

114-2學年健康小天使培訓

1150320

護理師 羅靜容

	黑板					
電腦桌						前門
	308.307	306.305	304.303	302.301		
410.409	408.407	406.405	404.403	402.401		
510.509	508.507	506.505	504.503	502.501		
511	609.608	607.606	605.604	603.601		
611			612	610		
小義工	小義工	602				後門

1150320交回單張：

1. 1150313宣導單
2. 家長同意書
3. 五、六年級認識一、二年級單張

請張貼班級公佈欄

護眼密碼要落實 視野清晰好眼力

8

5

3

2

4

0

睡滿8小時



天天5蔬果



坐姿3直角



戶外2小時



避免4光害



3010
護眼原則

*用眼30分鐘，休息10分鐘



廣告



臺北市衛生局
Department of Health, Taipei City Government

視力保健

何謂遠視儲備？

遠視儲備可抵抗近視發生，被視為眼睛的健康存款！若過快消耗，會提早進入近視危險期，且年紀愈小就近視，度數增加的速度會愈快。



EYE視力，動起來！



每半年定期
就醫檢查



每天戶外活動
120分鐘



規律用眼
3010
中斷近距離用眼



課後3C小於1



21:30前就寢

健康生活習慣

睡滿8小時、天天5蔬果



3份蔬菜2份水果



新竹市政府



新竹市北區民富國民小學

印刷

1150320培訓照片-1



1150320培訓照片-2



1150320培訓照片-3

