

# 班級制定健康生活守則-低年級

**防疫新生活運動**

隨時養成

- 1 戴口罩**  
在公共場所，當必須時，正確配戴「口罩」。
- 2 勤洗手**  
如作事的需要，除安插洗手時間，課餘時亦會，出現不適時給面部清潔以淨化電腦機。
- 3 保持社交距離**  
新學期開始，保持與他人社交距離，當有1米以上距離時，應先保持距離，對付口鼻不交鋒。
- 4 落實個人健康習慣**  
保持良好運動、均衡飲食，會和除去懶惰，防止疾病。
- 5 保持清潔**  
保持課室環境清潔，勤作清潔。
- 6 遵守人員管制**  
遵守各項防疫指示，如學校門口、商場及公眾地方。

**低年級健康生活守則**

- 我會正確地洗手。
- 咳嗽或打噴嚏時，我會掩住口鼻，生病時會戴上口罩。
- 我會三餐飯後及睡前刷牙，至少3分鐘(口腔保健333)。
- 我會每天在戶外至少120分鐘。
- 我會每天喝到1500 CC的白開水。
- 我會早睡早起，每天睡足8小時。
- 我會每天運動30分鐘。
- 我在遊戲時會注意安全。
- 我會每天吃五蔬果(2份水果、3份蔬菜)。
- 我會做好打掃工作，維護班級及校園的衛生。
- (一) 拒當低頭族，用眼30分鐘，休息10分鐘。
- (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，我會掩住口鼻，生病時會戴上口罩。
- (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) 我會每天喝到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