

健促繪畫寒假作業，建議可用內容參考表：

| | |
|-------------|---|
| 口腔衛生 | 貝式刷牙法、餐後睡前刷牙、塗氟、少吃甜食、細溝封填、定期看牙醫、防制牙周病、牙齒酸蝕等 |
| 視力保健 | 戶外遠眺、3010 規律用眼、戶外活動、爬山踏青、記得使用視力尺、室內採光足夠、少當低頭族等 |
| 安全與防災教育 | 危險標誌認識、校內、家中危險地點、危險動作不可做、地震防震包內容、防震要領、家中防災地圖等 |
| 健康體位 | 天天五蔬果、少坐多動、每天睡足八小時、每天 1500CC 白開水、天天運動 30 分、四電少於 2(電腦、電視、電話、電動) |
| 安全用藥(非濫用藥物) | 「用藥五問」包括問藥名、問藥效、問使用方式、問服用時間、問注意事項。 「五不原則」。不聽別人推薦的藥。不信有神奇療效的藥。不買地攤、夜市、遊覽車上賣的藥。不吃別人送的藥。不要推薦藥給別人。 「用藥五大核心能力」1.看病時要瞭解自己身體狀況、藥物過敏史及正在使用的藥物，並能清楚向醫師說明。2.領到藥品時應核對清楚。3.清楚用藥方法、時間。4.做身體的主人，拒絕誇大不實產品。5.與醫師、藥師做朋友。將你常看病或領藥的醫師、藥師諮詢電話列入通訊錄。 |
| 菸害防制 | 拒吸二手菸、肺癌、體重減輕、易焦慮、胎兒受害、高血壓、糖尿病等高風險 |
| 全民健保 | 珍惜健保資源、利用轉診制度、健保是團體保險 |