

桃園市龜山國民中學



班級健康生活守則



1. 早睡早起不賴床，刷牙洗臉精神棒。
2. 適度運動真健康，望遠凝視保視力。
3. 營養均衡不偏食，定時定量好習慣。
4. 落實洗手五步驟，牢記溼搓沖捧擦。
5. 戲水運動不逞強，安全第一最重要。
6. 危險事物不好奇，平安生活才開心。
7. 生病受傷快就醫，偏方成藥勿亂吃。
8. 健康生活新守則，快樂歡笑每一天。

