

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**」到合約醫療院所完成視力檢查，開學後將**粉紅色**單張交回學校！

請利用暑假，至醫療院所定期檢查口腔衛生！

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)四年____班____號姓名:_____

天母國小健康中心關心您!