

5-3-2中年級健康守則

新生國小中高年級健康守則



* 視力保健方面

1. 用眼30分鐘，休息10分鐘。
2. 下課關燈、到戶外活動。
3. 寫字閱讀時眼睛距離桌面35公分以上。
4. 坐姿、握筆姿勢要正確。
5. 不把書包放在座椅上。
6. 使用3C產品每天不超過1小時



* 口腔保健方面：

1. 餐後要潔牙。
2. 配合潔牙歌及含氟漱口水歌，依序潔牙。
3. 每週二潔牙後使用含氟漱口水(一分鐘)。



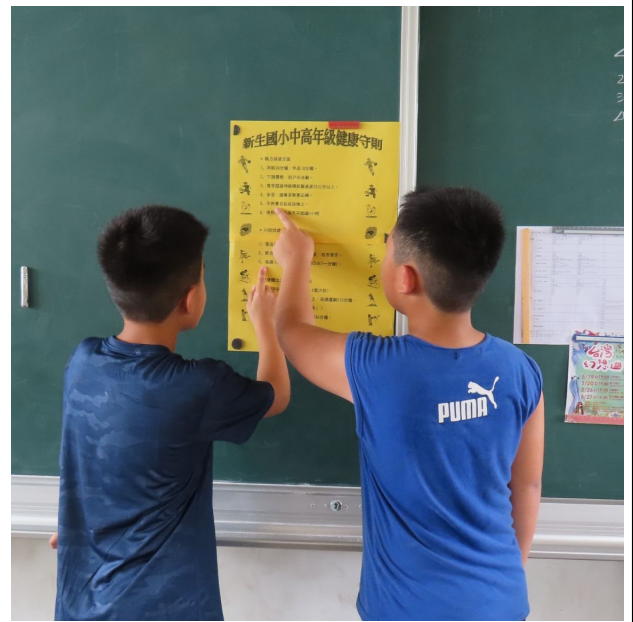
* 健康體位方面：落實85210

1. 睡足8小時、天天5蔬果、4電少於1、
每天喝水量體重 30CC以上、每週運動210分鐘。
2. 推行「在校零含糖、零甜食」。
3. 一人一運動，每天自主運動30分鐘。





公告並宣導三年級健康守則



公告並宣導四年級健康守則