

## 基隆市深澳國小給孩子的居家防疫(隔離)宣導信

親愛的孩子們：

我是莊智森校長，學校依規定自 110 年 5 月 19 日起，對全體學生校進行居家自主管理，此期間你無法到校學習，相信會讓你覺得有些困擾與不便，但為了維護你與全校師生的健康，請你與學校共同合作，遵守防疫規定、確實配合學習規劃與自我情緒照顧，到了 5 月 31 日當天你們就能安心的回歸學校繼續學習囉！這段時間，如果你的身邊出現任何不理性反應與訊息，請你不要理會，並立即告訴家長或老師；雖然你無法到校上課，別擔心！只要能認真配合學校的居家學習規劃，回歸學校時就能銜接上大家的進度，記得好好照顧自己！我們等你回來一起上課喔！！

這段時間，為了讓你能防疫兼具學習，你有 2 個重要任務：

1. **停課不停學**：請依據學校安排之學習規劃，務必每天完成線上學習完成學習進度。
2. **身心健康管理**：除了照顧好自己外，記得保持穩定的情緒，並維持正常作息，除了上網學習外，注意不可沉迷網路遊戲，才能避免自己不小心養成不當的生活及學習習慣。

居家學習期間，除了戴口罩、勤洗手外，還有 5 個方法可以增強免疫力：

1. 每天要維持至少 7 小時的充足睡眠時間。
2. 飲食營養要均衡，記得多吃優質蛋白質(蛋、奶、肉、豆類)，盡量少吃糖，才能增加抗體。
3. 找機會多曬太陽，在家也要在窗戶邊面對陽光。
4. 每天多漱口，開水、鹽水、漱口水都可以。
5. 每天要洗熱水澡，讓自己身心舒暢，強大身體的戰鬥力。

孩子啊!!沒有人希望自己身體不舒服，學校理解你的辛苦，更關心你的身體健康，這段時間讓我們攜手一起度過，讓我們一起對抗疫情，居家學習期間一定要照顧自己、認真自主學習，我們一定會平安度過這次的挑戰，一起加油!!

此次的居家學習實為特殊的情況，學校感謝你的合作，這段時間學校仍會盡力為你提供學習資源，也會積極關心你居家學習的效果，安身與安心後才能安學，所以有適當的生活照顧、保持穩定的情緒，才會有好的學習成效。事先的預防工作重於事後的補救，如果你有任何需求或疑問，請你與學校聯絡(電話：02-24652940 轉 10)，基隆地區亦有許多社區心理諮詢資源，請多加利用！

※防疫專線：1922

※基隆張老師：1980

※基隆市生命線：24319595

※基隆學生輔導諮商中心：24301585

※基隆市社區心理衛生中心：24300195

※基隆市婦幼福利服務中心-心靈驛站：24312484

再次感謝你...我們一起努力才能平安度過這段非常時期!!等你回學校!!

基隆市深澳國小莊智森校長敬啟

110 年 5 月 18 日