

桃園市立楊梅高級中等學校

學生健康生活守則



健康生活

1. 喝足白開水(1500cc/day 以上)。
2. 四電少於二(電視、電腦、電動、電話每天少於 2 小時)。
3. 每天運動 30 分鐘。
4. 天天五蔬果。
5. 每天睡滿 8 小時。

視力保健

1. 每節下課可以走出教室外。
2. 近距離用眼 1 小時，可以休息 10 分鐘。

口腔保健

1. 養成餐後及睡前潔牙習慣。
2. 養成每日至少使用一次牙線。

菸檳防治

1. 我可以勇敢的拒絕菸品、檳榔、及毒品。

用藥安全

1. 我有用藥時會遵照醫師指示服用。
2. 我不會過量使用止痛藥品。
3. 我使用藥品前會看清藥袋、藥盒標示。

傳染疾病防治

1. 生病發燒不進校園、不進班上課。
2. 落實個人衛生習慣。

健康生活

視力保健

口腔保健

菸檳防治

用藥安全

傳染疾病防治



健康中心製