

新北市忠義國小114學年度寒假健康自主管理卡

_____年_____班 座號：_____ 姓名：_____

各位同學及家長好：

寒假到來，做到才是真知道，動手、動腦、動身體，遵行下方85110的健康體位活動喔！

請小朋友在假期間持續關心自身健康，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)。

累積五項主題達成20天(含)以上就能猜加摸彩 (但六項中有任一項目低於15天，不得參加摸彩)，開學後請各班於3/4(三)前送至學務處參加摸彩活動。

另外，**近視**(1年約增100度，每三個月定期檢查)、**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。

☆【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 睡眠足，身體休息、修復細胞、增強記憶，更讓身體能長高	1/24	25	26	27	28	29	30	31	2/1	2	3	4	5	6	7	8	
	2/9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	打0數		
															共()天		
5 -天天五蔬果 三蔬兩果，蔬菜多於水果，植化素增免疫力，膳食纖維消化順暢	1/24	25	26	27	28	29	30	31	2/1	2	3	4	5	6	7	8	
	2/9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	打0數		
															共()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	1/24	25	26	27	28	29	30	31	2/1	2	3	4	5	6	7	8	
	2/9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	打0數		
															共()天		
1 -天天運動至少30分鐘以上(寫運動項目：慢跑、快走、自行車、打羽球…等)	1/24	25	26	27	28	29	30	31	2/1	2	3	4	5	6	7	8	
	2/9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	打0數		
															共()天		
0 -天天喝足白開水(30cc*體重)零含糖飲料	1/24	25	26	27	28	29	30	31	2/1	2	3	4	5	6	7	8	
	2/9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	打0數		
															共()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)	1/24	25	26	27	28	29	30	31	2/1	2	3	4	5	6	7	8	
	2/9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	打0數		
															共()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以上，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，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。