

低年級健康生活守則舉隅



健康 生活 守則

- 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、我會每天刷牙
- 五、我會每天運動 30 分鐘
- 六、我會天天吃五蔬果
- 七、我下課會喝一杯白開水
- 八、我下課時會做護眼操
- 九、我在遊戲時會注意安全
- 十、我會維護環境的衛生