



新竹市頂埔國民小學

111學年度第2學期

休業式

暨

暑期安全宣導





暑假安全宣導活動

行人穿越路口慢看停

不嬉戲打鬧

注意大車內輪差

盡量遠離大車



暑假安全宣導活動

騎乘自行車配戴安全帽

不可附載坐人

行人穿越道上不能騎自行車



8 睡滿8小時

晚上9點前上床睡覺，睡滿8小時，
有助於增加學習記憶力



5 天天5蔬果

3蔬2果能補充維生素，
幫助消化系統讓腸道順暢



1 四電少於一

每天看電視、玩電動、打電腦、用電話的時間少於1小時，
用眼30分鐘、休息10分鐘



1 天天運動30分

天天運動30分鐘，『快樂、長高、變聰明』



0 零含糖飲料

每天喝足1500cc (6杯馬克杯)
的白開水



新竹縣寶山鄉雙溪國小 關心您

天天85110



新竹市政府
Hsinchu City Government

少年人

健康暑假FUN起來



防止暴力

杜絕幫派

拒絕援交

遏止霸凌

拒入聲色場所

拒當詐騙車手

宅宅運動
體脂肪Down

向毒品Say No
專線0800-770-885



廣告

樂游You & Me

10招玩不溺

生命無價!

教育部體育署再次呼籲，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全!



假期 戲水 注意 安全

THANKS

暑假愉快