

彰化縣和美鎮和東國小

114學年度寒假生活宣導



一、交通安全

1. 騎乘單車、機車記得戴安全帽。
2. 單車不雙載、不併行、不爭先或危險駕駛。
3. 人車共道，請禮讓行人優先通行，依規定
兩段式左轉。



一、交通安全

4. 穿越道路時請遵守交通號誌或警察指揮，不任意穿越車道、闖紅燈，以維護生命安全。

5. 出門一定要告知父母：

◎何時出門 ◎去哪裡

◎跟誰一起 ◎何時回來



交通安全月

車輛慢看停

行人安全行

行經路口
停讓行人

無號誌路口
遵守停讓

至路口中心點
再轉彎
避免死角



中華民國交通部



交通部高速公路局

00

二、水域安全

1. 選擇安全、符合標準的游泳池或海水浴場。
2. 戲水游泳，應注意安全並避免危險行為。
3. 應有家長陪同、隨時留意學童狀況。
4. 留意天氣變化。
5. 穿著合適服裝、不穿吸水衣褲。



水上安全標誌



小心強勁暗流、激流

小心突降陡坡



禁止游泳

禁止水肺潛水

禁止潛水



禁止跳水

禁止衝浪

禁止滑水



戲水十大誡

水上安全，應從入水前開始



1 氣候不佳，勿戲水



2 勿在非法、沒有救生設備與救生員處戲水



3 勿到水流變化不明或落差大的水域戲水



4 勿穿牛仔褲戲水，下水前務必先暖身



5 慎選跳水的地點，勿在危險處跳水



6 結伴同行，勿落單，隨時注意同伴狀況及位置



7 勿在水中惡作劇

8 勿在水中泡太久，避免失溫



9 落水勿慌亂，放鬆漂浮待救援

三、視力保健

近視的原因

姿勢不良：近距離寫作業，低頭看書或工作太久，躺著看書，車上看書，最會形成近視或散光。



三、視力保健

視力保健的方法

1. 養成良好的生活習慣。
2. 注意營養均衡，攝取豐富的維生素。
3. 走向大自然，多做戶外活動。
4. 睡眠充足，作息有規律。



四、網路安全

過度沉迷於手機遊戲所引發的病症也逐漸增多，上網安全及時間管理要正確，多從事戶外活動或多元休閒，避免過度依賴3C產品，養成健康上網好習慣。



四、網路安全

1. 不可以到網咖。
2. 結交網友要小心，網友邀約要謹慎。
3. 個人的資料要保密，不輕易透露自己的真實姓名、地址或電話。
4. 不要隨便轉寄或張貼訊息，以免觸法造成困擾。



網路成癮防治宣導

我的上網守則

網路世界不沉迷，上網時間要節制
訂定上網好規則，你我共同要遵守
網路交友要謹慎，個人資料要保密
網路世界停看聽，保護健康好心靈



五、腸病毒、流感

1. 勤洗手，搓20秒搓死腸病毒，洗手五步驟：**濕、搓、沖、捧、擦**。
2. 發燒、嘔吐、手腳無力、想睡覺等症狀趕快就醫。

五、腸病毒、流感

正確戴口罩4步驟



六、預防詐騙

1. 勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒。使用網路聊天時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。



六、預防詐騙

2. 近年來詐騙集團盜用帳號後假冒親友借錢案件也越來越多，學生應善用通訊軟體的安全設定，以降低被盜用機率；接到親友使用通訊軟體傳訊息借錢時，應當面或電話與對方聯絡確認真偽，不可貿然匯款以免上當。



六、預防詐騙

詐騙犯罪手法日益翻新，寒假期間應維持正常生活作息，勿沈迷網路遊戲並慎防網路聊天以免成為詐騙受害者。

如接獲可疑詐騙電話，應切記反詐騙3步驟：

1. 保持冷靜
2. 小心查證
3. 立即報警或撥打165反詐騙專線尋求協助。

網址<http://www.165.gov.tw/index.aspx>

七、預防一氧化碳中毒

使用瓦斯熱水器洗澡及瓦斯爐煮食時，需注意室內空氣流通，使用時勿將門窗緊閉，易導致瓦斯燃燒不完全，而產生一氧化碳中毒。



八、反毒教育宣導

拉K一時，尿布一生



我有我的 拒毒 STYLE

反毒技8招

堅持拒絕 · 告知理由
自我解嘲 · 遠離現場
友誼勸服 · 轉移話題
反說服法 · 反激將法



世界球后
戴資穎



教育部防制學生
藥物濫用資源網

免費諮詢專線

0800 770 885

請請您 · 幫幫我



教育部 關心您

廣告

八、口腔衛生

寒假期間請注意餐後及睡前是否潔牙，養成學童口腔衛生及保健的好習慣。



九、家庭教育

寒假期間請協助家人整理家務
掃地、拖地、擦桌、晒衣服……



十、叮嚀

- ◎多運動、多補充水分。
- ◎寒假作業請隨時給予關心與叮嚀，切勿累積到開學前才趕集式的完成，易造成身心疲累。
- ◎開學日訂於2月23日，請準時上學。



祝福大家

健康、安全、充實、快樂

放寒假

