

親愛的同學：

快樂的暑假終於來了！放假是一件開心的事，但別忘了要維持良好的生活習慣，遵守健康「85110」守則，每天睡足 8 小時、天天 5 蔬果、四電少於 1 小時（電視、電玩、手機、電腦每天使用時間合計不超過 1 小時）、每天戶外運動 30 分鐘、0 含糖飲料（喝足白開水 1500C.C.），希望過了一個暑假後，你的身體依然健康又有活力！

★若能確實完成學習單即可參加抽獎喔！

★請各班將符合抽獎活動資格的學習單於 9/12 前送至學務處衛生組

暑假健康行動分享

◎請選一個主題，在下面框框中分享出你的暑假健康行動！

主題：健康體位、護眼行動、口腔保健、預防傳染病。

形式不拘，可以用漫畫、剪報或照片等方式呈現。



我要分享的健康行動主題是：_____