口腔保健 『二要二不 從齒健康』

一要:睡前一定要刷牙,一天至少刷兩次

二要:要有「氟」,包括使用含氟牙膏、每

半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查

一不:少甜食、多漱口,絕對不要含奶瓶

睡覺

二不:不要以口餵食,咀嚼過的食物不要

再餵食寶寶,以免將口腔中蛀牙細

菌傳染給幼兒

8 5 2 1 0

8:天天要睡滿 8 小時以上

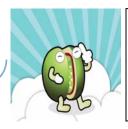
5:天天至少要吃 5 份以上蔬果

2:每天使用 3C 電子用品不超過 2 小時,眼睛每 30 分鐘

要休息 10 分鐘

1:每1天至少要運動30分鐘以上

0:零含糖飲料,多喝「白開水」,至少要喝 1500CC 以上



檳 榔 危 害

不含任何添加物(如:紅灰.白灰. 荖花) 的檳榔子也是會致癌 ~拒嚼檳榔 健康久久~

視力保健

~打敗惡視力 護眼6招式~

第 1 招:眼睛休息不忘記 遵守 3010 原則,每 30 分鐘休息 10 分鐘。

第2招:均衡飲食要做到 不偏食,多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。

第3招:閱讀習慣要養成 看書或執筆寫字,保持35-40公分的距離。 第4招:讀書環境要注意 光線要充足,書桌光線不直接照射眼睛。

第5招:執筆坐姿要正確 姿勢端正,兩肩放輕鬆,腰打直,不歪頭、不趴著。

第 6 招: 定期檢查要知道 每年固定 $1\sim2$ 次至眼科進行視力檢查。

性教育~愛滋病宣導 愛滋病是一種經由人類免疫缺乏病 毒(HIV)所引起的傳染病。它不會經由 接觸、呼吸或食物而傳染,所以不要 對愛滋感染者產生不必要的排斥行 為。

全民健保



全民有健保,看病沒煩惱 小病到診所,大病到醫院 珍惜健保資源 避免重複看病或拿藥

維護孩子的健康 停等車時請關掉引擎

正確用藥五大核心能力

能力一:清楚表達自己的身體狀況

能力二:看清楚藥品標示

能力三:清楚用藥方法、時間

能力四:做身體的主人

能力五:與醫師藥師做朋友



菸菸不熄,傷人傷己 菸不上身,健康一生 菸害防治,幸福將至 戒菸專線 0800 636363