**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)[x] 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