

樹義國小給家長及同學的一封信

各位家長及同學們：

正當嚴重傳染性肺炎疫情蔓延之際，臺灣在政府與全民共同的努力合作之下，疫情能獲得穩定的掌握與控制。為持續減低疫情散播的威脅，已有開學時間延後等防範措施，及學校規劃自主學習輔導配套。本校已依照「嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心」指示，做好「自主健康管理」及「各項防護措施」，請大家安心！

開學後，學校會適時量測體溫，進行衛教預防措施，請大家配合，確保防疫工作之完備佈建及落實執行，並加強校園環境清潔與消毒頻率；學校各項教學課程或活動的異動，各科教師皆已擬定適切的學習進度跟相關配套。防疫是全民的責任，學校會嚴格執行防疫相關工作，也需要家長和同學合作，一起度過疫情挑戰。另外，由於媒體及網路社群披露大量資訊，使我們在關心疫情時，也無形中增加了情緒壓力，可能造成內心的恐懼與不安。適度的危機感和焦慮心情是正常且自我保護的反應，但如有不適的身心反應，也請自我照顧或洽輔導單位諮詢。以下提供「安身」和「安心」的幾點建議：

一、做好自主健康管理

1. 正確洗手、勤洗手。
2. 每天在家量體溫。
3. 如有症狀(發燒、咳嗽)戴口罩。

二、強化自身免疫力

1. 營養、衛生、身體好(避免到人多的地方用餐)。
2. 規律運動、睡眠充足。
3. 畫畫、聽音樂、閱讀...等可以讓心情放鬆平靜。

三、戴口罩禮節

1. 書包備用口罩：密閉室內空間或搭乘大眾交通工具，戴口罩助人又助己。
2. 相遇戴口罩者，拱手打招呼、不握手；戴口罩是視個體狀況、助人又助己的方法。
3. 不轉傳不實訊息。



這段時間，誠摯希望大家能先學習自我照顧，以最適合自己的方式來因應自己的感受與需求。祝福大家平安健康，在此向您致上最高的敬意。

樹義國小關心您 109.02.25

