

寒_{ㄏㄢˋ}假_{ㄐㄧㄚˋ}健_{ㄐㄩㄢˋ}康_{ㄎㄤ}小_{ㄒㄩㄠˋ}叮_{ㄉㄩㄥ}嚀_ㄢ

以下_{ㄧㄣˋ}內_{ㄋㄟ}容_ㄇ是_ㄟ健_{ㄐㄩㄢˋ}康_{ㄎㄤ}小_{ㄒㄩㄠˋ}達_{ㄉㄚˊ}人_{ㄖㄣˊ}的_ㄟ答_{ㄉㄚˊ}案_ㄢㄗ，請_{ㄘㄩㄥ}小_{ㄒㄩㄠˋ}朋_{ㄆㄥ}友_ㄩ詳_{ㄒㄩㄥ}細_{ㄒㄩ}閱_{ㄩㄥ}讀_{ㄉㄨ}，尋_{ㄒㄩㄥ}找_{ㄉㄚˊ}答_{ㄉㄚˊ}案_ㄢ。

◎ 健_{ㄐㄩㄢˋ}康_{ㄎㄤ}體_{ㄊㄩ}位_ㄨ — 健_{ㄐㄩㄢˋ}康_{ㄎㄤ}密_{ㄇㄧ}碼_ㄇ：85210

* 早_{ㄗㄠˊ}餐_{ㄘㄢ}——定_{ㄉㄧ}要_{ㄚˊ}吃_ㄘ

8：「睡_{ㄕㄨㄟ}滿_{ㄇㄢˊ}8小_{ㄒㄩㄠˋ}時_ㄕ」，睡_{ㄕㄨㄟ}覺_{ㄐㄩㄝˊ}時_ㄕ會_ㄟ分_ㄟ泌_{ㄇㄧ}生_ㄕ長_ㄕ激_ㄕ素_ㄘ，會_ㄟ長_ㄕ高_ㄕ。

5：「天_{ㄊㄩㄢˊ}天_{ㄊㄩㄢˊ}5蔬_{ㄕㄨ}果_{ㄍㄨ}」，是_ㄟ每_ㄟ天_{ㄊㄩㄢˊ}要_{ㄚˊ}吃_ㄘ3份_ㄟ蔬_{ㄕㄨ}菜_ㄘ與_ㄨ2份_ㄟ水_{ㄕㄨㄟ}果_{ㄍㄨ}（每_ㄟ份_ㄟ約_ㄟ拳_{ㄑㄩㄢˊ}頭_{ㄊㄨ}大_{ㄉㄚˊ}小_{ㄒㄩㄠˋ}）。

* 均_{ㄐㄩㄢ}衡_{ㄏㄥ}飲_ㄘ食_ㄘ，少_{ㄕㄠˊ}吃_ㄘ紅_{ㄏㄨㄥˊ}燈_{ㄉㄥ}食_ㄘ物_ㄇ。

例_{ㄌㄧˋ}如_{ㄖㄨˊ}：洋_{ㄚㄥˊ}芋_{ㄩˊ}片_{ㄆㄧㄢˊ}、糖_{ㄊㄤˊ}果_{ㄍㄨ}、汽_{ㄘㄩ}水_{ㄕㄨㄟ}、炸_{ㄗㄚˋ}雞_{ㄕㄟ}薯_{ㄕㄨ}條_ㄘ、甜_{ㄊㄩㄢˊ}甜_{ㄊㄩㄢˊ}圈_{ㄑㄩㄢ}、奶_{ㄋㄞˊ}茶_{ㄘㄚ}等_ㄟ。盡_{ㄕㄨㄥˊ}量_{ㄌㄧㄥˊ}少_{ㄕㄠˊ}吃_ㄘ。

2：「四_{ㄕㄨˋ}電_{ㄉㄩㄢˊ}少_{ㄕㄠˊ}於_ㄨ二_{ㄌㄩˊ}」，看_{ㄕㄨㄥ}電_{ㄉㄩㄢˊ}視_{ㄕㄨ}、打_{ㄉㄚˋ}電_{ㄉㄩㄢˊ}腦_{ㄋㄠˊ}、玩_{ㄨㄢˊ}電_{ㄉㄩㄢˊ}動_{ㄉㄨㄥˊ}、講_{ㄕㄨㄥˊ}電_{ㄉㄩㄢˊ}話_{ㄗㄚˋ}（含_ㄟ手_{ㄕㄨ}機_{ㄕㄟ}）每_ㄟ日_{ㄉㄩˊ}使_ㄟ用_ㄩ時_ㄕ間_ㄕ少_{ㄕㄠˊ}於_ㄨ二_{ㄌㄩˊ}小_{ㄒㄩㄠˋ}時_ㄕ。

* 3C 電_{ㄉㄩㄢˊ}子_{ㄘㄩ}產_{ㄘㄢˊ}品_{ㄆㄧㄢˊ}每_ㄟ天_{ㄊㄩㄢˊ}使_ㄟ用_ㄩ總_{ㄘㄨㄥˊ}時_ㄕ數_ㄕ不_ㄟ超_ㄟ過_ㄟ1小_{ㄒㄩㄠˋ}時_ㄕ。

1：「天_{ㄊㄩㄢˊ}天_{ㄊㄩㄢˊ}運_{ㄩㄣˊ}動_{ㄉㄨㄥˊ}30分_ㄟ鐘_ㄕ」，運_{ㄩㄣˊ}動_{ㄉㄨㄥˊ}時_ㄕ會_ㄟ分_ㄟ泌_{ㄇㄧ}腦_{ㄋㄠˊ}內_ㄟ啡_{ㄈㄟ}，心_{ㄘㄩㄢ}情_{ㄑㄩㄥ}會_ㄟ變_ㄟ好_ㄕ，快_{ㄕㄨㄞˊ}樂_{ㄌㄜˊ}運_{ㄩㄣˊ}動_{ㄉㄨㄥˊ}會_ㄟ聰_{ㄘㄨㄥ}明_{ㄇㄩ}。

0：「喝_{ㄏㄜˊ}足_{ㄘㄨˊ}白_{ㄅㄞˊ}開_{ㄎㄞ}水_{ㄕㄨㄟ}」：白_{ㄅㄞˊ}開_{ㄎㄞ}水_{ㄕㄨㄟ}能_ㄟ幫_ㄟ助_ㄟ排_ㄟ除_ㄟ體_{ㄊㄩˊ}內_ㄟ廢_ㄟ物_ㄇ與_ㄨ毒_{ㄘㄨˊ}素_ㄘ，使_ㄟ你_{ㄖㄣˊ}更_ㄟ健_{ㄐㄩㄢˋ}康_{ㄎㄤ}！

* 兒_{ㄠˊ}童_{ㄊㄨㄥˊ}一_ㄟ天_{ㄊㄩㄢˊ}要_{ㄚˊ}喝_{ㄏㄜˊ}1500cc的_ㄟ白_{ㄅㄞˊ}開_{ㄎㄞ}水_{ㄕㄨㄟ}。

◎ 口_{ㄎㄨ}腔_{ㄎㄨㄥ}保_{ㄅㄞ}健_{ㄐㄩㄢˋ} — 從_{ㄘㄩ}小_{ㄒㄩㄠˋ}保_{ㄅㄞ}護_{ㄏㄨˊ}牙_ㄩ，老_{ㄌㄠˊ}來_{ㄌㄞ}不_ㄟ缺_ㄟ牙_ㄩ

1. 每_ㄟ半_{ㄆㄢˊ}年_{ㄋㄢˊ}接_{ㄐㄧㄝˊ}受_{ㄕㄨ}牙_ㄩ醫_ㄩ師_ㄕ口_{ㄎㄨ}腔_{ㄎㄨㄥ}檢_{ㄕㄢˊ}查_ㄘ。
2. 正_{ㄕㄨㄥˊ}確_{ㄑㄩㄝˊ}潔_{ㄕㄨㄟ}牙_ㄩ（飯_{ㄉㄢˊ}後_ㄟ睡_{ㄕㄨㄟ}前_ㄟ要_{ㄚˊ}刷_{ㄕㄨ}牙_ㄩ，用_ㄩ牙_ㄩ線_{ㄕㄨㄢˊ}清_{ㄕㄨ}除_ㄟ牙_ㄩ菌_{ㄕㄨㄣˊ}斑_{ㄅㄢ}）。
3. 少_{ㄕㄠˊ}吃_ㄘ甜_{ㄊㄩㄢˊ}點_{ㄉㄩㄢˊ}、多_{ㄉㄨ}漱_{ㄕㄨˊ}口_{ㄎㄨ}。

◎ 視_{ㄕㄨ}力_{ㄌㄧˊ}保_{ㄅㄞ}健_{ㄐㄩㄢˋ} — 3010，戶_{ㄏㄨˊ}外_ㄟ遠_{ㄩㄢˊ}眺_{ㄊㄠˊ}120，控_{ㄕㄨㄥˊ}度_{ㄉㄨˊ}防_{ㄉㄨ}盲_{ㄇㄩㄥˊ}

1. 用_ㄩ眼_{ㄩㄢˊ}每_ㄟ30分_ㄟ鐘_ㄕ休_{ㄕㄨㄟ}息_ㄩ10分_ㄟ鐘_ㄕ。
2. 每_ㄟ天_{ㄊㄩㄢˊ}戶_{ㄏㄨˊ}外_ㄟ活_{ㄕㄨ}動_{ㄉㄨㄥˊ}120分_ㄟ鐘_ㄕ。（看_{ㄕㄨㄥ}遠_{ㄩㄢˊ}能_ㄟ讓_ㄟ眼_{ㄩㄢˊ}睛_{ㄑㄩㄥ}放_ㄟ鬆_ㄕ）。
3. 視_{ㄕㄨ}力_{ㄌㄧˊ}不_ㄟ良_{ㄌㄤˊ}者_ㄘ，遵_{ㄘㄨㄣ}照_{ㄕㄨ}醫_ㄩ師_ㄕ指_{ㄕㄨ}示_ㄕ定_{ㄉㄧ}期_ㄕ回_ㄕ診_ㄕ控_{ㄕㄨ}制_ㄕ度_ㄕ數_ㄕ。