

新北市三重區興穀國民小學 109 學年度第 2 學期家長日宣導資料

同心防疫 校園平安

因應新冠肺炎疫情，本校自去年起即積極整備，落實 3 級防護、健康 5 原則，多項防疫措施，並於開學前完成校園環境清潔消毒，共同守護興穀學童健康與安全，也感謝家長合作。

多元榮譽 師生展能

105 學年度至今，本校師生計有 184 項次，1172 人次對外比賽榮獲佳績，並獲得 129 則媒體報導(請見本校校網榮譽榜、新聞快遞)。106 學年度我們通過了新北市中小學校務評鑑【優質學校獎】(8 面向全數通過)，其中【行政管理】、【學生事務】面向更榮獲榮譽通過金質獎。

優異學輔 亮麗生命

上學期舉辦了如：萬聖節多元文化闖關活動、秋詩篇篇詩歌朗誦比賽、52 週年校慶園遊會、聖誕感恩點燈暨才藝發表會、書藝寫春聯等全校大型活動，給孩子滿滿幸福與充實。本學期亦規劃春光書香野餐日、兒童節慶祝活動、創作舞暨才藝展演大賽、自治市長改選、6 月畢業季等全校大型活動。我們仍秉持本校願景：樂效 專業 合作 勇敢，發展精緻優質卓越的學校教育。本校除是教育部全國特色新興優質學校，也是新北市棒球體育重點發展、學校環境教育方案學校、食農教育學校、永續校園探索計畫學校、教育部防災校園建置學校、新北市惟一全校水洗環保健康無粉塵黑板學校、EASY LEAP 華裔青年雙語教學學校、新北市書法教育學校；本學期更開設 7 個學生社團團隊，如書法隊、大鼓隊、英語科學、音樂社、美術社、棒球、桌遊社等多元社團或營隊；並成立五年級棒球體育班。也訂出各月的主題活動：3 月閱讀運動、4 月歡活兒童、5 月慈孝感恩、6 月畢業遨翔，屆時歡迎您一起來參與。並整合建制「興穀兒童榮譽護照」「榮譽徽章」，透過閱讀、體育、品德教育、英語、才藝、健促等核心能力的培養，強調學生團體的合作與榮譽，讓學生有更好的學習。

師資堅強 教學專業

我們有優質堅強的師資，自 105 學年度起每位興穀老師(含校長本人)都有開放教室同儕視導的公開課，也有教師課程發展、領域小組、專業社群的定期研討會，以使老師們專業成長專業精進，落實在教學與學生學習成效；這學期更強化閱讀與體育活動，訂每週一四晨光運動時間，每週二五晨光閱讀時間；持續辦理興穀「讀」家家庭閱讀活動、多場的親職教育講座與親子活動。並落實學生諮商輔導、生命與特殊教育。在校園營造上，我們爭取各項經費已完成校園外牆整修、校舍油漆、防水隔熱、地下污水接管、川堂樓梯美化、圖書館改造美化工程、食農香藥草植物園、校園農場及各班水洗環保健康無粉塵黑板，希望給孩子一個最好的學習環境。棒球隊更於 106、107 連續兩年暑期分赴大陸、南韓參加棒球比賽交流；並有多場校際交流接待。

全新興穀、再創高峰

本校校舍整建暨共構地下停車場預計暑假前完工搬遷，110 學年度 8 月底開學即有全新亮麗的新校舍可使用(相鄰之公 41 社福公園工程刻正進行中)，感謝並歡迎您選擇興穀(學校電話 2999-0725)！自即日起至 5 月中將進行小一新生、附幼(3-5 足歲)、少棒隊(3-6 年級)、棒球體育班(升 5-6 年級)招生，再次謝謝您齊心協助學校共創未來。感謝您！敬祝闔府安康 諸事美滿！ 興興向榮 穀舞圓夢！！

校長 鄭秋嬋 110.03.05.

☼ 教導處

一、重要行事曆

- (一)開學日 110.02.22(一)，休業式 110.07.02(五)休業式當天 12 點放學。
暑假開始 110.07.03(六)。
- (二)期中評量 110.04.20(二)-04.21(三)。
期末評量 110.06.24(四)-06.25(五)。
- (三)畢業評量 110.06.03(四)-06.04(五)，畢業典禮 110.06.11(五)晚上辦理。
- (四)國定假日 110.02.27(六)-03.01(一)和平紀念日連假。
國定假日 110.04.02(五)-04.05(一)兒童節清明節連假。
國定假日 110.06.12(六)-06.14(一)端午節連假。
(更多內容，請參照學生行事簡曆)。

二、課務作息

- (一)低年級：每週一、三、四、五為半天課，每週二為全天課。
- (二)中年級：每週三、五為半天課，每週一、二、四為全天課。
- (三)高年級：每週三為半天課，每週一、二、四、五為全天課。
- (四)半天課時均在校用餐並潔牙後 12：40 放學，個人餐具自行帶回家清洗。

三、晨間活動

- (一)每週一、四為運動時間，每週二、五為閱讀時間。
- (二)每週三兒童朝會，結束後為晨間運動時間。
- (三)每週二課間活動時間 10:15-10:30 跳新式健康操。

四、課後活動

- (一)課後照顧班：每週一~五，配合不同年段開課。
- (二)未有疑似或確診個案前，本校照常辦理社團活動。本學期開設 7 個社團，包括書法班、音樂社、藝術社、英語科學班、桌遊社、大鼓隊，及棒球班等。
- (三)為確保學童安全，請家長配合各社團活動訊息，準時接送學生放學。

五、上下學時間與門禁管理：

- (一)上學時間：7：20~7：50。因應防疫作業，請家長指導孩子在此時段上學，以利導護安全並量測體溫。
- (二)放學時間：半天為 12：40(用餐後放學)，全天為 16：00。
- (三)為維護貴子女的安全，請家長指導貴子女熟悉上放學路線，並配合學校交通崗時間，共同守護學生的行路安全。
- (四)校舍改建與防疫期間，校園不開放，不外借；家長或訪客請憑證配合體溫量測始得進入。

六、請假方式

新北市三重區興穀國民小學 109 學年度第 2 學期家長日宣導資料

(一)事病假請依規定完成請假手續，學生請假專線：2999-0725#各班分機，或訓育組#23。

(二)臨時外出，請洽導師填寫學生請假外出單，交給警衛室後才可離校。

(三)請假請事先跟導師聯絡；超過 3 日需事先填寫請假單，完成請假手續。

七、服裝儀容：

(一)請著本校校服(運動服)，由導師依各班體育課安排，原則以週五著便服為宜。

(二)校服每年 5 月統一訂購，若有需求請把握訂購時段。

(三)請家長協助將學生名牌縫上校服(運動服)，著便服時請別上名牌套。

八、交通安全宣導

(一)不騎腳踏車上下學，乘坐機車要戴安全帽，搭乘汽車要扣好安全帶。

(二)新生家長請教導孩子熟悉上放學路線，並配合學校交通導護時間，不要早到或晚歸，避免發生危險。

(三)遵守導護人員、志工及員警的指揮，過馬路應走行人穿越道或天橋，切勿直接跨越馬路，避免發生危險。

(四)家長上下學接送停車時，請利用涼亭旁的「家長接送區」，或先嗇宮前轉角廣場，避免產生校門口壅塞情況。

(五)全校(含校門口、家長接送區及校園周圍人行道)均屬禁菸區，請家長配合禁止吸菸(包括電子菸)。

九、友善校園作伙來

學生遇到霸凌時，請立即通知師長、撥打 1999、或 2999-0725#23(學校專線)，也可書面投入訓育組前走廊的反霸凌信箱，讓我們校園零霸凌。

十、有效管理孩子使用 3C 產品

(一)學生如要申請攜帶手機進入校園，請需填寫「學生校內使用行動電話申請書」，完成申請並遵守相關規定，放學後才可開機。

(二)健康上網一起來，「一聽二規三動動、四感五慣六讚讚」：

1. 一聽：傾聽孩子的需求。
2. 二規：對孩子上網作規範。
3. 三動動：每使用 30 分鐘 3C 產品，就要站起來活動 10 分鐘。
4. 四感：培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活。
5. 五慣：培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣。
6. 六讚讚：多稱讚孩子合理使用網路的行為。

十一、完成聯絡簿家庭防災卡(請協助孩子確實填寫每一欄位)，緊急連絡與其他親友請務必填寫完成。

十二、愛「閱」行動

本校圖書室明亮寬敞，館藏豐富，請家長鼓勵孩子多借閱，並陪伴孩子共讀，一起「悅讀・閱有趣」。

十三、健康促進宣導

- (一)鼓勵多喝白開水，每人每日飲用量為每公斤體重 x 30 cc。
- (二)避免在光源過亮或晦暗的地方看書。
- (三)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。
- (四)每天戶外活動 120(累積戶外活動 120 分鐘)。
- (五)戶外活動要護眼（戴帽、太陽鏡）。
- (六)餐後睡前務必潔牙，不吃零食及含糖飲料。
- (七)學童每日睡足 10 小時，晚上 9 點前上床睡覺。

十四、反詐騙宣導

請牢記「一聽、二掛、三查證」的步驟

- (一)一聽！聽清楚這個電話說什麼？是否有以上關鍵字？
- (二)二掛！聽完後，立刻掛斷這通電話，不讓歹徒繼續操控你的情緒。
- (三)三查！快撥 165 反詐騙專線查證！ 將剛才聽到的電話內容告訴 165。

十五、防範一氧化碳四原則

保持環境的「通風」、選擇正確的「型式」、注意安全的「安裝」、注意平時的「檢修」。

十六、水域安全宣導-救溺五步

- (一)「叫」：大聲呼救。
- (二)「叫」：呼叫110、112、118、119。
- (三)「伸」：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。
- (四)「拋」：拋送環浮物(球、繩、瓶等)。
- (五)「划」：利用大型浮具划過去。

十七、資安網路宣導

為打造安全健康的網路環境，有效教導學生瞭解網路本質、培養正確使用行動裝置及網路態度、及養成良好使用習慣，進而成為資訊社會的好國民，請共同指導學生了解資訊安全的重要，參考網站如下：

- (一)教育部「全民資安素養網」宣導網站 (<https://isafe.moe.edu.tw/>)。
- (二)教育局「資訊安全與倫理」教學網 (<http://tedl.ntpc.edu.tw/infosense/>)。
- (三)臺北市教育局建置之「臺北市高中職、國中小資訊素養與倫理」教學教材網站 (<http://ile.tp.edu.tw/>)。
- (四)「iWIN 網路內容防護機構」(<https://i.win.org.tw/>)，其中內含依據兒童及少年福利與權益保障法第 46 條規定，受理申訴有害兒少身心發展之網際網路內容。
- (五)「網路守護天使 2.0」官方網站 (<http://nga.moe.edu.tw>)

十八、防疫宣導

- (一)加強衛生教育：包括餐前、如廁後及回家後以肥皂勤洗手；減少觸摸眼鼻口；咳嗽、打噴嚏時，遵守咳嗽禮節及妥善處理口鼻分泌物等；用餐不共食、不分菜、不共用餐具、不交談，不共用毛巾、牙刷等衛生習慣。
- (二)學生每日上學前先量體溫並記錄，進行健康自我管理，落實「生病不上學」、「發燒立刻接回」等防疫重點。
- (三)口罩為個人衛生用品，建議視需要幫子女準備「個人所需」備用口罩。
- (四)平日或假日到安親班時，請戴口罩及各式防疫作為，並配合記錄接觸史，以利做好緊急通報。
- (五)【停課不停學 學習送到家】新北防疫線上學習方案
 - 1. 善用單一認證「親師生平台」，提供線上備課自主學習複習用。
 - 2. 親師生平台(<http://pts.ntpc.edu.tw/>)整合及介接超過 70 項政府及民間學習資源，讓新北親師生可透過校務行政系統帳號登入後，即可免費使用平台內各項學習資源(如三大學習資源：均一教育、Learnmode 學習吧、酷客雲開放課程)，不再需要申請個別平台帳號。
 - 3. 有關防疫最新訊息，請參照本校校網「防疫專區」(<https://www.skps.ntpc.edu.tw/p/403-1000-62.php>)
- (六)檢附本校因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫工作事項提醒表供參。

新北市三重區興穀國民小學 109 學年度第 2 學期家長日宣導資料

新北市三重區興穀國民小學 109 學年第二學期

嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)校園防疫家長須知

關於「嚴重特殊傳染性肺炎」本校防疫措施請家長詳閱並配合

項 目	內 容
關心學生健康狀況 ~防疫一切從嚴	1. 學生每日出門前在家先測量體溫並記錄，體溫超過 37.5 度務必請假勿到校。每日校門口設置體溫監控站，請於上午 7:20 後再進入校園。若到校後發現孩子發燒，也請家長務必盡快到校接回就醫。 2. 校園不開放，家長勿隨孩子進入校園，多一個人進校就多一分風險，請家長務必體諒及配合，讓學生健康、安全地在校內活動學習。 3. 書包自備防疫口罩 2-3 個，並隨時補充備用。
傳染病確實通報 ~生病不上學	1. 配合「生病不上學」「發燒立刻接回」，如有呼吸道症狀物，盡量在家休息。 2. 病假要如實通報導師，若屬傳染病，學生應依規定在家休息。 3. 發燒學生務必請假在家，直至未服用退燒藥情況下燒退 24 小時，始能恢復上課。
強化衛生教育宣導 ~以肥皂勤洗手	最好的防疫習慣，就是落實以肥皂勤洗手。孩子回家應立即盥洗或更衣洗手，避免將病菌帶回家。 洗手 5 步驟：濕、搓、沖、捧、擦 搓手 7 字訣：內、外、夾、弓、大、立、完(腕)
強化衛生教育宣導 ~呼吸道禮儀	1. 注意呼吸道衛生與咳嗽禮節，打噴嚏、咳嗽應用紙巾掩住口鼻，減少觸摸眼口鼻。 2. 保持社交距離(室外 1 公尺、室內 1.5 公尺)，倘無法維持，則全程配戴口罩。
環境清潔及消毒 ~維持通風	1. 可用 1：50 (1000ppm) 漂白水稀釋液，針對經常接觸之物品表面(如門把、桌面、電燈開關)、地板定期進行擦拭消毒，等 10 分鐘揮發後用清水再擦一次。 2. 室內打開窗戶、氣窗，使空氣流通，維持通風設備的良好性能，開冷氣時應於房內對角處個開窗至少 15 公分。 3. 課後鼓勵到戶外空曠處活動，避免到人多擁擠的公共場所。

【相關防疫訊息請參閱疾病管制署、新北市政府教育局、新北學 Bar 、興穀國小網站】

⚙ 總務處

一、門禁管理及校園安全與維護

- (一)為維護學生人身安全及教學品質，並因應疫情管控，校園全天不開放。校門上午 7:20、下午 4:00 開啟。上放學時間，幼兒園家長憑園方所發證件進入校園，小學家長謝絕進入。
- (二)上課時間(含課後班)家長亦不能進入校園，如確有與孩子聯繫之需求，請全程戴口罩，並配合警衛填寫資料及量測體溫、消毒等措施，登記換證後進入校園。
- (三)「校舍整建工程」及「公 41 社福大樓工程」持續進行中，學校已將施工區域與學習區域做好堅固區隔，並嚴格禁止施工人員進入校園，也請家長配合學校叮嚀孩子勿靠近施工區域。
- (四)校園環境定期維護整理：寒假期間已完成校園環境消毒、草木修剪、廁所清掃、水溝清掃投氯錠加蓋紗網、校園及教室設備檢修等。

二、校舍整建工程概況

- (一)寒假中完成 1-4 樓連通道女兒牆打除及弱電系統連接管線盤架設。
- (二)目前進行室內外磁磚貼飾、外牆仿石漆噴塗、機電消防設備施作，外牆施工架預計 3 月初拆除。
- (三)預計 110 年 6 月底前校舍竣工，暑假前開始搬遷及暑假拆除舊校舍。

三、其他事項

(一)註冊繳費：

請接到收費通知單後，透過金融機構、郵局、便利商店、ATM 轉帳、信用卡等方式，依照期限繳費完成，以免因門禁管控時期，造成期限後入校繳費的不便。

(二)校服訂購：

因廠商接單數量緣故，一年只接受訂購 1 次，本年度預定 5 月發出訂購單，請家長把握期限，並請依學童生長速度與替換需要，購置足量服裝備用。

- (三)新建校舍預定今年 6 月完工搬遷，下學期即開始於新校舍上課，感謝家長與孩子在工程及搬遷期間，仍給予學校最大的支持與協助。

☼ 輔導室

一、輔導工作說明：

- (一)辦理新進教師輔導座談、教師輔導知能研習、輔入生輔導及個案研討會。
- (二)運用兼任輔導教師、社工師及心理師等資源，協助及關懷需要輔導的孩子，落實三級輔導機制。
- (三)設立史努比輔導信箱，協助學生面對日常生活中所遭遇的各種問題。
- (四)辦理六年級升學輔導。

二、特教工作：

- (一)協助有需要的孩子提出特教鑑定安置、專業服務等各項申請。
- (二)學校有設立不分類資源班，有 1 位專業特教教師，申請治療師、助理員等專業服務。若有諮詢或協助的需求，歡迎隨時與輔導室聯繫。

三、學生輔導測驗：

每年三月份為一、四年級辦理瑞文氏推理測驗，評估兒童能力作為檢出學習低成就兒童的參考，並予以個別輔導。

四、家庭教育工作：

- (一)安排家庭訪問，方式有電話訪問、到府訪問、個別約談或其他方式。
- (二)本學期因應疫情，家長日活動調整為校務書面資料宣達。
- (三)邀請專家辦理講座活動，促使親師通力合作，本學期辦理活動如下：

課程	講 題	講 師	時 間	地 點	備註
1	家庭閱讀擴展活動	外籍 教師 Jim	4/10、4/24、5/15、6/5 共 4 次(星期六) 9:00-11:00	會議室	1.家長陪同優先. 2.上限 10 組。 3.帶文具、開水.
2	親職教育講座：「不同 凡響」-培養孩子問題解 決的能力	徐權鼎 老師	110.3.6(星期六) 9:30-11:30	家中 觀看	新媒體形式觀看 講座影音，連結 於校網公告。
3	親職教育講座：「3C 時 代挑戰」-幼童安全上網 與家庭網路安全意識	張峻豪 老師	110.3.20(星期六) 9:30-11:30	家中 觀看	新媒體形式觀看 講座影音，連結 於校網公告。
4	親職教育講座：「親子 旅遊趣」-世界旅行可教 會孩子的事	賴彥如 老師	110.4.17(星期六) 9:30-11:30	家中 觀看	新媒體形式觀看 講座影音，連結 於校網公告。
5	親子教育活動：「親子 互動共創美好回憶」-母 親節卡片製作教學	王美鳳 老師	110.5.8(星期六) 9:30-11:30	會議室	1.家長陪同優先. 2.上限 10 組。
6	親子教育活動：「家庭 好妙方」-廚房家事教學	陳秀榕 女士	110.5.22(星期六) 10:00-12:00	會議室	1.家長陪同優先. 2.上限 10 組。

新北市三重區興穀國民小學 109 學年度第 2 學期家長日宣導資料

7	家庭教育活動：「親子包粽 DIY」-包粽教學體驗	林寶珠 林寶鳳 志工	110.5.29(星期六) 9:30-12:00	廟口肉粽-- 42 巷 8 號	1.家長陪同優先. 2.上限 10 組。
---	--------------------------	------------------	-----------------------------	--------------------	-------------------------

(四)網站資源・幸福共享：

新北市政府家庭教育中心官方網站(網址：<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw>)

歡迎至中心網頁，查詢最新訊息、各項家庭教育資源或下載出版品參考。

五、生命教育：

(一)持續宣導學生懂得尊重自己、尊重他人、尊重環境。

(二)本學期辦理特教宣導、五月份慈孝感恩月等活動。

六、志工服務：

(一)學校成立志工服務隊，參與協助交通路隊(校門口、42 巷口)、幼兒園、圖書借閱、回收及學校活動。

(二)歡迎家長加入志工隊，請洽輔導室黃主任。

◎溫馨小提醒：

一、對於孩子

(一)調整固定的生活作息：就寢與起床時間、讀書與休閒時間。

(二)養成良好的生活習慣：衛生、閱讀、運動、安全、整理書包。

(三)發掘孩子的優勢能力：鼓勵孩子多多參加學校的社團和活動。

二、對於家長：

(一)調整自己的時間作息，陪孩子一起做以下 3 件事：

1. 每1天。 2. 至少陪家人20分鐘。 3. 一起做3件事：閱讀、分享、遊戲或休閒運動。

(二)和導師保持密切聯繫，參與學校事務。

◎面對疫情「安心輔導小叮嚀」，身為家長您可以這樣陪伴孩子：

一、防疫期間提醒孩子多洗手，如近期孩子有身體不適症狀，請尋求正確的醫療管道治療。

二、鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升自身免疫力。

三、詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。

四、若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活行動情形，請適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。

心理衛生資訊，衛服部安心專線：1925，防疫專線：1922。學校輔導室 2999-0725 分機 15

☼ 幼兒園

一、接送幼生注意事項

- (一) 因應新冠肺炎防疫期間，幼生每日入校時間為 7:20-7:50;放學時間為 16:00，請準時接送幼生。課後留園服務時間為 16:00—19:00。
入園時，請家長務必配戴口罩、接送證(配掛在胸前)，通過防疫檢測後，親將幼生帶至幼兒園交給老師。
- (二) 校園不開放，家長送幼生入園後，請勿在班上或校園逗留、遊玩或拍照。
- (三) 如臨時委託他人接回幼生，請事先以電話或書面告知園方：受委託人姓名、特徵、與幼兒關係及將接送證、委託書交給受委託人，老師憑證或委託書始能讓幼生離園。
- (四) 上課期間有要事須先接回幼生時，請配戴口罩及接送證，在警衛室前通過防疫檢測後，進入校園，至教室向老師索取外出單(經老師簽章)，於出校門時交給警衛始能帶幼生離校。
- (五) 進出校園請沿舊大樓走廊至幼兒園間動線出入，勿走操場跑道，請共維環境，避免影響校園師生活動。

二、幼兒健康保健

- (一) 請協助幼兒養成攜帶手帕的習慣。
- (二) 如幼兒對某種食物、藥物過敏或有貧血、心臟病、蠶豆症、癲癇、小兒氣喘……等病症或特殊體質，請務必告知老師並填寫在幼兒資料表上。
- (三) 每天早上出門前，請幫幼生量測體溫並登記在聯絡簿中(體溫表)，若您發現幼生有發燒、身體不適現象或傳染病症，請務必主動告知園方並帶幼生就醫後，讓幼兒在家休息，勿來學校，以免傳染給其他小朋友。
- (四) 幼兒如須服藥，請家長裝好當天餵藥份量，並填寫「服藥委託單」交給該班老師，家長若未填交服藥委託單，老師無法協助餵藥工作，以確保幼兒服藥的安全。註：老師在校只餵醫生所開立之處方籤藥物，保健食品等請讓幼兒在家中服用。

三、請假辦法

幼兒如須請假，請家長填寫請假單並簽名(請敘寫請假事由)，向園方辦理請假事宜。

四、家長協助事項

- (一) 為建立良好學習態度及習慣，請養成幼生早睡早起的習慣，以便能順利參與全程的學習活動。
- (二) 請讓幼生在家中參與簡單的家事。
- (三) 平日請輔導幼生學習生活自理，如：盥洗、穿脫衣物、飲食、如廁等事宜，培養其獨立的能力。
- (四) 勿讓幼生帶零食、零用錢、貴重物品、危險玩具來園。
- (五) 為保障幼生安全，所有幼生均依規定辦理學生團體平安保險，如幼生因意外受傷時，請聯絡園方，園方將協助辦理保險理賠事宜。

五、家長與本園的聯繫

- (一) 家庭聯絡簿請您每日留意並簽章，如有通知單或回條，請您按時填寫，交由幼生帶回班上。
- (二) 學校所舉辦之家長日、親職座談、運動會等活動，請踴躍出席，歡迎家長給予學校建設性意見。
- (三) 有關幼生在生活上、學習上之任何問題或想對學校建議，請主動與我們聯繫。
- (四) 幼兒園電話：2999-0725 轉 32-綿羊班、轉 33-天鵝班。

六、110 學年度幼兒園新生登記、抽籤日期等相關訊息，將公布於新北市幼兒教育資源網。登記基本資格：

◎3 歲以上至入國小前幼兒（民國 104 年 9 月 2 日至 107 年 9 月 1 日出生）。

設籍本市之幼兒、寄居本市之幼兒或居留本市之非中華民國國籍、華裔幼兒且有合法監護人之幼兒（以戶口名簿稱謂欄註記為準，合法監護人應設籍於同戶，不符規定者不具登記入園資格）。※有關本市 110 學年度公立幼兒園招生期程及相關規定，依教育局公告之「**新北市 110 學年度公立幼兒園及非營利幼兒園招生簡章**」為準，簡章將於 110 年 3 月中旬公告，歡迎家長屆時下載運用。

✿ 健康中心

追求健康是一輩子的事，均衡飲食與足夠的運動、睡眠，皆應落實在生活中成為習慣。以下健康小秘訣，請家長配合指導：

1.加強個人衛生防疫病：

- (1) 出門戴口罩，身體不適在家也要戴口罩。
- (2) 非必要不出國、不進出醫院、不參加集會活動、不去人潮擁擠場所。
- (3) 注意手部清潔，不要觸摸眼口鼻。
- (4) 減少接觸過敏原。

2.培養良好飲食習慣：

- (1) 天天吃早餐、日日五蔬果。
- (2) 低鹽、低糖、低脂、少油炸，避免零食及含糖飲料。
- (3) 鼓勵多喝白開水：每人每日飲水量＝每公斤體重×30 cc。



3.作息規律多多運動：

- (1) 早睡早起，建議每日睡足 10 小時，晚上 9 點前上床睡覺。
- (2) 每日規律 30 分鐘以上中等費力的運動(如：快走、跑步、打球、騎單車)。
- (3) 多鼓勵跳繩：跳繩能協調運動神經，更刺激肌肉骨骼發展，促使長高。

4.視力保健天天遵守：

- (1) 電腦、電視、手機、電玩 嚴加控管，每日不可超過 1 小時。
- (2) 用眼 30 分鐘，讓眼睛休息 10 分鐘。
- (3) 多做戶外活動，增加親子互動，亦有利體能及視力體位健康。
- (4) 視力不良應聽從眼科醫師指示，持續回診追蹤及治療，控度防盲。

5.寶貝牙齒身體力行：

- (1) 在家請持續督促孩子餐後及睡前潔牙。
- (2) 建議至少每半年固定至醫療院所追蹤視力及口腔情況。若生長曲線偏離(過輕、超重、每年身高增加不足 4 cm) 應至小兒內分泌科就醫，以免影響發育。

6.定期檢查永保安康：

- (1) 每學期學校會測量身高、體重、視力及口腔檢查，並將檢查結果以通知單方式通知家長，若發現齲齒、視力不良等健康問題，務必請家長配合帶至醫療院所進行矯治，並交回條給學校，以利學校健康管理。
- (2) 落實「生病不上學」「發燒立即接回」，孩子如有身體不適症狀，請及早就醫，請假在家休息。