

臺南市鹽水區歡雅國民小學 109 學年度健康促進學校評選說明

	項目	評 鑑 內 容
	五、支持性環境:學校社會環境 <u>自評:3%</u>	3. 班級制定健康生活守則 5-3-3 國小高年級至少提供 1 份班級資料(1%)
學 校 執 行 狀 況		
<p>1. 班級視年級制定健康生活守則</p> <p>佐證資料:</p> <p>5-3-3 國小高年級健康生活守則</p>		



高年級班級健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
- 二、我會早睡早起睡足 8 小時以增進身體健康。
- 三、我會天天五蔬果（2 份水果、3 份蔬菜）
- 四、我每天使用電腦、電玩、手機、電視不超過 2 小時。
- 五、我會每天運動 30 分鐘，每週累計運動 210 分鐘。
- 六、我每天會喝 1500c.c. 白開水（普通寶特瓶 2.5 瓶）。
- 七、我會每天起床、用餐後及睡前正確潔牙（口腔保健 333）。
- 八、我下課時會離開書本，到走廊眺望遠方。
- 九、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻。
- 十、我身體不舒服會盡速就醫，明確告訴醫生自己的身體狀況，並遵醫囑服藥，在家休養不上學。
- 十一、我不使用、不購買來路不明的藥物。
- 十二、我在遊戲時會注意安全。
- 十三、我會維護環境的衛生。
- 十四、我會每半年進行視力及口腔保健檢查。





臺南市109學年度歡雅國民小學健康促進增能活動-

5-3-3國小高年級班級健康生活守則

活動名稱	國小低年級班級健康生活守則			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
常規執行	參加人數	22	無法計算	4
簡述活動內容	班級制定健康生活守則並張貼			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



▲高年級班級制定健康生活守則並張貼