

### 3-3-3 潔牙紀錄表及健康體位執行紀錄

3010  
活哦！

台南市南區省躬國小潔牙紀錄表

6年4班 座號：14 姓名：陳志宏

105年11月 家長簽名：\_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input type="checkbox"/> 晚 <input type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	
23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計		
<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	<input checked="" type="checkbox"/> 早 <input type="checkbox"/> 午 <input checked="" type="checkbox"/> 晚 <input checked="" type="checkbox"/> 睡 前	90 次	

視力保健～如何預防近視

- 避免太早近距離的活動，如電視、電腦、寫字。
- 保持看書、電視、電腦適當的距離，用眼30~40分鐘休息5~10分鐘。
- 亮不亮有關係，右手寫字光源從左方照射。
- 每二至六個月檢查一次視力。
- 每天戶外活動2小時以上也有利視力保健。

省躬國小與您一同為孩子的健康

## 與陽光有約 健康過生活-戶外 120&規律用眼 3010

記錄戶外動一動的時間，不要忘記每天至少花 120 分跟太陽一起過生活哦！

日期	第 6 週 (10月2日~ 10月8日)		第 7 週 (10月9日~ 10月15日)		第 8 週 (10月16日~ 10月22日)		第 9 週 (10月23日~ 10月29日)	
	太陽 時間	達到 3010	太陽 時間	達到 3010	太陽 時間	達到 3010	太陽 時間	達到 3010
星期 一	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡
星期 二	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡
星期 三	<u>120</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>120</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>120</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>120</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡
星期 四	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡
星期 五	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>70</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡
星期 六	<u>50</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>50</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>50</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>50</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡
星期 日	<u>50</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>50</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>50</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡	<u>50</u> 分鐘	有☀ 沒有⚡
家長 確認	___天	___天	___天	___天	___天	___天	___天	___天

☺請家長確認一週內有幾天達到戶外活動 120 分鐘以及確實執行用眼 30 分鐘就休息

10 分鐘的天數。

☺班級: \_\_\_年\_\_\_班

☺座號: \_\_\_號

☺姓名: \_\_\_\_\_

☺請家長簽名: \_\_\_\_\_