

## 臺南市109學年度長興國民小學與課後照顧及課輔機構合作 推動視力保健或其他健康促進議題相關增能活動成果表

活動名稱	課後照顧及課輔機構合作推動視力保健或其他健康促進議題活動成果			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
110年2月2日	參加人數	50	10	10
簡述活動內容	<p>健康體位:強調均衡飲食，以達成天天五蔬果。</p> <p>視力保健: 強調護眼重要性，用眼時間 30 分鐘，休息 10 分鐘，並走出戶外做活動。</p> <p>個人衛生保健:餐前便後正確洗手的重要、餐後睡前潔牙的正確方法及重要性。</p>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：做戶外活動讓眼睛休息		說明：含氟漱口水的正確方法		
				
說明：指導正確洗手五步驟		說明：強調均衡飲食，天天五蔬果的重要性		