



你我要遵守

- (1) 每天睡足八小時
- (2) 每天運動三十分鐘
- (3) 餐後睡前要潔牙
- (4) 用眼三十分鐘，休息十分鐘
- (5) 天天五蔬果
- (6) 愛整潔，勤洗手
- (7) 帶水壺，多喝水
- (8) 咳嗽掩口鼻，發燒不上學



健康守則很重要 大家健康做得到