

113-2學年健康小天使培訓

1140307第四週

護理師 羅靜容

第四週交回單張：

1. 第二週宣導單
2. 其他補教單張

(當週交回2分、補交1分)

●全校餐後潔牙、含氟漱口水施作開始；含氟、3-6年級潔牙單3/3發出。

1. 3月潔牙單4/2交回(4/3起放假、培訓暫停)。

2. 全校含氟單學期末交回

●二、三年級牙科檢查：

檢查時間：3/4、3/11、3/18(星期二)共三場，上午9:00-12:00

健康體位教育之五大核心能力

8

睡足**8**小時

5

天天**5**蔬果

2

螢幕注視少於**2**

1

天天運動**1**小時

0

0 含糖飲料



8 睡足8小時

睡飽飽、精神好、表現好

睡飽才能長高

睡飽有精神，能記更多東西



5 天天5蔬果

每天要吃滿5 蔬果

吃油炸及含糖食物飲料 對身體不好

我願意把蛋糕甜點換成蔬菜水果

我願意吃水果來替代果汁

2

螢幕注視少於2

長時間用電腦跟手機對身體不好

長時間注視螢幕對眼睛不好

玩手機與運動，我願意選擇運動

我玩手機跟平板不超過30分鐘

我每天注視螢幕時間不超過2小時



1

天天運動1小時

天天運動對身體好

運動會使人心情變好

運動能讓我長高



0 含糖飲料



充足飲用白開水

喝足白開水對身體好

喝太多含糖飲料會變胖不健康

每節下課我會提醒自己喝白開水

我願意嘗試選擇鮮奶或無糖優酪乳

我會選擇不喝含糖飲料



1140307-1培訓照片



1140307-2培訓照片

