

112 學年度桃園市山豐國民小學健康生活守則

一、 3010 用眼：遵守用眼 3010 原則

1. 走路上下學，戶外活動會護眼（戴帽、太陽眼鏡）。
2. 近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。
3. 建議每天有一節正式課程戶外化，戶外遠眺 120 分鐘。
4. 落實下課關燈、淨空教室、師生至戶外活動。
5. 第一排座位與黑板的距離要有 2 公尺以上。
6. 指導學生正確坐姿、閱讀、書寫及握筆姿勢。
7. 不把書包放在座椅上。
8. 寫字閱讀時眼睛離桌面要達 35 公分以上。
9. 使用不反光桌墊，每週更換座位一次，學生座位不向陽。
10. 國小學生電子產品使用每天不超過 1 小時。

二、 口腔保健：落實餐後潔牙活動

1. 每位學生務必準備一套潔牙用具放在教室。
2. 午餐潔牙時間(12:30)→潔牙(使用含氟牙膏 1000PPM 以上)，每週四午餐後→潔牙→正確使用含氟漱口水(漱口一分鐘)。
3. 午餐潔牙時間撥放潔牙歌，學生聽音樂依序潔牙。
4. 各班請遴選潔牙小天使，進行「潔牙紀錄表」與「含氟漱口水紀錄表」的登錄與追蹤。

三、 健康體位：落實 85210

1. 睡足 8 小時、天天 5 蔬果、4 電少於 2、每天喝水量為公斤數*30CC 以上、每週運動 210 分鐘。
2. 推行「在校零含糖、零甜食」，請老師及家長應避免以高鹽、高油脂及含糖飲料作為鼓勵學生之行為，以培養學生健康生活習慣及觀念。
3. 培育一人一運動習慣，每天自主運動 30 分鐘習慣。