

楊梅國民小學 109 學年度暑假生活安全須知

親愛的家長您好：

暑假自 7 月 3 日（星期六）起至 8 月 31 日（星期二）止，9 月 1 日（星期三）為開學日。期使貴子弟品德、學業更進步，假期生活更安全，茲提供下列注意事項請家長配合：

- 一、暑假期間請督促貴子弟保持正常作息和規律生活，並從事正當休閒活動。
- 二、暑假作業應按時完成並經常複習課業，如有空暇時間，宜多閱讀課外書籍充實知能。
- 三、請叮嚀貴子弟外出時，必須告知家長行蹤及聯絡電話，並留意其在外行為表現。
- 四、貴子弟經家長同意參加旅遊、社團、育樂營或課輔活動時，敬請特別叮嚀其注意安全並保持聯繫。
- 五、暑假期間，提醒貴子弟不要涉足危害身心健康之場所，以免受騙上當或誤蹈法網。
- 六、沒有家長陪同時，禁止學生私自前往沒有標示安全水域的地方游泳，以免發生危險。
- 七、養成生活好習慣「85210」，天天睡滿 8 小時，天天都要 5 蔬果，每天使用電子產品不超過 2 小時，每 1 天運動超過 30 分鐘，天天 0 氣泡飲料，多喝白開水(1500cc)
- 八、假期中請您多和孩子進行親子互動，關心孩子的生活作息與表現，謝謝您的合作！



※重要行事(依照疫情狀況隨時做調整)

- 一、開學第一天正式上課並供應午餐，請家長務必叮嚀孩子開學第一天要記得帶餐具，二~六年級學生在校用餐。
- 二、全校返校 8 月 31 日(星期二) (110 學年度小一新生除外)，7:40 前到校，請帶暑假作業及書包，全校統一 10:00 放學。
- 三、開學日 9 月 1 日（星期三）一年級新生暫時不供應午餐，當天 11:10 放學，自 9 月 2 日（星期四）起正式供餐。

敬祝 闔家平安 暑期愉快！

楊梅國小 敬啟 110.07.02.

楊梅國小 109 學年度暑假健康自我管理紀錄表

年 班 號 姓名: _____

日期	睡足 8 小時	吃 5 份蔬果	看電子產品少於 2 小時	運動 30 分鐘	0 含糖飲料	潔牙 333	家長按日打勾 月底簽名
7/3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

注意事項：

- 一、「85210」各細項欄位，當日有確實做到請打✓；因故未做到請打×。
- 二、小朋友於暑假期間逐日自我檢核並請家長簽名。
- 三、開學後第一週，寫上班級座號姓名並撕下交回健康中心備查。

日期	睡足 8 小時	吃 5 份蔬果	看電子產品少於 2 小時	運動 30 分鐘	0 含糖飲料	潔牙 333	家長按日打勾 月底簽名
8/1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

