

# 暑假健康小達人

親愛的同學你真好：

護理師希望大家都能够做一个健康兒童，拥有健康、快乐、长高的暑假，一定要继续维持健康好习惯！

★ 以下是一些维持健康好习惯的方法，都学会了了吗？

请跟家人一起完成这份学习单。

年 班 號 姓名：

## ◎ 健康體位—健康密碼：85210

1. 睡滿 8 小時，健康又長高（不要超過 10 點睡覺）

我每天晚上幾點睡覺：

早上幾點起床：

2. 每天吃幾份蔬菜\_\_\_\_\_份、幾份水果\_\_\_\_\_份

3. 我一天至少要喝水多少水？ \_\_\_\_\_cc

(兒童每日水分需求量：每公斤體重  $\times$  20cc+1000cc)

4. 學校宣導的長高關鍵，除了睡眠充足、多運動、營養均衡等，長高關鍵還要拒绝\_\_\_\_\_及\_\_\_\_\_

## ◎ 視力保健—3010 戶外遠眺 120，控制防盲

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數？ 度。

4. 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

## ◎ 口腔保健——從小保護牙齒，老來不缺牙

小朋友，你如何在暑假保護牙齒，請畫下來，並以文字說明實際保護牙齒的方法。

文字說明

