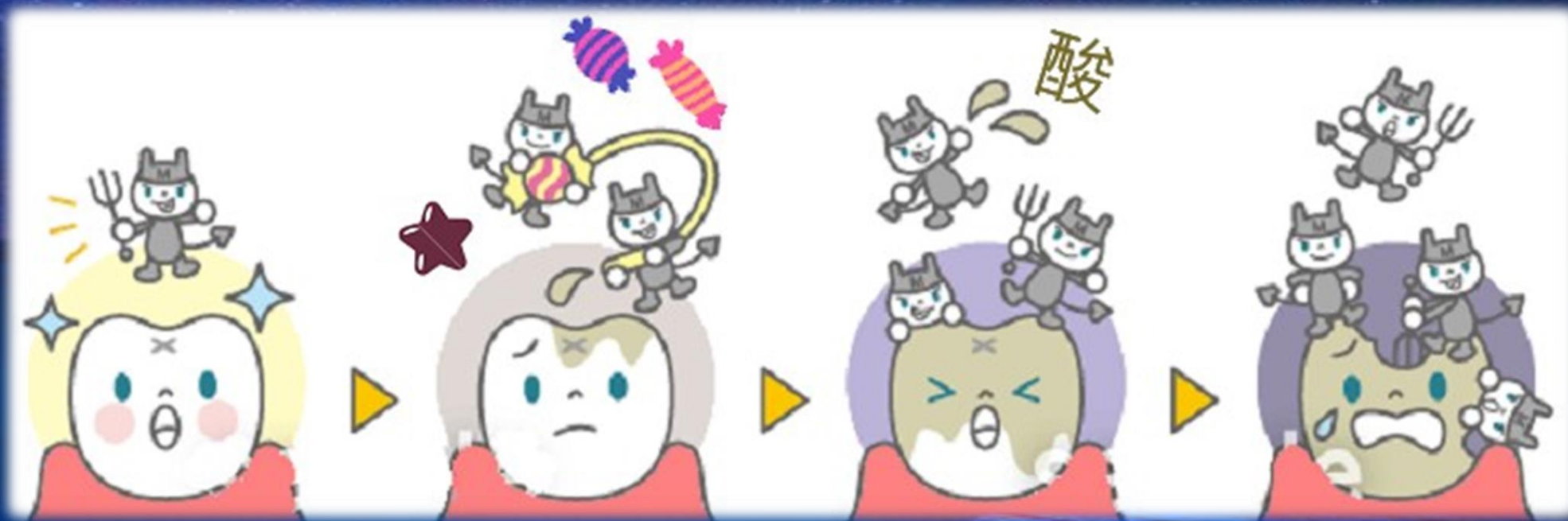
護眼六招

- 第1招：眼睛休息不忘記
(用眼30分鐘，休息10分鐘)
- 第2招：閱讀習慣要養成
(保持35公分以上閱讀距離)
- 第3招：均衡飲食要做到
- 第4招：讀書環境要注意
- 第5招：執筆、坐姿要正確
- 第6招：定期檢查要知道



口腔衛生 – 保健預防行動

- 每天三餐飯後及睡前要潔牙
- 少吃糖果甜食和飲料
- 半年定期檢查要知道



健康體位 – 保健預防行動

• 8 5 2 + 6 0

睡滿 8 小時

8 睡飽飽
每天睡飽8小時

8 頭好好
短期記憶轉成長期記憶

8 長高高
夜間才會分泌生長激素

睡眠飽，精神好、表現好

- 睡眠是學習的重要關鍵
- 睡眠時腦中分泌神經傳導物質，如：生長激素、血清素、正腎上腺素等
- 血清素濃度與記憶與平靜有很大關係
- 生長激素會讓小孩子長高，修補細胞損傷

一眠大一寸，睡得香，讀書才記得住

- 睡覺時會分泌生長激素
- 晚上11點到3點分泌最多
- 睡得香（快速動眼期）昨天讀的書才會存檔記起來

如何才能睡飽飽

- 教導規律的讀書習慣，安排時間
- 鼓勵學生9點以前上床睡覺
- 培養良好且規律的睡眠習慣
- 適度生活規範
- 睡前避免看電視、打電腦、玩電動

天天 5 蔬果

瘦 下 去

3 刪熱量
喝足白開水 (1500cc / day)
細嚼慢嚥
不吃垃圾食物
每餐8分飽

6 五蔬果 + 全穀

7 油 切
低脂、少油炸
減少糕餅點心

100大卡熱量的飲食

少吃100大卡

- 1：一杯水 (少喝一份 250 cc含糖飲料)
- 3：刪熱量 (少吃三分之一小包薯條、半條巧克力棒、半包牛奶糖)
- 5：五蔬果 (三天一次菠蘿麵包、蜂蜜蛋糕改為水果)
- 7：油切 (炸排骨改滷排骨、炸魚改蒸魚)
- 1/2瓶蘋果西打 (一瓶= 350 cc)
- 1/3杯冰淇淋 (小美冰淇淋 200 cc)
- 1/4包泡麵
- 1個統一布丁

午餐蔬菜吃光光

- 提供學生足量多色蔬果
- 用一拳半大小的盛勺裝量
- 監督午餐打菜的蔬菜份量
- 孩童吃光蔬果才可以出去玩
- 用餐時間要滿20分鐘

四電少於 2

看電視、玩電動、打電腦、用電話
每天少於2小時

請您跟我這樣做

1. 早自習變成早運動
2. 課間運動提供足夠運動器材
3. 晨間與課間靜態活動改成動態運動
4. 發展下課10分鐘的動態遊戲、運動
5. 發展校本運動
6. 發展室內運動
7. 發展有趣的運動
8. 善用外掃
9. 登錄運動時間
10. 動態回家作業

視而溜
四電少於二，戶外望遠伸展60分鐘

3010好視力

近距離用30分鐘
望遠伸展10分鐘

中華電視
善用外掃

戶外望遠伸展
活動60分鐘

一天少於2小時

減少久坐

1. 督促學生下課離開坐位、走出教室、望遠、休息、伸展
2. 設計教學活動、近距離用眼限制在30分鐘內
3. 發展、鼓勵下課時間之動態活動
4. 不鼓勵學生去網咖
5. 學校的電腦加銀幕暫歇軟體

60

活動 肥胖

每天活動60分鐘
肥胖不上門

Fit In

Fat Out

健康體適能 – 保健預防行動

- 暑假期間，請注意飲食習慣，養成規律運動及良好日常生活作息。
- 請多利用體適能網站<http://passport.fitness.org.tw/>進行運動時間的管理。
- 運動前請記得做暖身運動，運動結束也要進行緩和運動，避免受傷。

菸癮防制 — 保健預防行動

- 抽香菸易罹患肺癌、嚼檳榔易罹患口腔癌。



腸病毒 一預防保健行動

阻擋蠢蠢欲動的腸病毒 **EASY!**

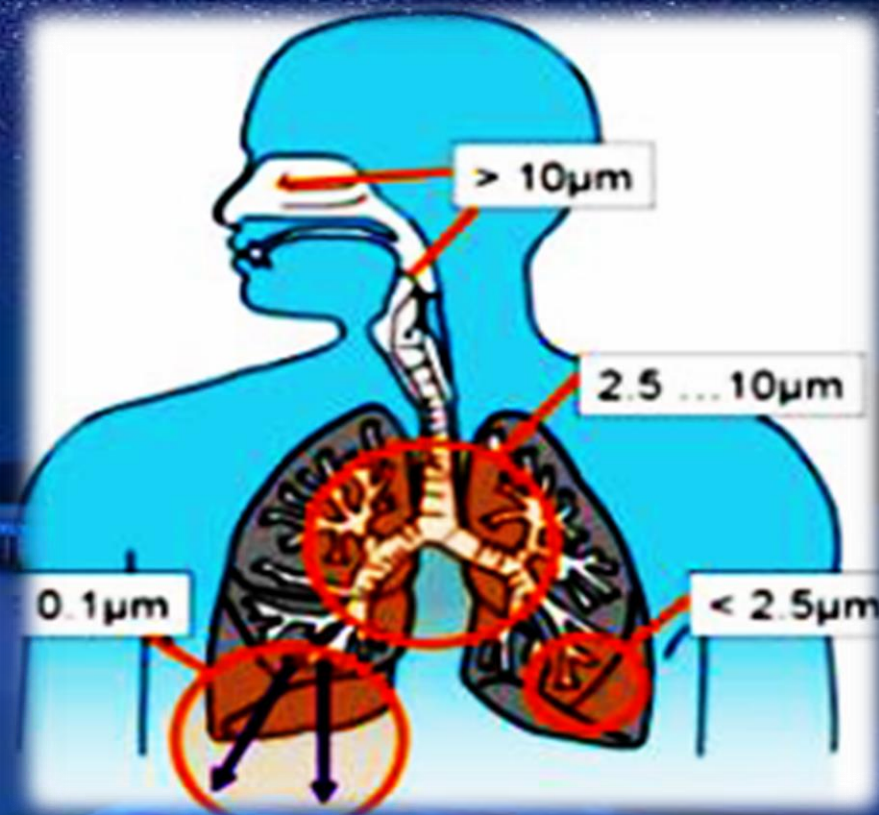
天氣變暖，腸病毒也開始蠢蠢欲動記住小撇步，預防可以很簡單！



- 1 · 大人、小孩隨時用肥皂勤洗手
- 2 · 返家或抱嬰幼兒前，務必更衣及洗手
- 3 · 避免出入擁擠及空氣不流通的場所
- 4 · 保持居家通風和清潔
- 5 · 玩具經常清洗、消毒

減少PM2.5暴露 - 自我保護行動

- 氣象局網站查詢空氣品質
- 減少在戶外活動時間，儘量待在室內
- 適當關閉窗戶
- 外出可戴口罩



登革熱 自我防護3不行動

不讓活

清除孳生源

巡

經常巡檢
避免積水

倒

清除積水
容器倒置

清

容器減量

刷

刷洗容器
避免蟲卵附著

不讓進

「紗」手級法寶

紗門

蚊帳

紗窗

層層隔絕
把蚊子趕出家門

不讓叮

護身很重要



穿著淺色
長袖、長褲

裸露皮膚
噴抹防蚊液



善用捕蚊燈
電蚊拍

重要時程公告 一期待相會

- 1月14日（五）結業式學期結束。
- 2月11日（五）開學，正式上課。
- 若有異動以教育部公告為準，請注意本校首頁公告。



看電視 不如 多看書
打電動 不如 去打球
喝糖水 不如 喝開水
出門一定 告訴父母
在外一定 謹慎小心

祝福大家
快樂 平安 過新年
期待疫情過後
頭好壯壯 健康回校園

