



# 親愛的家長，日安

## ~疫情防禦宣導~

首先先謝謝家長對於種子任何防禦措施的各項配合(讓孩子戴口罩、家長不入園)我知道這些都是困擾的事，但我相信只要大家共同努力配合，這疫情將會過去，我們也都將會健健康康的。

防禦武漢肺炎，除了注重個人衛生、做好外在防護，在這時期，更要注意如何提升自己的免疫力!!

1. 均衡飲食:天天 5 蔬果(天天五蔬果是指每天至少要吃三份蔬菜與兩份水果)，多喝水，少碰菸酒。
2. 快樂動:333 運動法，就是指每周至少運動三次，每次至少運動三十分鐘，且每次運動後的心跳速率需達到每分鐘一百三十次以上。333 運動法不分運動的種類，每項皆可採用此種原則，如果持續三個月以上，則可提高人體的免疫力，有效預防疾病，也可達到減肥的功效。
3. 睡眠充足，千萬不要熬夜。

世界衛生組織常說的心理平衡非常重要，心理平衡生理就會平衡，免疫力就會提升，要有樂觀態度、健康情緒皆有助於提升我們的免疫力。

4. 最重要的是:切實洗手，不摸眼口鼻，進入醫療單位、人潮密集區或是密閉空間，必要時戴口罩。



## 配合主題之戶外教學

煩請為孩子穿著體能服，若遇雨則另行規劃，請放心

日期	班級	出車/回園時間	地點
3/30(一)	月亮家	09:15-10:40	【上巧手工藝品店】買布趣
3/31(二)	無尾熊家	09:30-10:50	【秋紅谷生態園區】和泡泡玩遊戲
4/1(三)	青蛙家	09:15-10:40	【萬壽棒球場】棒球比賽 Let' s Go!



## 貼心叮嚀

### ◎四月連假訊息公告~

4/2(四)~4/5(日)共四天(包含六日)的幼幼節&清明節的連假，請家長特別留意假期公告。

### ◎畢業成長之拍攝畢業照~

4月7~9日為大班拍攝畢業照的日子，請大班的孩子準時到校，老師也會通知拍攝個人照之日期，可讓孩子帶一件自己喜歡的書、玩具或玩偶，但勿過大，其次請跟孩子討論要穿著的服飾，將孩子最好的時光透過照片紀錄下來~

### ◎全校大消毒~

3/28(六)早上 9:00~，進入夏季天氣轉熱，校園的蚊蠅紛紛跑出了，為減少孩子被蚊子追著跑，開始增加消毒的頻率了!

### ◎「種子」幼兒園 種「菜」助創世~

長期支持創世基金會的台中市私立種子幼兒園，31日發起「真愛「栽」這裡 「農」係為了您」種菜活動，26位小朋友在老師帶領下，親手種下愛的種子，進行一場很不一樣的生命教育，因為30天後經由師生們用心栽種、照顧長大的青江菜，將作為創世基金會植物人的蔬菜餐食。

日期：109年03月31日(星期二)
時間：上午10:00~11:00
地點：台中市種子幼兒園(台中市南屯區三和街32號)
流程：10:00-10:05 創世台中分院 陳韋龍院長 致詞
10:05-10:10 種子幼兒園園長 葉怡君 致詞
10:10-10:25 種子幼兒園小朋友愛心 DIY 種下愛的種子
10:25-10:35 支持集 10 行善為植物人募集尿布
10:35-10:45 合影及祝「真愛「栽」這裡 「農」是為了您」活動成功
10:45~ 媒體聯訪