

# 暑假健康小達人

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、長高的暑假，一定要繼續維持健康好習慣喔！

## ★暑假中用 八開圖畫紙繪圖呈現：

『如何在暑假中讓自己更健康？』

## ★以下是維持健康好習慣的方法，你都會嗎？

開學時，將『暑假健康小達人』及『如何在暑假中讓自己更健康？』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： $>20\text{ 公斤兒童，每公斤體重 } \times 20\text{cc} + 1000\text{cc}$ )

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

拒絕 \_\_\_\_\_ 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. 近視及近視度數加深常見的原因？\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。
4. 近視若不控制，度數每年會增加多少？\_\_\_\_\_度。
5. 近視的學童，要就醫控制度數，控制度數最好要到何時？請將答案圈起來。  
①國小畢業 ②國中畢業 ③高中畢業
6. 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. 避免傳染病發生，我會注意個人衛生、肥皂勤洗手及環境消毒。

## ◎正向心理健康— 五正四樂

幸福校園 & 快樂共學

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。

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：\_\_\_\_\_。