博愛國小高級班級健康生活守則

1.我會睡滿 8 小時

2.我會天天 5 蔬果，均衡飲食，少油炸

3.我會四電少於二:

每天看電視、玩電動、打電腦、用電話的時間少於 2 小時

4.我每天會喝足量的白開水

5.我會天天做戶外運動 30 分

6.我會餐前洗手，餐後潔牙

7.我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）

8.我會咳嗽、噴嚏摀口鼻，生病不上學

9.我會維護環境整潔衛生

10.我在遊戲時會注意安全

11.我會 3010 視力保健

12.我會尊重身體自主權

13.我不抽菸，不嚼檳榔

14.我不吸毒、不藥物濫用

15.我不浪費醫療資源