

桃園市大溪區僑愛國小班級健康守則計畫(1090901)

一、依據：桃園市大溪區僑愛國小 109 學年度健康促進學校實施計畫

二、目的：

- (一) 促進學生身體健康及培養良好生活習慣。
- (二) 養成正確之衛生飲食習慣。
- (三) 增加運動時間強化體能以符合健康體位。
- (四) 增進身體防疫能力促進學生健康。

三、健康守則內容：

1. 每天睡足八小時。
2. 天天五蔬果(3份蔬菜+2份水果)。
3. 電視、電腦、電話、電動每天使用四電少於二小時。
4. 每天運動三十分鐘。
5. 帶水壺，每個小時都要喝水，每天喝足 1500c.c 白開水。
6. 用眼三十分鐘，休息十分鐘。
7. 餐後、睡前要潔牙。
8. 防疫期間戴口罩，每日量體溫，勤洗手。
9. 咳嗽掩口鼻，發燒不上學。

四、實施方式：

- (一) 配合 85210、用眼 3010、餐後和睡前潔牙健康集點活動，每天落實健康生活，並確實完成記錄者，可持集點紀錄參加抽獎活動。
- (二) 學期中，過重或超重學生的身體質量指數(BMI)經運動、飲食改善而降至少 1 以上者，可至健康中心兌換小獎品。
- (三) 隨時以口頭鼓勵學生，在班級或學生朝會中表揚健康守則執行成效良好學生。
- (四) 各班應配合本校健康守則訂定班級健康生活守則。

五、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

衛生組長：

衛生組長張純純

學務主任：

學務主任劉其

校長：

僑愛國民小學張志瑋
校長