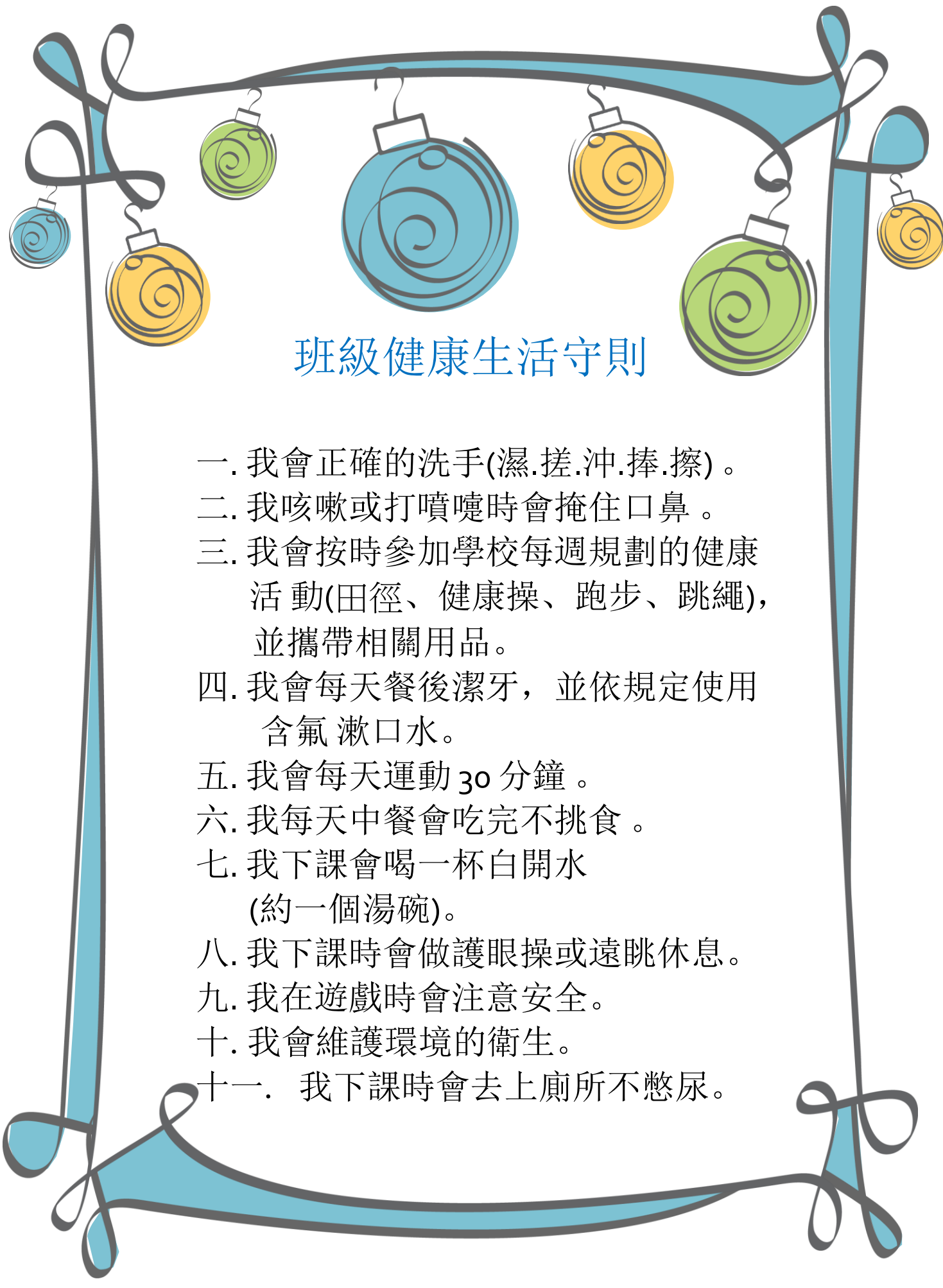




班級健康生活守則

- 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. 我會按時參加學校每週規劃的健康活動(田徑、健康操、跑步、跳繩)，並攜帶相關用品。
- 四. 我會每天餐後潔牙，並依規定使用含氟漱口水。
- 五. 我會每天運動 30 分鐘。
- 六. 我每天中餐會吃完不挑食。
- 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遠眺休息。
- 九. 我在遊戲時會注意安全。
- 十. 我會維護環境的衛生。
- 十一. 我下課時會去上廁所不憋尿。