



班級健康生活守則

四年 忠 班 導師：鄭 茂 保健天使：● ●

- 一. 我會正確的洗手(濕. 搓. 沖. 捧. 擦)
- 二. 我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻
- 三. 我會早睡早起以增進身體健康
- 四. 我會每天潔牙(口腔保健 333)
- 五. 我會每天運動 30 分鐘
- 六. 我會天天五蔬果(2 份水果. 3 份蔬菜)
- 七. 我下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)
- 八. 我下課時會做護眼操或望遠凝視
- 九. 我在遊戲時會注意安全
- 十. 我會維護環境的衛生