

五年甲班班級健康生活守則

- 一、進教室前勤洗手（濕、搓、沖、捧、擦）
- 二、咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻
- 三、天天五蔬果（2份水果、3份蔬菜）
- 四、每天潔牙三次
- 五、上學前量體溫，體溫超過37度不上學
- 六、下課會喝300毫升的白開水
- 七、下課時，遠眺休息
- 八、不在走廊上奔跑，並勸止低年級奔跑
- 九、運動遊戲時，我會注意安全
- 十、我不在樓梯間嬉戲
- 十一、我會每天運動至少30分鐘
- 十二、每天跳繩100下
- 十三、每天跑走操場5圈