

## 112 學年度三民國中(寒假注意事項)

各位三民同學及家長:

學生經過 11 週為自己所努力，期待已久的寒假來了~ 在這一段時間好好為自己充電休息，但是也別忘記幫自己規劃寒假的學習及作息計畫喔!讓自己在各方面學習不中斷。

### 寒假溫馨提醒

寒假期間，別忘了多閱讀，協助分擔家務事，多運動，以下幾點要特別注意!

1. 注意天氣日夜變化，也注意住家居安全，防範一氧化碳中毒。
2. 照顧好身體，保持好心情。
3. 新冠肺炎及流感逐漸高峰期，請同學們在自我防疫上不可鬆懈喔!(戴口罩、勤洗手做好相關防疫措施很重要!!) 如確診 covid-19 或季節性流感，請好好在家休養、確實吃藥。
4. 不接觸“危禁物品”，也務必遵守交通規則。(相關罰則可上網搜尋)
5. 寒假日期:01/20-02/15 (1/19 當天休業式，預計中午前放學，未提供營養午餐)
6. 2/16 為第三學期開學日，請依照第一學期作息乘車喔!
7. 九年級技藝班為 02/20 開始第一次課程。

若在寒假期間遇到問題可撥打 03-8841198#131 學輔處、03-8841198#121 教務處

以上相信你(妳)已經可以為自己負責，也能做的很棒!祝你有個美好且愉快的寒假喔!

閱讀完畢並承諾會練習完成以上重要事項，學生簽名:

也請家長詳閱以上注意事項後簽上您的大名:

無須繳回此通知單唷

寒假**體育班**訓練及比賽資訊:

- 棒球隊:1/19-2/1 日正常訓練  
(1/22-26 日上午寒假輔導 下午正常訓練輔導)  
**(1/31 日下午非 18 人名單開始放年假)**  
2/2-4 日參加花蓮硬式聯賽選拔賽  
2/5-7 日台東移地訓練(評估中)或是在校正常訓練  
**2/8 日上午球場大掃除後開始放年假**  
**2/14 日(初五中午 13:00 收假)**  
訓練時間: 08:00-11:30 14:00-17:30
- 射箭隊: 1/22-26 日上午寒假輔導 下午正常訓練輔導  
1/27-30 日上午專訓 + 1/31-2/2 日 自主練習  
2/3-7 卓溪育樂營  
(參加 2/3 及 2/7 開閉幕式，未確定是整天還是半天)  
2/4-6 日上午專訓  
2/15 日 上午專訓
- 舉重隊: 1/26-31 日全國青年盃舉重錦標賽  
2/1-4 日 屏東移地訓練或是在校正常訓練  
2/2-5 日國家代表隊選拔賽(只有部分八九年級參賽)  
2/8 日上午正常訓練，下午大掃除後開始放年假  
2/15 日開始訓練，訓練時間: 08:00-11:30 14:00-17:00



❖ 背面有居家安全檢查表以及減糖新生活喔!! 記得幫家裡做一下熱水器的檢查以及做到減糖—少吃甜食、少喝手搖飲吧!

花蓮三民國中關心您

## 居家安全診斷表

防範一氧化碳中毒居家安全診斷表

| 項目         |                                      | 是 | 否 |
|------------|--------------------------------------|---|---|
| 熱水器安裝部分    |                                      |   |   |
| 1          | 燃氣熱水器是否貼有CNS及TGAS標示                  |   |   |
| 2          | 室外型燃氣熱水器（RF式熱水器）是否設置於戶外通風良好處所        |   |   |
| 3          | 室內型燃氣熱水器（如FE式、FF式熱水器等）是否裝設通往室外之正確排氣管 |   |   |
| 4          | 室內型燃氣熱水器排氣管是否可將廢氣全數排至屋外              |   |   |
| 環境通風部分     |                                      |   |   |
| 5          | 陽台未加裝門窗                              |   |   |
| 6          | 陽台門窗經常開啟                             |   |   |
| 7          | 陽台門（紗）窗經常保持清潔                        |   |   |
| 8          | 瓦斯燃燒火焰是否為藍色                          |   |   |
| 9          | 熱水器上方天花板油漆是否完好                       |   |   |
| 10         | 熱水器上方牆壁是否乾淨                          |   |   |
| 燃氣設施使用安全部分 |                                      |   |   |
| 11         | 燃氣熱水器使用是否未超過10年                      |   |   |
| 12         | 燃氣熱水器是否請合格燃氣熱水器及其配管承裝業技術士定期檢修        |   |   |
| 13         | 睡前是否有檢查燃氣設施習慣                        |   |   |
| 14         | 是否設置有一氧化碳警報器                         |   |   |
| 15         | 睡前是否有檢查關閉燃氣供應習慣                      |   |   |



拒絕糖成癮／遠離代謝症候群

# 減糖新生活

糖分被專家警告等同於菸酒，是對國人健康不利的危險因子。攝取過多糖分會造成肥胖、新陳代謝症候群、糖尿病、心血管疾病、中風等文明病。代謝症候群是糖尿病前身，遠離代謝症候群威脅，擺脫糖的甜蜜陷阱戒糖對身體好處多多。

### 五方法無痛減糖

- 1 三餐均衡吃-減少下午茶
- 2 取自然食材-天然有甜味
- 3 改喝無糖茶-茶飲自沖泡
- 4 避免加工品-拒醃製醬料
- 5 減少高油糖-糕餅與零食