

臺北市松山區松山國小 115 年暑假期間學生生活活動安全注意事項

開學日：115/08/31(一)上學時間:07:20~07:50；放學時間:依各年級正常作息時間

暑假將至，為維護孩子健康及安全，請家長協助提醒孩子以下注意事項，以避免孩子涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件。

一、如何有效預防傳染病？

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸，兒童玩具(尤其是帶毛玩具)經常清洗、消毒。

二、活動安全：

孩子於暑假期間往往會從事大量的休閒活動，依活動場地的不同，區分為室內活動及戶外活動：

(一) 室內活動：

室內活動時，首先應熟悉逃生路線及逃生設備，並提醒孩子相關消防(逃生)器材操作，如滅火器、緩降機等，方能確保孩子從事室內活動時之安全。其次，應告誡同學避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。

(二) 戶外活動：

1. 暑假期間從事各類戶外活動，首先應注意天候變化及熟悉地形環境，近來登山意外頻傳，體育署提醒以下登山活動應注意(1)登山前應充分了解登山潛在風險，及山域事故救援困難，請審慎評估自身能力、體力及天候狀況等條件，選擇合適山域。(2)請注意有無申請許可之規定，如有應依法辦理申請入山、入園，並攜帶適合之裝備，及擬定登山計畫，投保相關保險以充分保障自身安全。(3)登山途中也應充分注意山域或設施相關警告及標示。
2. 請提醒孩子，從事戶外戲水應注意「防溺 10 招」及正確救人之「救溺 5 步」，另「四不要」提醒：(1)不要逞強：進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷，不要逞強。(2)不要去危險水域：不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。(3)氣候不佳，不要從事戶外活動：遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，不建議從事戶外活動或應立即停止一切戶外活動。(4)不要在無防雷設施的建築物內避雨：發生閃電雷鳴時，應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、高大廣告牌等建築物，並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。(5)水域安全相關資料查詢請搜尋「水域運動安全」。

三、交通安全：

(一)根據教育部校安中心的統計顯示，校外交通意外事故為孩子意外傷亡的主要原因。暑假期間孩子可能因為參加活動等因素，增加使用交通工具的機率，因此需特別提醒孩子騎乘自行車一定要注意自身安全。

(二)交通安全注意事項：

1. 請切實遵守交通安全教育 5 項守則：
(1)熟悉路權、遵守法規。(2)我看得見您，您看得見我，交通才會安全。(3)謹守安全空間--不作沒有絕對安全把握的交通行為。(4)利他用路觀--不作妨礙他人安全與方便的交通行為。(5)防衛兼顧的安全用路行為--不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。
2. 行人道路安全：穿越道路時請遵守交通號誌指示或警察之指揮，不任意穿越車道、闖紅燈，不任意跨越護欄及安全島，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，勿與沒耐性的駕駛人搶道。

四、居住安全：

(一) 居家防火、用電安全：

為降低居家意外事故發生，請注意居家防火、用電安全之重要性，並教導孩子遇火災時切勿慌張，應大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置，並進行安全避難，切勿躲在衣櫥或床鋪下等不易發現場所。另外，請告誡孩子點火器具並非玩具，不可把玩，並使孩子了解玩火恐引起火災及傷亡。並注意有關打火機及點火槍等點火器具之放置場所，應予上鎖，告知學童家中的避難逃生路線，以建立危機意識並維護學子居家安全。

(二) 預防一氧化碳中毒：

使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，要注意室內及走廊空氣流通，使用時切忌將門窗緊閉，或晾曬之衣物阻擋換氣通風窗口，易導致因瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件；有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，應立即打開通往室外的窗戶通風，若身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打 119 電話或與親友(學校)求助，以維護孩子自身安全。外出及就寢前亦必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。

五、校園及人身安全：

(一)提醒孩子如在校遇陌生人或可疑人物，應立即通知師長，防止意外事件發生。

(二)孩子若於校內外遭遇陌生人或發現可疑人物，應立即通知師長或快速跑至人潮較多地方或最近便利商店，大聲喊叫吸引其他人的注意，尋求協助。也請提醒孩子夜間行經偏僻昏暗巷道時，應小心不明人士跟蹤尾隨，並隨身攜帶個人自保物品如防身警報器、哨子等，以備不時之需。

六、藥物濫用防制：

為避免孩子因對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，請家長關心孩子校內外交友及學習狀況，暑假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質；另外有年輕人於派對或娛樂場所等場合非法使用笑氣助興，請孩子務必提高警覺並且不隨意接受陌生人的物品及飲料，守法自律、做正確的選擇才能隔絕受同儕及校外人士引誘。

七、詐騙防制：

(一)暑假期間應提醒勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 APP(如 Line)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。

(二)歹徒常利用小額付費機制進行詐騙，甚至先開通被害人小額付費服務後再行騙代收認證簡訊。多一分謹慎就多一分保障，**建議家長可向電信公司申請關閉手機小額付費功能**，並且切勿代收簡訊。

(三)面對層出不窮、手法日益翻新之詐騙犯罪手法，為避免成為歹徒以電話假綁架或假事故(交通意外、疾病住院)行真詐財的受害者。請家長或孩子如接獲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 反詐騙諮詢專線」尋求協助。

八、網路賭博防制：

請家長主動關心孩子校內、外的言行，並加強對孩子的關懷與輔導，避免因網路誘惑而落入陷阱或衍生其他偏差行為；若發現孩子涉及網路賭博情事，應通知學校依據教育部校安通報作業要點即時通報與介入輔導，以防止孩子接觸有害身心之網路內容，共同保護莘莘學子，營造純淨的學習環境。

九、犯罪預防：

(一)請提醒孩子切勿從事違法活動。

(二)預防孩子遭遇性剝削：因近期兒少遭網路性剝削案件頻傳，且智慧型手機的功能及處處都是無線網路的環境情況下，更需注意孩子使用手機的情況；家長應建立與孩子間的信任，以幫助角色協助孩子建立良好健康上網觀念。寒假期間避免孩子無知，於網路遭有心人士誘惑而涉性剝

削等情形，並鼓勵從事正當休閒活動，以增進孩子健全發展，有效降低憾事發生機率，以確保兒少權益及保障兒少安全無虞。

(三)遊戲用槍防制：近年來市面上 遊戲用槍購得容易，若使用不當易造成傷害，基於孩子安全維護及減少孩子因使用遊戲用槍不當造成傷害，請家長注意並提醒孩子，勿任意把玩或購買非適用年齡之遊戲用槍商品。

十、網路沉迷防制

假期間孩子閒暇的時間變長，加上行動上網的普及，各式上網載具亦提供了種類多元的應用程式與遊戲下載，因此更容易使得孩子沉迷於網路世界或遊戲，近年來由於過度沉迷於玩手機遊戲所引發的病症也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害，請家長應注意孩子的上網時間及行為，並與孩子共同制訂上網公約及培養正確的網路使用態度與習慣，也要鼓勵孩子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。

十一、健康生活：

「85210」是讓我們快樂長高變聰明的秘訣，「853240」幫我刪惡視力，護眼密碼。

8：每天睡滿 8 小時 8：睡滿 8 小時

5：天天 5 蔬果（3 份蔬菜+2 份水果） 5：天天 5 蔬果

2：電子用品每天使用時間少於 2 小時 3：坐姿 3 直角

1：每 1 天運動達到 30 分鐘 2：每天戶外活動 2 小時

0：喝 0 熱量的白開水（1500cc） 4：避免 4 光害（電腦/電視/電玩/手機）

0：3010 護眼原則（用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘）希望孩子們可以多從事戶外活動或多元休閒，避免過度依賴 3C 產品，養成健康好習慣。

十二、學生安全通報專線：

★學校電話:27672907 ★婦幼專線:113 ★松山派出所:27670446

★市民專線:1999 ★反詐騙專線:165

~~松山國小關心您 祝各位小朋友有個愉快又健康的暑假~~

~期望孩子們跟家人都有健康的心理及生活，期待開學後的見面~

松山國小學務處 115.06.