

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，到醫療院所定期做視力、口腔檢查。

餐後、睡前請使用含「氟」牙膏刷牙！

暑假中，你曾做過什麼跟健康有關的活動，請簡短的說明或把它畫下來，開學時可以和大家一起分享：