

健促物質環境其它作為

於明顯處懸掛
空污旗



於學校群組張貼提醒公告



各班級張貼健康 生活守則

二年甲班 班級健康生活守則

- 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、天天五蔬果(2 份水果、3 份蔬菜)。
- 七、下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)。
- 八、我下課時會做護眼操或遠視。
- 九、我在遊戲時會注意安全。
- 十、我會維護環境的衛生。

四年甲班 健康生活守則

1. 近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。
2. 落實下課關燈、淨空教室、師生至戶外活動。
3. 正確坐姿、閱讀、書寫及握筆姿勢。
4. 使用不反光桌墊，學生座位不向陽。
5. 國小學生電子產品使用每天不超過 1 小時。
6. 課後作業要有動態作業，如做家事、跳繩...等。
7. 每位學生務必準備一套潔牙用具放在教室。
8. 每週二午餐後→潔牙→正確使用含氟漱口水(漱口一分鐘)。
9. 睡足 8 小時、天天 5 蔬果、4 電少於 1。
10. 一人一運動習慣，每天自主運動 30 分鐘。

課表

星期
節次

星期一
MONDAY

星期二
TUESDAY

星期三
WEDNESDAY

上
午

✿ 導師時間

1			
2			
3			
4			

下
午

✿ 午間休息

5			
6			
7			
8			

校園行事曆

✿ 導師時間

1			
2			
3			
4			

✿ 午間休息

5			
6			
7			
8			

✿ 導師時間

1			
2			
3			
4			

✿ 午間休息

5			
6			
7			
8			

✿ 導師時間

1			
2			
3			
4			

✿ 午間休息

5			
6			
7			
8			

✿ 導師時間

1			
2			
3			
4			

✿ 午間休息

5			
6			
7			
8			

✿ 導師時間

1			
2			
3			
4			

✿ 午間休息

5			
6			
7			
8			

✿ 導師時間

1			
2			
3			
4			

✿ 午間休息

5			
6			
7			
8			

✿ 導師時間

1			
2			
3			
4			

✿ 午間休息



健康吃快樂動 家長聯絡單

十大HEHE關鍵指標

(Healthy Eating, Happy Exercise)

幫助孩子自我審視，養成健康吃快樂動的好習慣！

攝取不足應注意！



1. 每天5份以上蔬果
2. 每天吃全穀
3. 每天2份奶
4. 喝足1500CC水，少含糖飲料

小安，13歲男，身高158公分，體重42公斤，BMI指數22.9，BMI百分位第90百分位。

小安是國小的學童，每天喝過45.6%每天喝1000CC以上含糖飲料！

動態生活應注意！

1. 每天30分鐘中等強度運動(活)動
2. 使用雙腳跳、跑步、爬樓梯

小安每天接觸螢幕超過2小時，小安在思考和語言表達中得分較低！

飲食習慣應注意！

1. 天天吃早餐
2. 少吃零食
3. 飯前洗手

小安每天吃早餐，但早餐中常含有高糖、高油、高鹽，常選擇不佳，造成肥胖。

三餐正當吃，減少外食的機會！

關鍵睡眠不可少！

每天睡足8小時

國健署2017年調查，缺乏充足的睡眠與可能會提升近視發生率

健康飲食 從小培養 董氏基金會  <http://nutri.jtf.org.tw/>

走廊慢慢提醒海報



注意校園蛇類提醒海報



校園安全地圖



外人入侵校園
處理 4 字訣

