

白河國中 701 健康生活守則

- 一、我會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時以增進身體健康。
- 三、我會每天三餐正常，避免高油、高鹽食品。
- 四、我會天天五蔬果(2 份水果、3 份蔬菜)。
- 五、我每天使用電腦、電玩、電話、電視不超過 2 小時。
- 六、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 七、我每天會喝 1500cc 白開水(普通寶特瓶 2 瓶)。
- 八、我會每天起床、用餐後及睡前潔牙。
- 九、我下課時會離開書本，到走廊眺望遠方。
- 十、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十一、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體 狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十二、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十三、我在遊戲時會注意安全。
- 十四、我會維護環境的衛生。
- 十五、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。