**111假期**自我評估單

班級： 座號： 姓名：

|  |  |
| --- | --- |
| 視力保健好棒棒 用眼30分鐘休息10  戶外活動累計達120分鐘  正確坐姿距離35公分  光線充足不反光  睡前不使用3C產品  別忘了定期檢查 健康體位沒負擔 十點前就寢睡足8小時  天天5蔬果  3C四電<2小時  每天運動至少30分鐘  喝足白開水1500㏄  每日2份奶  拒絕油炸精緻食物  不吃宵夜  攝取全穀類食物  定期測量體重 | 口腔衛生清新好 吃完東西後潔牙  每日刷牙2次以上  每次刷牙3分鐘  睡前潔牙最重要  使用含氟1000ppm牙膏  避免喝含糖飲料  每日使用牙線好習慣  半年定期檢查 個衛防疫沒煩惱 避免出入人多密集空間  減少外食攜帶環保餐具  口罩戴好戴滿勤更換  正確洗手40秒  均衡飲食規律生活  居家環境通風良好  家事分工一起來  身體不適儘速就醫 |
| 請寫出至少2件事(自已做對健康有益值得鼓勵之事) 例：我每天持之以恆跳繩500下，運動超過60分鐘 | |

※於自我評估清單項目做到打勾，沒做到的要加油；事件描述擇優可參加摸獎記點獎勵活動喔ϋ

善化國小健康中心 關心您