

# 桃園市蘆竹區錦興國民小學

## 學生健康生活守則



## 健康生活守則

\_\_\_\_年\_\_\_\_班 導師：\_\_\_\_\_ 健康天使：\_\_\_\_\_

- 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. 我會早睡早起以增進身體健康
- 四. 我會每天潔牙(口腔保健 333)
- 五. 我會每天運動 30 分鐘
- 六. 我會天天五蔬果(2份水果.3份蔬菜)
- 七. 我下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)
- 八. 我下課時會放鬆心情讓眼睛休息
- 九. 我在遊戲時會注意安全不在走廊奔跑
- 十. 我會維護自己及學校環境衛生