

新北市忠義國小113學年度暑假健康自主管理卡

____年____班 座號：____ 姓名：____(請寫新的班級)

各位同學及家長好：

暑假到了，還是要動動手、動動腦、動動身體，遵行下方85110的健康體位活動喔！

請小朋友在暑假期間持續《關心自身健康，做自己的主人》，誠實記錄，並請家長簽名認證。希望開學見到大家，都是耳聰目明，身強體健的健康兒童。開學前統計打○總數，填入最右方的欄位(共幾天)。任一主題達成25天(含)以上，開學時老師則給予1次認證，認證累積達5種(含)以上(如有任一項目低於20天，不得參加摸彩)，開學後09/10(三)前送至學務處參加摸彩活動。

另外，近視(1年約增100度)、蛀牙都是疾病(每半年檢查一次)，會影響孩子的成長學習，學校首頁/置頂消息有新北市視力、口腔檢查優惠訊息，記得利用寒暑假就醫，回條、收據開學後繳回，可當作定期檢查的依據，以免開學人潮眾多等候多時。

☆【七月份】健康體位密碼**85110**，完成日期請打“○”，未做到打×。

8 -天天睡滿8小時 身體休息、修復細胞、增強記憶，更讓身體能長高	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	打○
																天
5 -天天五蔬果 三蔬兩果，蔬菜多於水果，增強抵抗力，幫助消化讓腸道順暢	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	打○
																天
1 -3C少於1小時 (電動、電腦、手機)用眼30分鐘輕鬆望遠10分鐘	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	打○
																天
1 -天天運動至少30分鐘以上(寫運動項目：慢跑、登山、打羽球…等)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	打○
																天
0 -天天喝足白開水(30cc*體重)零含糖飲料	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	打○
																天
(六) 天天餐後潔牙(早中晚至少二次(含)以上，高年級睡前使用牙線)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	打○
	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	天
學生達標了()項，導師簽名：											家長簽名					

- 我的體重是()公斤*30cc，每天共要約()cc，就有喝足白開水，拒絕含糖飲料，糖份過多容易造成生長停滯，每年可以長高4~6公分，如低於可以看兒童成長科。
- 天天至少運動30分~1小時，運動有許多好處，不只讓多巴胺分泌，也讓身體無負擔，有研究指出固定運動可以增加學習成效、望遠還能保護視力呢！
- 潔牙請用〔貝氏刷牙法〕，確實刷到牙齒和牙齦交接處，刷除牙菌斑，減少蛀牙的機會。

☆【八月份】健康體位密碼 **85110**，完成日期請打“○”，未做到打×。

8 -天天睡滿8小時 身體休息、修復細胞、增強記憶，更讓身體能長高	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	打0
																天
5 -天天五蔬果 三蔬兩果，蔬菜多於水果，增強抵抗力，幫助消化讓腸道順暢	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	打0
																天
1 -3C少於1小時 (電動、電腦、手機)用眼30分鐘輕鬆望遠10分鐘	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	打0
																天
1 -天天運動至少30分鐘以上(寫運動項目：慢跑、登山、打羽球…等)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	打0
																天
0 -天天喝足白開水(30cc*體重)零含糖飲料	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	打0
																天
(六) 天天餐後潔牙(早中晚至少二次(含)以上，高年級睡前使用牙線)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	打0
	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	天
學生達標了()項，導師簽名：											家長簽名					

※「六種地雷早餐」胖又傷身！營養師：根本一早在吃油！

1、煎餃，2、燒餅油條，3、飯糰，4、鐵板麵，5、奶酥厚片，6、玉米脆片+牛奶。

※那健康早餐怎麼吃？請掃描QR code。



貝氏刷牙法



牙線的使用



長高關鍵期四招

學生應每天睡足 8 小時，以改善學童因睡眠不足、缺乏運動、睡不飽造成的過重肥胖、過於瘦小、身高不足等健康問題。

希望同學可以謹記在心，從現在開始落實在你的每一天生活中，養成良好的生活習慣，善待你的身體，愛惜你的身體，天天為你的健康而努力，讓自己有健康的身體，更有美好的彩色人生。

學務處、健康中心關心您