

# 精·實·文·教·通·訊

99年9月份學習日

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

電話： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

老師姓名： \_\_\_\_\_

精實輔導室

## 兒童健康守則

### — 新學期開跑 —

教育部推行「兒童健康守則」，包括每天睡足8小時、運動30分鐘、天天五蔬果等「十要」，及不偏食等「十不要」，從今年8月新學期開始，以晨間檢查、融入各科教學的方式，教小學生落實守則內容。

教育部體育司長王俊權表示，教育部邀集小兒科醫師、國小老師、家長及專家學者，訂出國小階段學童應具備的健康守則。

兒童健康守則的「十要」，包括每天睡足8小時，運動30分鐘，天天五蔬果，餐後睡前要潔牙，愛整潔、勤洗手，帶水壺、多喝水，用眼30分鐘就休息10分鐘，咳嗽掩口鼻、發燒不上學，隨手關燈、關水，問早、問好、說謝謝。

「十不要」則包括不吸菸，不喝酒，不嚼檳榔，不嗑毒品，不亂吃藥，不偏食，不浪費資源，不喝含糖飲料，不做危險動作，不加入幫派。

希望從養成好的生活習慣開始，讓孩子的身體更健康。