



【暑期安全宣導週】

公民教育中心議題：充實快樂，安全第一。

112 學年第 2 學期第 20 週

6 月 24 日—6 月 28 日



教務處

教學組

- 6/25 (二) - 6/27 (四) 將舉行本學期高一、二期末考試，請同學遵守試場規則 (參閱學生手冊)。
- 各時段未應試之班級，請留原班教室自習 (**不開放圖書館及其他地點自習**)。
- 試場規則重點提醒：
 - 每一節考試遲到逾 20 分鐘不得入場；考試開始 20 分鐘之內不可提早交卷。
 - 答案卡、卷於監考老師離開後補交者，不論理由一律不予計分；書包及手機 (必須關機) 請置於教室前後方地板；抽屜淨空或翻轉過來，桌面須清理乾淨，除應考文具外不得有其他雜物、飲料、食物。
- 6/29 (六) 本校將辦理教師甄選複試，當日校園不開放。



社團活動組

- 「113 學年度赴日國際教育交流」說明會將於 6/27 (四) 16:10 在科大一樓會議室舉辦，歡迎有興趣的同學一起參加聆聽！

衛生組

- 113 學年度第一學期第一階段有意訂購學校午餐學生請於 113 年 08 月 05 日中午 12 點至 113 年 08 月 14 日中午 12 點時間內至學校網頁填報訂餐意願調查，調查結果 08 月 20 日公告於學校首頁及衛生組網頁，請自行上網確認，本階段餐費隨註冊單繳交。
- 食品營養宣導-預防食物中毒

生輔組

- 6/28 (五) 結業式當日不開放留校自習，請同學淨空教室後，於 13:00 前離校，學校將淨空校園。
- 因 6/30 (日) 辦理多益英文檢定測驗及試後消毒作業，6/29 (六)、6/30 (日) 兩日**全校不開放**自習。
- 暑假將至，請同學從事室內活動及戶外活動注意安全。因天氣炎熱至溪邊、海邊戲水時，請選擇具救生設備及救生人員之合格場域，並務必留意救溺五步及防溺十招，以維護自身安全。



圖書館

讀者服務組

- 升高二暑假閱讀心得寫作：預計 6 月 18 日 (二) 起由圖書股長發空白稿紙，每人一份，於新學期開學日繳交給新班級國文老師批閱，並擇優參加閱讀心得寫作比賽。稿紙請妥存。詳參校網首頁公告。
- 112-2 圖書借閱總排行「悅書人」獎勵名單：頒發獎狀

獎勵。

名次	班級	姓名
第一名	111	林衫霈
第二名	102	林佩錚
第二名	202	黃筠庭
第四名	202	周星妤
第五名	211	林詩涵

圖書館暑假暨期末館務提醒：

新竹女中圖書館 112-2 期末暨暑假館務提醒

提醒

- 暑假 / 閉館時間
週一至週五 上午 08:30 - 12:00
- 期末暨暑假借還書辦法
自 6/14 (五) 起，所借圖書可延長至開學還書 (9/3 止)
6/14 前所借圖書，請於 6/28 (五) 休業式前歸還或辦理續借
- 暑假持有清、交大借書證者
請依借書證到期日至校還證
暑假期間無法使用及歸還者，請於 6/28 日 (五) 休業式前歸還圖書館



體育署

新版防溺 10 招



學生水域運動安全網

夏天吃生冷食物 4 個飲食原則預防食物中毒

- 多補充水份**
夏天易讓人想喝含糖飲料而忘記喝水，要留意流汗脫水、腸胃炎發生。記得按時補充水份，促進腸胃蠕動和新陳代謝。
- 嚴重腹瀉可補充電解質**
腹瀉會造成水份流失，電解質也會跟著失衡，可補充電解液 (錠) 或補充海洋礦物質，有效補充電解質。
- 留意食物衛生**
勤洗手、生熟食分開、注意食物保存溫度。
- 吃益生菌趕走壞菌**
腸道好菌多就可以擠掉壞菌，修復腸道黏膜、鞏固免疫。

夏天吃生冷食物 李斯特菌小檔案 小心細菌從口入

容易滋生的食物

- 沙拉
- 生魚肉
- 金針菇
- 三明治
- 肉類醃製品

感染症狀

- 腹瀉
- 嘔吐
- 敗血症感染致死

恐致命

夏日消暑戲水域 五步十招別忘記

救溺五步 叫叫伸拋划 救溺先自保

叫：大聲呼救
叫：呼叫
伸：利用延伸物
拋：拋送漂浮物
划：利用大型浮具划過去

防溺十招

- 戲水地點需合法：要有救生設備人員
- 避免做出危險行為：不要跳水
- 湖泊溪流邊蓋設心火：戲水應保持小心
- 不要落單：隨時注意同伴狀況位置
- 下水前先暖身：不可穿著牛仔褲下水
- 不可在水中長時間作劇
- 身體疲累狀況不佳：不要戲水游泳
- 不要長時間泡在水中：小心失溫
- 注意氣象報告：現場氣候不佳不要戲水
- 加強游泳漂浮技巧：不幸落水保持冷靜放鬆

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標

第 1 級 (海馬)	<ul style="list-style-type: none"> 在水中停留 2 次 游泳距離 20 公尺 水母漂浮 1 分鐘 	第 2 級 (水獺)	<ul style="list-style-type: none"> 游泳距離 30 公尺 水母漂浮 2 分鐘 水母漂浮 15 公尺 水母漂浮 15 公尺 	第 3 級 (海龜)	<ul style="list-style-type: none"> 游泳距離 40 公尺 水母漂浮 3 分鐘 水母漂浮 20 公尺 水母漂浮 20 公尺 	第 4 級 (鯨魚)	<ul style="list-style-type: none"> 游泳距離 50 公尺 水母漂浮 4 分鐘 水母漂浮 30 公尺 水母漂浮 30 公尺 	第 5 級 (鯨魚)	<ul style="list-style-type: none"> 游泳距離 60 公尺 水母漂浮 5 分鐘 水母漂浮 40 公尺 水母漂浮 40 公尺
------------	--	------------	---	------------	---	------------	---	------------	---

小朋友~學會正確游泳技巧與救生觀念 雙重保障 安全消暑囉~

教育部 關心您