

寒假健康叮嚀

親愛的同學大家好：

寒假健康小達人的答案，都在以下健康叮嚀裡面，請小朋友詳細閱讀，尋找答案。

◎健康體位 — 健康密碼：85210

* 早餐一定要吃喔！

8「睡滿8小時」：充足睡眠，長高、健康。(不要超過10點睡覺)

生長激素，晚上11點到3點分泌最多，促進長高。

5「天天5蔬果」：每天至少要吃3份蔬菜與2份水果。

2「四電少於二」：看電視、打電腦、玩電動、講電話(含手機)每日使用時間少於二小時。

* 沒有線上學習時，要起身活動，不要久坐。

1「天天運動30分」：運動時會分泌腦內啡，心情會變好；快樂動會聰明，促進學習。

0「喝足白開水」：白開水能幫助排除體內廢物與毒素，使你更健康！

* 每天至少喝足白開水1500cc

* 長高關鍵：拒絕含糖飲料及甜食，每週不喝超過2次的含糖飲料，每瓶飲料含糖量不超過25公克。

◎口腔保健 — 從小保護牙，老來不缺牙

1. 每半年定期檢查牙齒。

2. 正確潔牙(飯後睡前要刷牙及使用牙線清除牙菌斑)。

3. 少吃甜點、多漱口。

4. 使用1000ppm含氟牙膏，每天至少刷牙二次。

◎傳染病防治 — 落實生病不到校

1. 每日應自我監測體溫及身體狀況，生病請假在家休息，不到校也不去公共場所。

2. 落實防疫措施：勤洗手、注意個人衛生、環境消毒；到人多或密閉空間無發法保持社交距離時，我會戴口罩。

3. 不可拜訪確診居家照護之親友；如有必要接觸自主防疫或自主健康管理的親友，我會確實戴口罩、保持社交距離、勤洗手、做好清潔消毒。

◎視力保健 — 3010，戶外遠眺 120，控度防盲

*現在是網路時代，學童的眼睛更要注意用眼習慣。

1. 近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘。(使用 3C 是吸收知識，請避免過度玩遊戲)
2. 每天戶外活動 120 分鐘。(看遠能讓眼睛放鬆)
3. 近視的學童，建議遵照醫師指示定期回診治療。(近視不控制，每年增加 100 度。)
4. 睡眠充足、營養均衡及培養良好的讀書寫字習慣：
 - ☆ 不要趴著或躺著看書。
 - ☆ 必須在良好的光線下看書、寫字。夜間閱讀時除桌燈外，室內燈亦須打開。避免光線直射眼睛（光線最好來自左後方）。
 - ☆ 姿勢要端正，書與眼睛應距離 35-45 公分。
5. 電視放置高度在眼睛平行線下方約 15°；看電視距離是電視畫面對角線的六至八倍。

◎正向心理健康— 五正四樂

正向心理健康整體概念，是一種幸福狀態，能於個人、家庭、社區與社會四個層面都能有健康的心理態度。

* 五正：

1. 正向情緒(Positive Emotions)：保持正向情緒、感恩與希望。
2. 正向參與(Engagement)：能夠積極參與、挑戰自我。
3. 正向關係(Relationships)：能夠與家人、同儕建立良好互動關係，並主動尋求協助。
4. 正向意義(Meaning)：透過服務與貢獻，找到自己的價值。
5. 正向成就(Accomplishment)：在努力的過程中獲得成長。

* 四樂：

6. 樂動(Physical activity)：保持充足的身體活動。
7. 樂活(Leisure activities)：培養良好的休閒活動。
8. 樂食(Nutrition)：均衡且健康的飲食習慣。
9. 樂眠(Sleep)：充足且高品質的睡眠。