

親愛的家長，您好：

近日 Covid-19 疫情加劇，孩子配合衛生主管機關認定進行居家隔離，這段時間除了持續關注孩子的健康狀況外，孩子的生活作息與身心變化亦有賴家長關懷，為減緩孩子的身心影響，身為家長您可以：

- **維持孩子規律作息：**隨著隔離時間拉長，孩子可能漸漸迷失對時間的感受而影響作息狀況，請盡可能維持孩子固定的起床、三餐、日常活動、睡眠等時間，避免作息顛倒，以利日後恢復正常生活。
- **提供孩子多元活動：**隔離期間，孩子侷限在一個空間，時間長了可能容易感到無聊或焦躁，可提供孩子多元的活動，例如：課業習寫、玩玩具、繪畫、美勞手作、簡單的運動等。若有提供孩子使用 3C 產品，請家長留意孩子的使用時間及上網安全。
- **關懷孩子的情緒變化：**請家長每天都和孩子講講話，關心孩子的情緒感受，了解孩子受影響的程度，傾聽及接納孩子的不安。
- **適時求助：**若發現孩子持續出現過度擔心染疫、心情極度焦躁、精神緊繃、失眠、惡夢等情形，請適時轉知學校老師提供協助與輔導。

這次的防疫確實不易，孩子居家隔離期間，可能還會產生各種疑惑，請家長給予孩子正向鼓勵，幫助孩子穩定情緒。若您或孩子都有些不安與擔憂都是正常的，若有任何疑問或輔導需求，歡迎您向導師或輔導室聯繫，永順國小與您共同維護孩子的身心健康。

永順國小輔導室 關心您

3024221 轉 610-613