臺北市政府教育局新聞稿　　請轉交文教記者

地址：11008臺北市信義區市府路1號8樓
業務聯絡人：教育局體育及衛生保健科　　李朝盛科長 0910061168
新聞聯絡人：教育局綜合企劃科　　卓育欣新聞研究員 0930936532
【發稿時間：110年6月11日】

【主題：端午連假防疫不鬆懈 臺北市教育局溫馨提醒】

【臺北報導】

每年農曆五月五日是端午節，更是闔家團聚的大日子！教育局溫馨提醒本市師生，今年端午節仍維持防疫第三級警戒，須加強配合防疫工作，防疫期間請善用視訊及電話問候家人和團聚，以不返鄉為原則，並減少出入公共場所，多用線上採買代替外出市場採購，降低接觸的風險。亦請師生們儘量以居家活動為主，戴好口罩、多洗手、減少出門、不跨區移動，避免人員流動，以實際行為共同維護健康安全的生活。

傳統的粽子糯米為主要食材，餡料中的油脂和沾料也是熱量攝取過多的來源，應適量攝取，建議一天不超過2顆，也可以選擇熱量較低或體積較小的粽子；另搭配青菜、水果食用，除了均衡補充營養素、纖維素及維生素，還可以增加飽足感、促進腸胃蠕動；此外，聰明替換食材也很重要，在挑選粽子時，可選擇添加全穀雜糧的粽子，餡料可以多選擇天然食材。

防疫期間在家除了品嚐傳統美食外，亦不可忽略補充水分及適度運動，避免久坐少動，強化身體的平衡力、肌力、柔軟度或心肺耐力，維持體能；也可進行如閱讀及影片欣賞等靜態休閒活動，放鬆受疫情影響之焦慮不安，使自身保持愉快的心情，才能更有效地對抗肺炎疫情。