寒假健康小叮嚀

◎ 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！

＊ 兒童一天要喝 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數。

田尾國小健康中心關心您