**111.01.10給家長的一封信**

**親愛的家長:**

近日Omicron疫情在桃園市升溫，讓社區民眾及家長陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請家長與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施，提醒孩子無需過度擔憂。

【在未接獲教育局停課通知前】，請家長放心，陪伴孩子度過防疫時期。為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

**1.量體溫:**

家長於學生上學出門前應為子女量體溫，若身體不適發燒，請電話連繫好請假事宜後，在家休息。

**2.勤洗手：**

請家長協助學生養成良好的個人衛生習慣，如：勤洗手而且每次務必使用肥皂(洗手乳)清洗40秒以上，咳嗽、打噴嚏一定要掩蔽(或戴口罩)，手不摸眼、口、鼻等。防疫期間請提醒孩子多洗手，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求當地衛生局尋求醫療幫助。

**3.提升免疫力：**

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.防疫需求：**

家長如考量學生有防疫需求，擔心孩子被傳染，孩子請假不列入出缺勤紀錄。

**5.加強關懷接納：**

詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。

**6.期末評量：**

經校內防疫會議決議，本校期末評量改於1/11(二)全天完成各學習領域評量。

**＊疫情未趨穏定前，學生放學後儘量留在家裡，假日避免前往人群擁擠的公共場所。如家中親友曾有與確診者足跡重疊，並有相關症狀，請主動通報衛生局。**

孩子的健康由我們一起守護，感謝您的配合!

~敬祝 闔府安康 中壢國小關心您~

中壢國小　03-4255216 #210教務處、#310訓導處

#510總務處、#610輔導室