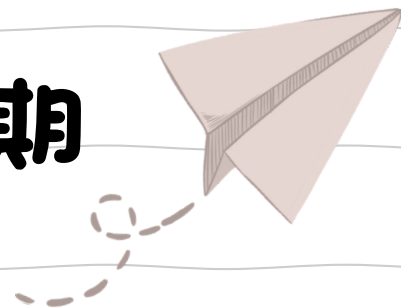


新北市瑞芳區瑞柑國民小學

115學年度第1學期



家長日手冊



幼兒園



中華民國115年09月11日

天天都要 85110

- 『8』睡滿 8 小時：晚上 9 點前上床睡覺，睡滿 8 小時，有助於增加學習記憶力
- 『5』天天 5 蔬果：3 蔬 2 果能補充維生素，幫助消化系統讓腸道順暢
- 『1』四電少於一：每天看電視、玩電動、打電腦、用電話的時間少於 1 小時，用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘)
- 『1』天天運動 30 分：天天運動 30 分鐘，『快樂、長高、變聰明』
- 『0』零含糖飲料：每天喝足 1500cc (6 杯馬克杯) 的白開水

健康體位教育之

五大核心能力



維持良好體位全目標 (保我健康有活力)

8	睡滿8小時	
5	天天五蔬果	吃足一碗半的蔬菜 
1	3C小於1	戶外活動 取代久坐 
1	天天運動1小時	
0	喝足白開水	拒絕含糖飲料 30c.c.× 體重 

護眼 123 遠離近視好簡單

第 1 招 每 1 年定期檢查視力

第 2 招 幼兒 2 歲前不看螢幕，2 歲後 1 天不超過 1 小時

第 3 招 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，每天戶外活動達 120 分鐘

※年紀越小近視，度數增加越快，如果未加以控制，容易高度近視(度數>500 度)，

而高度近視易產生白內障、青光眼及黃斑部病變等，甚至視網膜剝離，增加失明的機會。

近視是疾病 打敗惡視力

護眼 123 遠離近視好簡單

第①招 每**1**年定期檢查視力

第②招 幼兒**2**歲前不看螢幕，2歲後1天不超過1小時

第③招 用眼**30**分鐘休息10分鐘，每天戶外活動達120分鐘

年紀越小近視，度數增加越快，如果未加以控制，容易高度近視(度數 > 500度)，而高度近視容易產生白內障、青光眼及黃斑部病變等，甚至視網膜剝離，增加失明的機會。

資料來源：衛生福利部國民健康署

瑞柑國小健康中心 關心您

115 學年度第一學期 綠蛙班的大小事

1. 115 學年度幼兒園成員：

王老師、李老師、王老師、陳阿姨、幼生 7 名。

(大班幼兒 2 名、中班幼兒 2 名、小班幼兒 1 名、幼幼班幼兒 2 名)

2. 學期重要活動概況：若有調整會再另行通知

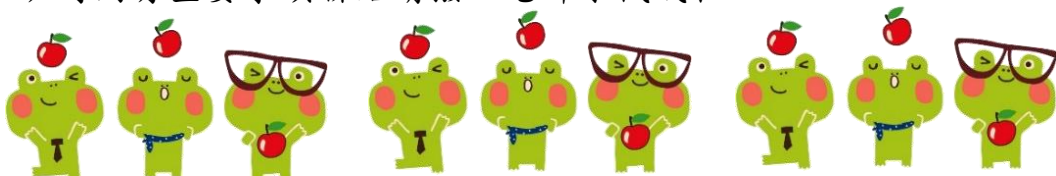
8.9 月	8/31(一)開學
	8/31(一)延長照顧開始
	9/25(五)- 9/28(一)中秋節暨孔子誕辰紀念日連假
	註冊繳費，申請各項補助
	期初身高體重測量、視力檢查
10 月	10/9(五)國慶日調整放假
	10/23(五)光復節調整放假
	幼兒發展篩檢
	流感疫苗接種
11 月	校外教學
12 月	牙齒塗氟
	12/24(四)歲末嘉年華-全校性
	12/25(五)行憲紀念日放假
1 月	1/1(五)元旦放假
	期末身高體重測量
	期末成果主題活動
	1/15(五)延長照顧最後一天
	1/20(三)結業式

3. 親師溝通的聯絡方式：

* 幼兒園電話：24971009 分機 31(教室)、32(幼兒園辦公室)

* 班級 Line 群組：提供老師即時公告訊息，親師溝通仍以面對面為主喔！

* 非上班時間有重要事項聯絡請撥王老師手機或私 line



◎綠蛙班--家長須知◎

下列事項敬請詳閱，期盼您與本園密切配合，以利幼兒生活習慣之養成與學習及園務之推展，謝謝您的合作！

一、幼兒接送管理辦法：

1. 配合法規與維護孩子的安全，請家長務必到幼兒園接送孩子。

2. 幼兒園教保服務時間：

幼兒入園-上午 7：30 後。

幼兒離園-下午 15：50~16：00 於教室接回幼生。

延長照顧-下午 16：00~17：30 請務必準時來接。

二、每日家庭作業安排：

家庭作業主要建立親子互動，並培養孩子做事積極、負責的好習慣，請您陪伴寶貝進行挑戰，完成後請協助寶貝收拾整理所有物品，並於隔日帶回。

星期	項目	帶回物品內容
一	假日分享畫	畫本
二	家事小幫手	家事紀錄本
三	親子遊戲袋	遊戲袋一份
四	拼圖挑戰	拼圖一份
五	親子共讀	繪本、共讀紀錄本

三、親師聯絡單注意事項：

每週一發下聯絡單，分享教學內容及聯絡事項，為掌握孩子學習狀況，請您務必查看並簽名，有何問題都可寫於聯絡單中，或者利用放學時間與老師面談。

聯絡單簽名後請交回，老師會整理放置在幼生學習檔案中。

四、通知單與調查表注意事項：

園方發出之各項通知單與調查表，請您詳閱並在期限內繳交回條，以利後續統計作業，避免影響班上孩子的權益。

五、請假注意事項：

1. 若發現幼兒有以下不適狀況，請留在家中休息並妥善照料，以免影響病情或傳染給其他幼兒。

【若有發燒、嘔吐、下痢、麻疹及疹子消退時、水痘結痂時、腮腺炎、腸病毒（手足口病或咽頰炎）或其他法定傳染病等，園方將依規定進行通報。】

2. 幼生因病或因事請假時，請於早上 9:00 前以當面或電話向班導師告知，完成請假手續。

六、服藥須知：

1. 幼兒在園期間如需園方協助用藥，須填寫託藥單，包括用藥時間、方式等，以做為幼兒用藥之依據，另請將藥品放入藥袋，以便老師核對幼兒姓名、用藥日期。顧及幼生安全，未填寫者恕不餵藥。

2. 幼兒用藥請家長備好當日所需之份量。

3. 為顧及幼兒用藥安全，託藥以醫師處方藥為限。

七、應備物品：

1. 若幼生有攜帶髒衣物回家，請於隔日讓幼生帶乾淨衣物到校。

2. 每日和幼生一起整理書包，將餐具、水壺、手帕、資料夾帶到校。

3. 幼生書包請放置 2-3 個備用口罩，並請家長定期檢查數量是否足夠。

謝謝您的配合😊