

704 健康守則

1. 每天運動 30 分。
2. 我愛整潔勤洗手。
3. 減用 3 C 保護眼睛。

805 健康守則

1. 餐後睡前要潔牙。
2. 擁抱床鋪 8 小時。
3. 自備水壺多喝水。

901 健康守則

1. 用眼 30 分鐘，
休息 10 分鐘。
2. 我愛白開水，
拒絕含糖飲料。
3. 正餐吃飽飽，
少買零食好。