



親愛的家長，日安

~疫情叮嚀~

近日疫情延燒，請家長注意以下事項並配合~

1. 送孩子上學時請於快到門口時家長和孩子都需配戴好口罩，並協助孩子雙手噴上酒精消毒。
2. 發現孩子或家長快篩陽性時，立即以電話或班群通知我們，我們必須馬上進行後續處理事宜。
3. 為減少孩子脫口罩之頻率，我們中午改由用開水漱口代替刷牙，並替換新的口罩。(請家長晚上睡前協助確實讓孩子作潔牙清潔)。
4. 請於書包放置二~三個口罩備用(每日都需檢視是否有足夠的口罩量)。
5. 請協助孩子胸前別擦手手帕，以需洗手時使用並每日替換。
6. 晚導教室開放時間延至 17:50 才進行保育，若家長時間允許，請盡早到校接孩子。

讓我們一起努力平安渡過疫情，謝謝大家的努力!



貼心叮嚀

◎課後才藝訊息公告~

因疫情之故，想必大家會非常擔心孩子上課之慮，學校肯定也會以防疫最高且嚴謹的態度面對，從 5/16 起課後才藝之授課老師及孩子從孩子入教室起不脫口罩、不進行喝水，全程會採適當的安全距離上課，雖然病毒無所不在，但正常作息、良好的抵抗力、安全的防疫措施，才能讓孩子健健康康，勿過多的擔憂情緒而影響孩子，這疫情非一時能夠消失，唯有保持良好的態度與習慣，才能持久抗戰這疫情。

◎孩子在疫情下的學校生活日常~

雖然疫情讓我們戴著口罩生活已超過 2 年了，但孩子真的好乖好乖，每天仍戴著口罩學習、唱歌、活動~我們告訴孩子戴口罩是為了防禦病毒，讓自己健康，孩子們似乎聽懂了，每個人的口罩都緊戴著，雖然很心疼，但希望大家安然渡過~

◎衛教宣導~小孩尿床如何治療？

- 1、 需設置日程表：尋找可能導致尿床的因素，記錄在日程表上。
- 2、 膀胱憋尿訓練：漸進式延長排尿間隔，擴充膀胱容積、消除膀胱過度敏感。
- 3、 養成生活規律：晚餐後限制水分攝取，避免於睡前 2 小時大量喝水或進食容易刺激膀胱的食物，就寢要求孩子先排空尿液，養成良好習慣。
- 4、 夜間喚醒如廁：觀察孩子經常尿床的間隔時間，在發生尿床之前喚醒孩子起床解尿，訓練孩子養成起床如廁的習慣。
- 5、 建立條件反射：要求孩子晚上經常發生尿床的時間前，用鬧鐘將孩子及時喚醒，起床排尿，使喚醒孩子的鈴聲與膀胱充盈的刺激同時呈現。一段訓練後，條件反射建立，孩子就能被膀胱充盈的刺激喚醒。
- 6、 飲食忌辛辣刺激的食物。J 晚間少食用玉米、紅豆、西瓜等利尿食物。