

博愛國小中年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