臺南市學甲區頂洲國小111學年度健康促進績優學校評選書面資料

評分標準	項目五、支持性環境：學校社會環境
子標準項目	子標準3 班級制定健康生活守則
執行狀況	5-3-3 國小高年級訂定班級健康生活守則

臺南市學甲區頂洲國小
高年級班級健康生活守則

一、健康守則內容

（1）會正確洗手（濕、搓、沖、捧、擦）

（2）咳嗽或打噴嚏時會摀住口鼻

（3）能做到四電少於二

（4）每天睡滿 8 小時

（5）天天五蔬果

（6）每天運動 30 分鐘

（7）餐後睡前要刷牙

（8）用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘

（9）每天會喝 1500cc 以上的白開水

（10）自主防疫若有症狀，主動配戴口罩並就醫治療

二、獎勵方式

1. 每周都有完成可以得到超炫卡 5 點。

2. 必須確實做到班級生活守則，才能參加「與校長有約」活動。

＊獎勵-超炫卡集點獎勵(五年甲班優選學生)