

兒童健康守則

天天做，健康來！



教育部關心您

項目	(一) 睡眠	(二) 早餐
標章種類	<p>每天睡足八小時：</p>	<p>天天吃早餐：</p>
自我管理	每天至少要睡足八小時	每天都要吃早餐才上學
項目	(三) 蔬果	(四) 運動
標章種類	<p>天天五蔬果：</p>	<p>每天運動30分鐘：</p>
自我管理	天天至少吃五種蔬果	天天至少運動30分鐘
項目	(五) 喝水	(六) 潔牙
標章種類	<p>多喝水：</p>	<p>餐後睡前要潔牙：</p>
自我管理	每天多喝白開水	每天餐後，睡前要潔牙
項目	(七) 洗手	(八) 坐姿
標章種類	<p>勤洗手，發燒不上學：</p>	<p>執筆坐姿要正確：</p>
自我管理	每天餐前、便後、上學回家要洗手，發燒不上學	拿筆寫字握筆姿勢、坐姿要正確
項目	(九) 用眼	(十) 大小便
標章種類	<p>用眼30分鐘，休息10分鐘：</p>	<p>排便順暢不憋尿：</p>
自我管理	每次用眼30分鐘，休息10分鐘	養成定時排便習慣，下課記得上廁所

兒童健康守則十要

每天睡足八小時	鼓勵學童養成早睡早起習慣，睡前避免看電視、打電動(電腦)，以免缺乏睡意或作惡夢。
天天吃早餐	鼓勵學童盡量在家吃完早餐再上學，如果外食也請家長買健康早餐(低鹽、低糖、低脂、少油炸、多樣化)，不要讓孩子自己處理早餐。
天天五蔬果	每天吃不同顏色的蔬菜3份，水果2份。蔬菜水果1份大約他的一個拳頭大。午餐在學校吃，提醒把蔬果吃光。
每天運動30分鐘	鼓勵學生除上體育課應確實活動外，每天並應有30分鐘中等費力以上的運動，例如跑步、跳繩、打球(如：籃球、足球、棒球、壘球、羽球、排球、桌球、網球)、游泳、爬山、上下樓梯、騎腳踏車、扯鈴、玩飛盤、舞蹈。
多喝白開水	運動後、口渴時養成每天喝白開水至少1,500cc(6個馬克杯)，喝水要分多次喝、慢慢喝；喝得太快、太急，或一次喝太多，反而會造成身體不適。
餐後睡前要潔牙	提醒學生養成餐後、睡前立即潔牙的好習慣，並透過家庭聯絡簿請家長督促孩子餐後睡前潔牙。
勤洗手，發燒不上學	督促學童養成洗手七時機：吃東西前、跟小朋友玩前、看病前後、上廁所後、擤鼻涕後、玩遊戲後、放學後；以及洗手五步驟：濕、搓、沖、捧、擦。
執筆坐姿要正確	拿筆寫字握筆的姿勢和坐姿要正確，寫字時前臂能夠平放桌面與上臂成90度。坐姿也是維持90度原則，就是身軀和大腿成90度、大腿和小腿成90度、小腿與地面成90度，讀書寫字眼睛離書本35公分。
用眼30分鐘，休息10分鐘	督促學生下課盡量離開座位到戶外，實踐3010原則：看近用眼30分鐘，放鬆遠眺休息10分鐘，並提醒看電視距離3公尺以上，閱讀燈光來自左前方(左撇子相反)，不躺(趴)著看書，增加戶外活動。
排便順暢不憋尿	提醒喝水要足夠、蔬菜、高纖食物要常吃、規律運動，養成定時排便習慣，下課不要貪玩，記得上廁所。了解孩子便秘及憋尿原因，維持廁所乾淨，教導上廁所禮儀(尊重隱私)。