

111 學年度健康促進計畫內容調查

導師 您好：

以下問題為健康促進計畫內容所需，請協助調查貴班狀況，感謝！

班級_____，調查時當下在場人數_____，全班人數_____

項目	內容	有做到人數
1	達到近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘 (平時上課不算)	
2	每節下課，有起來走動，也至教室外/走廊	
3	每天戶外活動(含教室外課)，累計 2 小時	
4	午餐後有搭配含氟牙膏(超過 1000PPM)潔牙	
5	睡前潔牙	
6	在學校，兩餐間，沒有喝含糖飲料	
7	每日至少使用一次牙線	
8	每周累積 210 分鐘運動量	
9	每天五種蔬果	
10	每天吃早餐	
11	每天喝水(>1500c.c)	
12	看病後，會聽從醫師的話，服用藥物	
13	吃藥前，看清藥袋、藥盒標示	

★請於 5/9-5/10 調查完後，5/10 下班前交至健康中心！