

# 臺南市土城國小六年 2 班班級健康生活守則

- 一、我會正確的洗手（濕、搓、沖、捧、擦）
- 二、我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻
- 三、我能做到四電少於二
- 四、我會每天潔牙五次
- 五、我會天天運動 3 0 分鐘
- 六、我會天天五蔬果
- 七、我每天會喝 1 5 0 0 CC 以上的白開水
- 八、我會每天睡滿 8 小時
- 九、我會維護環境的衛生
- 十、我會正確選擇健康營養的早餐

