

# 我的暑假健康學習

活潑、健康、好視力是快樂的泉源  
天天都要做到

「853240～幫我刪除惡視力」

- 8 顧眼睡滿 8 小時
- 5 天天五蔬果
- 3 靜心坐姿 3 直角
- 2 戶外運動 120 分
- 4 避光電少 4 害
- 0 3010 多抬頭

請利用暑假，持「**護眼護照**」到合約醫療院所定期檢查，開學後將**粉紅色單張**及「**護眼護照**」交回學校！

**牙齒塗氟**、**第一大臼齒**尚未施行**免費窩溝封填**者，持相關單張、「**健保卡**」到合約醫療院所定期檢查，並交回牙齒塗氟紀錄表！

餐後、睡前請使用含「**氟**」牙膏刷牙！

以上事項

都有完成者，

可以給自己

一段鼓舞

的話語：

天母國小 (升)二年\_\_\_\_班\_\_\_\_號姓名:\_\_\_\_\_