



班級健康生活守則

____年____班 導師：____ 保健天使：____

- 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、我會早睡早起以增進身體健康
- 四、我會每天潔牙(口腔保健 333)
- 五、我會每天運動 30 分鐘
- 六、我會天天五蔬果(2份水果.3份蔬菜)
- 七、我下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)
- 八、我下課時會做護眼操或望遠凝視
- 九、我在遊戲時會注意安全
- 十、我會維護環境的衛生



班級健康生活守則

____年____班 導師：_____ 保健天使：_____

- 十一. 我會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)
- 十二. 我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻
- 十三. 我會早睡早起以增進身體健康
- 十四. 我會每天潔牙(口腔保健 333)
- 十五. 我會每天運動 30 分鐘
- 十六. 我會天天五蔬果(2 份水果.3 份蔬菜)
- 十七. 我下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)
- 十八. 我下課時會做護眼操或望遠凝視
- 十九. 我在遊戲時會注意安全
- 二十. 我會維護環境的衛生