

# 一年甲班健康守則

- (1) 我會正確的洗手(濕.搓.沖.捧.擦)
- (2) 我咳嗽或打噴嚏時會掩住口鼻；發燒不上學。
- (3) 我會早睡早起以增進身體健康。
- (4) 我會每天潔牙(口腔保健333)。
- (5) 我會每天運動30分鐘。
- (6) 我會天天五蔬果(2份水果 3份蔬菜)。
- (7) 我下課會喝一杯白開水(約一個湯碗)。
- (8) 我下課時會做護眼操或望遠凝視。
- (9) 我在遊戲時會注意安全。
- (10) 我會維護環境的衛生。

