

寒假健康小達人

親愛的同學你好：

護理師阿姨希望大家都能做個健康兒童，擁有健康、快樂、長高的寒假，一定要繼續維持健康好習慣喔！

★寒假中用 八開圖畫紙繪圖 或用 A4 紙書寫呈現：

『 如何在寒假中讓自己更健康？ 』

★以下是維持健康好習慣的方法，你都會嗎？

開學時，將『寒假健康小達人』及『 如何在寒假中讓自己更健康？ 』的作品一起交到健康中心，護理師阿姨有準備精美禮物，要送給作品優良的學生。

_____年_____班_____號 姓名：_____

◎健康體位 — 健康密碼：85210

1. 密碼 8 是什麼意思？_____
- 我每天晚上約幾點睡覺：_____ 早上幾點起床：_____
2. 密碼 5 是什麼意思？_____ 每天吃幾份蔬菜_____份、幾份水果_____份
3. 密碼 2 是什麼意思？_____
4. 密碼 1 是什麼意思？_____
5. 運動時會分泌腦內啡，會有什麼好處？_____
6. 如果下雨無發出門，我可以在家做什麼的運動？_____
7. 密碼 0 是什麼意思？_____
8. 我一天至少要喝多少水？_____cc_
- (每日水份需求：>20 公斤兒童，每公斤體重 x20cc+1000cc)
9. 學校宣導的長高關鍵，除了睡眠充足、多運動、營養均衡等，長高關鍵還要

_____及_____
10. 如果要喝飲料，我知道要選擇含糖量低於幾公克的飲料？_____公克
11. 不吃早餐有什麼壞處？_____
12. 請寫出 3 種優質早餐：_____

◎口腔保健 — 從小保護牙，老來不缺牙

1. 何時要刷牙？_____
2. 為了清除沾黏在牙縫間的牙菌斑，每天要使用_____
3. 保護牙齒，要定期接受牙醫師口腔檢查，定期是多久一次？_____
4. 最好使用多少濃度的含氟牙膏保護牙齒？_____ ppm

◎視力保健 — 3010，戶外遠眺 120，控度防盲

1. 「3010」的意思：近距離用眼_____分鐘，要休息_____分鐘。
2. 每天戶外活動讓眼睛看遠(放鬆)至少要有_____分鐘。
3. 近視若不控制，度數每年會增加多少？_____度。
4. 讀書、寫字時姿勢要端正，書與眼睛應距離_____公分。

◎傳染病防治— 落實生病不到校

是非題：

- () 1. 生病時，避免將病毒傳染給同學及老師，我會請家長打電話跟老師請假。
- () 2. 雖然寒假不用到學校，但是如果有生病或住院，我要主動告訴老師。
- () 3. 避免傳染病發生，我會勤洗手、注意個人衛生、環境消毒、到人多或密閉空間無法保持社交距離時，我會戴口罩。
- () 4. 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。

◎正向心理健康— 五正四樂

正向心理健康視為一種幸福狀態，不論在個人、家庭、社區與社會四層面皆能健康。

1. 正向情緒是指：_____。
2. 正向參與是指：_____。
3. 正向關係是指：_____。
4. 正向意義是指：_____。
5. 正向成就是指：_____。
6. 樂動是指：_____。
7. 樂活是指：_____。
8. 樂食是指：_____。
9. 樂眠是指：_____。