

新南國小中年級 班級健康生活守則

健康體位五大核心能力

少坐

高纖

睡飽

運動

喝水

8



資料來源：教育部國民及學前教育署

- 我會每天睡足8小時
- 我會天天5蔬果
- 我會注意每天使用3C少於2小時
- 我會每天運動1小時
- 我會多喝白開水，避免喝含糖飲料
- 我會餐前、如廁後、玩遊戲後以肥皂確實洗手
- 我會定期消毒桌面、抽屜
- 我會餐後以含氟牙膏潔牙
- 我會在咳嗽、打噴嚏時用手肘掩住口鼻
- 我會寫字讀書時保持正確姿勢

5



2



1



0

