

# ～屏東縣立琉球國中新生健康生活叮嚀～ 111.06

## 致新生及家長～

歡迎孩子即將進入琉球國中~近日因疫情關係，孩子在家上課已有一段時間，相信大家都非常有感覺!! 尤其是待在家的生活模式跟在學校是非常不一樣的~ 接下來又是漫長的暑假生活，因此在此叮嚀各位一下~希望各位持續維護身體的健康~大家都擁有快樂的生活~

1. 戴口罩、勤洗手(用香皂、溼搓沖捧擦)、避免到人潮密集的地方~
2. 生活作息正常,睡足八小時: 早睡可以更容易長高喔~(秘訣:晚上 10 點前睡覺,效果會更好~~)
3. 均衡飲食,天天五蔬果: 身體需要的養分要給足且均衡,生長發育就更好~
4. 視力保健要顧好: 3C 產品每日使用不超過 2 小時。平時 3010 要執行~(用眼 30 分鐘,休息 10 分鐘~)。桌上型電腦或筆電螢幕優於手機,距離約 45~60 公分左右。光線要充足,坐姿要正確。
5. 每日喝足夠的水~(自己的體重 x30CC)
6. 每日運動 60 分鐘,戶外 120 分鐘(因有疫情,所以在自家門口就好囉~同時也讓眼睛休息,並且全身動一動,一舉數得~)
7. 維護口腔健康,餐後睡前都潔牙~運用牙線及牙刷潔牙效果更好~(開學後會檢查牙齒,希望各位沒有蛀牙~)
8. 生病受傷請就醫,偏方成藥勿亂吃~
9. 若去游泳戲水,記得:不逞強,結伴而行,安全第一。(因疫情不太適合去游泳,在家運動就好~)
10. 網路安全要注意,不提供隱私資料、發表要三思且謹慎~
11. 注意交通安全:不騎機車。騎乘電動自行車或腳踏車亦是注意路上安全~
12. 性別平等教育宣導:任何有關”性”的議題都要審慎處理。尤其是私密照片,不論是誰的,都不可製造、傳出或收件~
13. 詐騙防制:詐騙手法多又新,任何有關帳戶或金錢及個資的資料都不可給他人,務必要再三確認。有任何疑惑或問題一定要尋求大人的幫助。
14. 菸、酒、檳榔、藥物濫用防制:這些都危害身心,千萬不要接觸~
15. 網路沉迷防制:網路世界是個花花世界,資訊有好有壞,一定要自己管理好時間跟內容,不沉迷在網路世界喔~
16. 危險事物不好奇,平安生活最重要。

最後叮嚀~生活中,若有發生意外事件或任何需求、問題無法處理,都可直接跟學校聯繫,希望各位有個健康快樂的暑假生活~

琉球國中教務處 8612059#12

學務處 8612509#13

總務處 8612509#14

輔導室 8612509#15