

# 班級制定健康生活守則-低年級

**共同守護校園健康 向病毒說 NO**

**防疫新生活運動**

隨時養成

1. 勤洗手
2. 勤洗臉
3. 保持社交距離
4. 認真個人健康習慣
5. 勤做運動
6. 遵守人員管理

**低年級健康生活守則**

- (一) 我會正確地洗手。
- (二) 咳嗽或打噴嚏時，我會遮住口鼻，生病時戴上口罩。
- (三) 我會三餐飯後及睡前刷牙，至少 3 分鐘(口腔保健 333)。
- (四) 我會每天在戶外至少 120 分鐘。
- (五) 我每天會喝到 1500 CC 的白開水。
- (六) 我會早睡早起，每天睡足 8 小時。
- (七) 我會每天運動 30 分鐘。
- (八) 我在遊戲時會注意安全。
- (九) 我會每天吃五蔬果 (2 份水果、3 份蔬菜)。
- (十) 我會做好打掃工作，維護班級及校園的衛生。
- (十一) 拒當低頭族，用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。
- (十二) 我會每天下課時做護眼操或望遠凝視。

## 低年級健康生活守則

- (一) 我會正確地洗手 (濕、搓、沖、捧、擦)。
- (二) 咳嗽或打噴嚏時，我會遮住口鼻，生病時戴上口罩。
- (三) 我會三餐飯後及睡前刷牙，至少 3 分鐘(口腔保健 333)。
- (四) 我會每天在戶外至少 120 分鐘。
- (五) 我每天會喝到 1500 CC 的白開水。
- (六) 我會早睡早起，每天睡足 8 小時。
- (七) 我會每天運動 30 分鐘。
- (八) 我在遊戲時會注意安全。
- (九) 我會每天吃五蔬果 (2 份水果、3 份蔬菜)。
- (十) 我會做好打掃工作，維護班級及校園的衛生。
- (十一) 拒當低頭族，用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。
- (十二) 我會每天下課時做護眼操或望遠凝視。



說明：我會正確的洗手



說明：我會每天五蔬果



說明：我會每天運動30分鐘



說明：我會三餐飯後及睡前潔牙