**嘉義縣民雄鄉東榮國民小學[109學年度學生健康促進生活檢核表]-暑假(110.7)**

 班級： 座號: 姓名：

各位小朋友及家長:

 目前[新冠肺炎]疫情嚴峻，病從口入，請一起做到，外出戴口罩，返家肥皂洗手+漱口。養成良好的健康生活習慣，才能擁有健康的身體，有效預防疾病的發生。暑假期間，請家長督促孩子每日確實完成健康生活行為。下列「有做到」的項目，請打勾(✓)

 \***家長請簽名**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目 | **視力保健** | **口腔保健** | **健康生活型態** |
| 日期 |  **閱讀、** **寫字****每30分鐘休息****10分鐘** | **看電視****用電腦** **用手機****一天不超過1小時** | **天天****戶外****活動****120****分鐘** | **餐****後****潔牙** | **睡****前****潔牙****\*重要\*** | **每天喝水****1500㏄** | **天天****5****蔬果** | **晚上****10點****前** **睡覺** | **每天****用****肥皂****勤洗手** | **外出****戴****口罩** | **每天****量****一次****體溫** |
| 7/3(六) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/4(日) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/5(一) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/6(二) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/7(三) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/8(四) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/9(五) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/10(六) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/11(日) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/12(一) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/13(二) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/14(三) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/15(四) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/16(五) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/17(六) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/18(日) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/19(一) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/20(二) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/21(三) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/22(四) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/23(五) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/24(六) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/25(日) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/26(一) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/27(二) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/28(三) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/29(四) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/30(五) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7/31(六) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |

* **戶外活動120(包含跳繩:中年級500下/天;高年級700下/天，可分次達成)**
* **開學後，請將本表單繳回給各班導師。**