親愛的家長您好：

停課至今已三個半月，這段時間全民共同抗疫，謹守防疫原則，一起守護台灣，大家才得以順利開學。為了孩子們的健康，仍懇請家長配合以下事項：

**(一)　傳染病防治**

　❶ **家長訪客原則上不進入校園。**

❷ 配合門禁管制，單一出入口，一律由北門進出，上學時間為

7:10~7:50

　 ❸ 每日量三次體溫［**上學前請家長幫小朋友量完體溫登記在聯絡簿上、入校、下午上課前**］，如出現發燒或呼吸道症狀者，請在家休息。

❹ 除了用餐及飲水外，全程佩戴口罩，勤洗手、遵守咳嗽禮節。

❺ 請繼續維持良好的衛生習慣，並自備二個口罩放在書包備用。

(二) **口腔保健**

❶ 為了有效預防齲齒，每星期會讓小朋友用含氟漱口水漱口一次。

❷ 為了確保牙齒健康，請家長每半年確實做口腔檢查與矯治。

　 ❸ 請幫小朋友準備牙刷、**含氟量大於1000PPM**的牙膏及**二個水杯**，

讓小朋友在自己座位上潔牙。

(三) **視力保健**

❶ 避免**長時間**、**近距離**使用眼睛，早睡早起、不沉迷於電視、電玩

中。

　❷ 看書、做功課應保持35公分的距離，30分鐘休息10分鐘

(3010)，安排戶外活動每星期120分鐘。

　❸ 高度近視會引起許多併發症，年紀愈小，度數加深愈快，因此預

防近視要從小開始。

(四) **健康體位**

❶ 適度的運動，三餐均衡，不偏食。

❷ 吃過早餐再上學(避免以含糖飲料當早餐)，以免影響上課精神。

❸ 多喝白開水(攜帶水壺，請務必**貼上姓名貼**)，早上第一壺水，麻煩從家中裝滿帶至學校。

　❹ 少喝含糖飲料(含糖飲料影響發育)；少吃油炸食物(高溫食物易變性)。

**~~~落實實聯制+戴口罩+勤洗手+維持社交距離，孩子的安全與健康，需要您我共同努力~~~**

**芬園國小學務處　敬上**