

# 龍山國小防疫安心文宣(學生版)

親愛的孩子們：

這陣子因為疫情的影響，生活出現了很多大的變化，大家都感到緊張和焦慮，甚至有人感到害怕或是生氣。這些情緒短暫的出現都是正常的，請你不要過度擔心，面對這樣的狀況，有些事情我們是可以一起做的喔！

## 生活的變化

⊗ 停課不能去學校上課，不能出去玩，也不能跟同學見面。

→ ☺ 別擔心！這些都是**暫時性的**，等疫情穩定後，一切都會恢復正常。龍山的老師們很用心準備**線上教學**，記得每天準時上線與老師同學互動喔！

⊗ 每天都有好多人確診，我擔心自己和家人也被隔離。

→ ☺ 防疫人員很努力在控制疫情，學校和社區周遭，國軍都在做消毒。

你也要努力做防疫，照顧好自己，若有不舒服的感受或是有任何需要協助的地方，都要主動告訴大人或是聯絡老師喔！

## 我可以做的事

### 做好防疫工作

1. 勤洗手，保持衛生習慣。
2. 主動幫忙家中打掃、消毒。
3. 非必要不出門，出門戴口罩。

### 正確戴口罩4步驟



### 怎麼洗



### 維持正常作息

1. 充足睡眠，均衡飲食。
2. 依照課表，線上學習。
3. 完成功課，複習課程。
4. 適度運動，維持興趣。



分享彼此的心情和想法



與家人做家庭活動



用眼 30 分鐘，記得要休息 10 分鐘