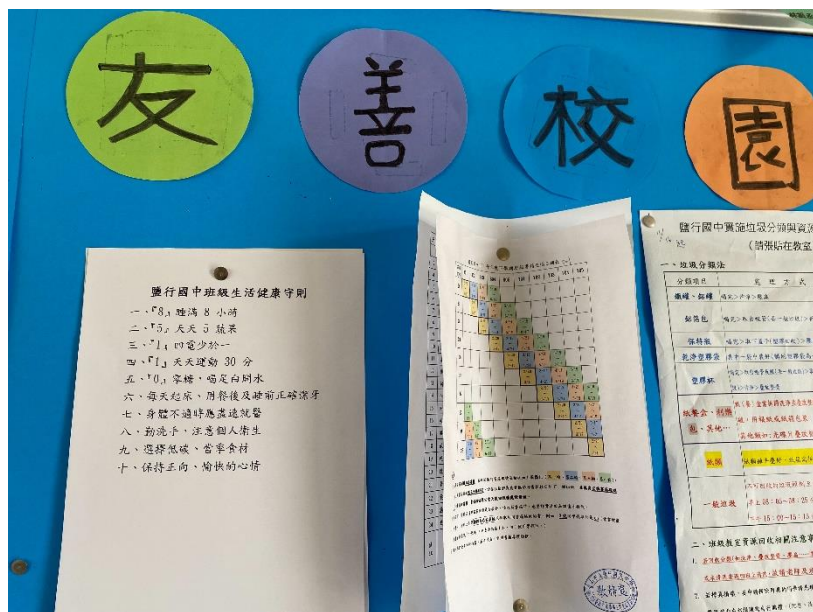
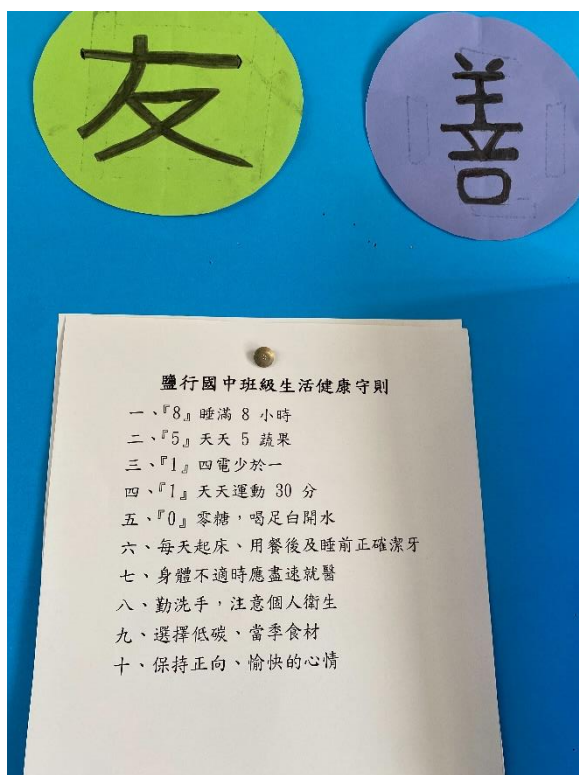


# 901 班級健康正向宣導



# 901 班級健康守則



## 鹽行國中班級生活健康守則

- 一、『8』睡滿 8 小時
- 二、『5』天天 5 蔬果
- 三、『1』四電少於一
- 四、『1』天天運動 30 分
- 五、『0』零糖，喝足白開水
- 六、每天起床、用餐後及睡前正確潔牙
- 七、身體不適時應盡速就醫
- 八、勤洗手，注意個人衛生
- 九、選擇低碳、當季食材
- 十、保持正向、愉快的心情