



班級健康生活守則

二年 忠 班 導師：許 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、我會天天吃五蔬果(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