

暑假健康小叮嚀

親愛的同學們大家好：

護理師希望大家都能够做個健康兒童！

◎ 健康體位 — 健康密碼：85210

* 早餐——一定要吃！

8：「睡滿8小時」，睡覺時會分泌生長激素，會長高。

5：「天天5蔬果」，是每天要吃3份蔬菜與2份水果（每份約拳頭大小）。

* 均衡飲食，少吃紅燈食物。

例如：洋芋片、糖果、汽水、炸雞薯條、甜甜圈、奶茶等。盡量少吃。

2：「四電少於二」，看電視、打電腦、玩電動、講電話（含手機）每日使用時間少於二小時。

* 3C 電子產品每天使用總時數不超過1小時。

1：「天天運動60分鐘」，運動時會分泌腦內啡，心情會變好，快樂運動會聰明。

0：「喝足白開水」：白開水能幫助排除體內廢物與毒素，使你更健康！

* 兒童——每天要喝1500 cc 的白開水。

◎ 口腔保健 — 從小保護牙，老來不缺牙

1. 每半年接受牙醫-師口腔檢查。
2. 正確潔牙（飯後睡前要刷牙，用牙線清除牙菌斑）。
3. 少吃甜點、多漱口。

◎ 視力保健 — 3010，戶外遠眺120，控度防盲

1. 用眼每30分鐘休息10分鐘。
2. 每天戶外活動120分鐘。（看遠能讓眼睛放鬆）
3. 視力不良者，遵照醫-師指示定期回診控制度数。