

暑假健康小達人

親愛的同學你好：

護理師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习惯！

★ 以下是要維持健康好习惯的方法，都學會了嗎？
請跟家人一起完成這份學習單。

____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. 我一天至少要喝多少水？_____cc
(兒童每日水份量需求：每公斤體重 x 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，長高關鍵還要拒絕_____及_____

◎ 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

