**111.01.11給家長的一封信**

**親愛的家長:**

 近日Omicron疫情在本市升溫，讓民眾及家長陷入不安，孩子也可能因疫情的狀況而感到擔心和焦慮，請家長與同學共同接收正確的防疫資訊，並遵循相關防疫措施，一起度過防疫時期。為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

**1.做好自我健康管理:**

家長於學生上學出門前應為子(或戴口罩)女量體溫，若身體不適或有發燒，請電話連繫好請假事宜後，在家休息。(於康復後返校三日內補寫假單完成手續)

**2.落實個人衛生習慣：**

如：正確佩戴口罩及勤洗手(每次務必使用肥皂或洗手乳清洗40秒以上)，落實咳嗽禮節(打噴嚏一定要掩蔽)及用餐不交談(避免飛沫)，手不摸眼、口、鼻等。倘近期孩子有身體不適的症狀，請洽當地衛生局尋求醫療幫助。

**3.規律作息，提升免疫：**

鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升自身免疫力。

**4.關懷接納，同理防疫需求：**

傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。家長如考量學生有防疫需求，擔心孩子被傳染或傳染他人，可為其請假，不列入出缺勤紀錄。

**5.期末評量：**

 本校期末評量訂於1/19(三)、1/20(四)，目前照常舉行。【如獲衛生相關單位通知居家隔離者或其他相關措施者，需於期滿後次日返校進行補考】

**6.其他相關措施：**

(1)叮囑孩子攜帶課本及作業簿回家，不要放在學校。【依據每日課程整理相應課本攜帶到校，以應臨時狀況】

(2)疫情趨緩前，放學後儘量讓孩子留在家，避免前往人群擁擠的公共場所。

(3)如家中親友曾有與確診者足跡重疊，並有相關症狀，請主動去電衛生局詢問。電話：1922或衛生局防疫專線0800033355。

(4)如有衛生單位通知學生個人或同住家人需進行篩檢時，請告知導師或學務處。電話03-4553494分機：七導321、322、八導323、324、九導325、326或學務處分機310、312、314。

孩子的健康由我們一起守護，感謝您的配合!

~敬祝 闔府安康 自強國中關心您~