

疫情下上學去！小一新生父母該知道的 6 件事

2021-08-19 00:00 by 高竹君(親子天下)

即將到來的小一生活，有很多事情要調適，特別是疫情期間，老師對孩子的要求會更多、整體校園規範也有不少改變。今年小一新生的開學準備，會有哪些不同？家長該先帶孩子練習哪些事？

本文重點摘要

1. 開學前先演練防疫期間的自我防護
2. 準備備用口罩 叮嚀孩子不要共用學用品
3. 酒精、濕紙巾無法替代濕洗手
4. 做好隨時停課準備 家中有線上學習設備嗎？
5. 多關注學校官網訊息公告 保持親師溝通
6. 超長暑假將結束心態調適更重要

很多父母的心情憂喜參半，因為台灣疫情雖然趨緩，但還是不能掉以輕心，尤其是剛進入小一的孩子，不但要適應新環境，也要面對疫情之下更具挑戰的校園生活。《親子天下》訪問資深國小老師和兒科醫師，針對疫情期間，校園會有哪些改變，以及小一新生可能面臨哪些狀況，提供家長解決方法。家長可以趁著開學前，帶孩子一起練習。

1. 開學前先演練防疫期間的自我防護

孩子即將離開封閉式的幼兒園，進入開放式的小學校園，擁有 30 年教學經歷的國立清大附小資深教師葉惠貞表示，今年(2021 年)小一開學最大的不同是，整個校園生活和步調都會配合疫情發展做調整。

例如，以前教室課桌椅排列大多是兩兩並坐，或是多人一組，現在都將改為獨立座位。此外，中午用餐時要在桌邊放置透明隔板、用餐不能交談、口罩也要隨時戴好。

葉惠貞強調，非常時期，家長更需要加強孩子的防疫觀念和生活自理能力，「最好是開學前先在家中演練過」。例如，「口罩如果濕了，孩子要懂得先用毛巾把汗擦乾，但是拿下口罩時不說話，擦乾臉之後再戴上口罩。」幫助孩子養成習慣，開學後比較容易落實自我防護。

2. 準備備用口罩 叮嚀孩子不要共用學用品

即將開學，柚子兒科診所醫師歐淑娟建議父母，幫孩子多備 2-3 個口罩，「尤其天氣熱，孩子流汗，口罩弄濕，保護力就會大打折扣。」

而戴、脫口罩時，也要教孩子不要碰到口罩外層表面，拿耳掛繩就好。還有前陣子流行的口罩鍊，若下課後孩子戴著口罩鍊遊戲、奔跑，也要留意可能會勾到東西、勒到脖子的風險。平時也要教育孩子吃東西前一定要洗手、不要拉下口罩摸鼻子，有任何呼吸道或腸胃道不舒服都要告訴老師等。

歐淑娟也特別提醒家長，幫孩子多準備鉛筆、橡皮擦等學用品，萬一遺失，還有多多的可以用，避免向同學借用，減少共用物品機會，降低傳染風險。

3. 酒精、濕紙巾無法替代濕洗手

有些父母擔心，孩子下課匆忙回到教室，沒時間洗手，所以幫孩子準備酒精帶到學校，但歐淑娟認為，中低年級孩子可能有誤將酒精噴向同學眼睛的風險，因此較不適合，高年級孩子會比較適合，但是家長還是要和孩子討論如何正確使用防疫用品，並且遵守老師的規定。

至於濕紙巾也只是「救急」，若產品含有酒精，對孩童皮膚刺激性高，「最好的方式還是去洗手，如果孩子手部易乾癢，可以幫孩子帶護手霜。」

不過，對於剛上小一的孩子來說，落實這些自我防護細節的難度很高，歐淑娟強調，10月開始接種流感疫苗，建議家長儘早帶孩子施打流感疫苗，能有效防止新冠併發症和重症發生，提高保護力。

4. 做好隨時停課準備 家中有線上學習設備嗎？

目前疫情雖然趨緩，但警戒若再升級，政策也會視情況滾動式調整，屆時校園也須配合政府調整步調。因此，小一家長還是要做好隨時可能停課的準備，例如備妥供孩子線上學習的 3C 設備。

孩子過去在幼兒園沒有線上學習的需求，進入小學後需求必然增加，高雄市民權國小資訊教師葉士昇提醒，家長有空可以和孩子聊聊關於 3C 使用的方法和規則，建立正確使用 3C 的觀念。如果經濟還可負擔，也盡量幫孩子準備電腦或筆電，學習效果會比平板更好。

5. 多關注學校官網訊息公告 保持親師溝通

接近開學，家長要開始留意學校官網訊息公告，是否正常開學，和老師保持暢通的溝通管道，適時反映孩子狀況。

孩子開學，父母雖然鬆一口氣，但疫情期間難免擔心孩子健康。除了教育孩子正確防疫觀念，歐淑娟也說，提升免疫力最好的方式，就是建立孩子早睡早起好習慣，小一孩子最晚 9:30 之前就寢，不要熬夜。另外，多吃蔬菜水果、戒垃圾食物，每日帶孩子進行 15-30 分鐘「會喘會流汗」的運動，都有幫助。

6. 暑假將結束 心態調適更重要

葉惠貞建議家長，多和孩子聊聊和新學校有關的事情、一起採買開學需要的文具，或是透過開學相關主題繪本進行親子共讀，幫助孩子調適心態；如果時間允許，可以帶孩子到學校走走熟悉新環境，或是透過官網帶孩子認識校園。