



人文心. 自然情. 活力GO. 美力展能

新北市新店區屈尺國民小學

109學年度第一學期休業典禮





處方室戶報公告





快樂出遊
戲水篇



防溺水十招

健談
havemary.com
圖文創作：健談

1. 注意氣象，天候不佳不要戲水



2. 戲水處應備有救生設備與人員



3. 暖身後下水，勿穿牛仔褲戲水



4. 身體疲累時，不要戲水游泳



5. 湖泊溪流落差大，下水需小心



6. 避免從事危險行為也不要跳水



7. 不要落單，隨時注意同伴狀況



8. 不要在水中嬉鬧、惡作劇



9. 不要長時間泡水，小心失溫



10. 落水時冷靜漂浮以待救援



更多資訊請上 健談 havemary.com

凡走過必留痕跡

健康上網最安心

(牢記上網三守則，身心健康自然得)

1

- * 拒當低頭族
- * 用眼30分鐘
- * 休息10分鐘

2

↓
網路世界停看聽
上傳分享要留心

Share

3

不謾罵不攻擊
懂得自我保護



網路安全停看聽

停

停止沉迷瘋網路
上網時間要管理

看

網友身份要看清
上網交友要小心

聽

多聽專家怎麼說
個人資料要保密

口腔保健

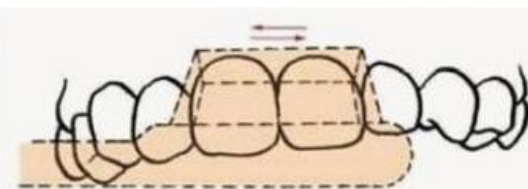
1. 貝氏刷牙法
2. 起床、睡前
三餐後潔牙
3. 多喝水、
少吃含糖食品
及飲料

貝氏刷牙法 小叮嚀

① 先刷上排 → 再刷下排

② 右邊開始、右邊結束

③ 45至60度，以兩顆為一組
每組刷上10次



視力保健

护眼密碼:3010

正確使用手機 眼睛不ING



光源充足



保持距離



適時休息



姿勢正確



健康體位

- 每餐必吃五蔬果
 - 水分補充
 - 飲食清淡
- 避免煎、炒、油炸

喝含糖飲料會讓你...



喝白開水最健康!





寒假營隊

景_リ文_メ冬_冬令_カ營_一

01/25-01/27

08:30~16:50(第三天3點結束)

全_ク國_コ角_リ力_カ練_カ習_一

01/25 自行前往練習

地點:文山國中

世_セ界_界英_一語_一營_一

02/02 08:00集合

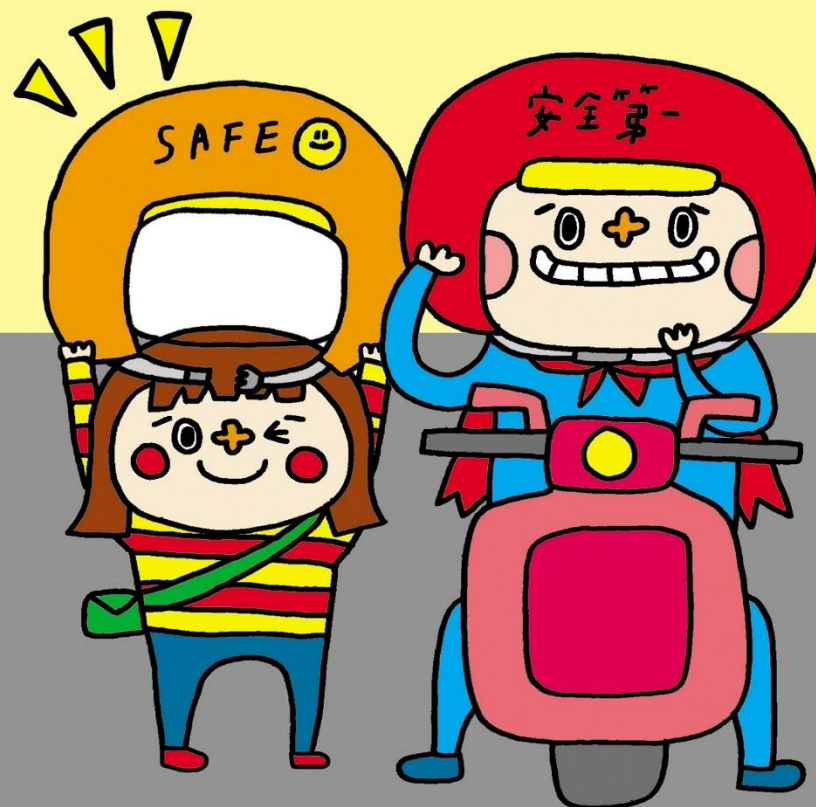
02/04 16:00賦歸

地點:屈尺國小



臺南市道安宣導團

騎乘機車佩戴安全帽， 開(乘)車請繫安全帶



防範一氧化碳中毒

打開生命之窗 防範一氧化碳中毒



有效防範一氧化碳中毒，確實遵照「5要」原則



要保持環境的通風
避免陽台違建使用、加裝門窗、紗窗不潔及晾曬大量衣物情形。



要使用安全的品牌
熱水器應貼有CNS(國家標準)及TGAS(台灣區瓦斯器材工業同業公會)的檢驗合格標示。



要選擇正確的型式
室內通風不良場所應安裝密閉或半密閉強制排氣型；通風良好或屋外應安裝屋外或開放型。



要注意安全的安裝
由合格技術士依安裝標準安裝。



要注意平時的檢修
熱水器應定時檢修或汰換，如發現有水温不穩定現象或更換組件時，均應請合格技術士為之。

寒假重要行事曆

👉 2月18日(四)開學日，全校正式

上課，記得帶 文具、書籍簿本及

餐具。2/20(六)全國補班課。

👉 記得帶健康自主管理卡及口腔治療追蹤回條，

開學後各班整理完畢繳回健康中心。





寒假注意事項宣導

👉 視力、口腔健康管理

👉 防疫新生活：勤洗手、戴口罩、注意社交距離

👉 安排體育活動，維持運動習慣

👉 從事正當休閒，勿沈迷3C產品

👉 務必要完成寒假作業。

有任何問題請到學校找老師



~放 寒 假 囉~

祝大家新年快樂 恭喜發財!!



「年度代表字」

活動開始

