

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

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



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 1~2 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

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



維護孩子的健康
停等車時請關掉引擎

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