

新北市立竹圍高級中學《健康管理 做自己的主人》

暑假學生健康自主管理實踐卡

各位同學：暑假中由自己主動登記完成日期（打勾）後，請家長幫你認證。開學後任一主題達成 20 次以上時，導師會給予你一次認證；累積 7 次導師認證，可由學務處記嘉獎乙次哦!(完成 7 次(含)以上認證者，請於開學一週內繳交給班長，各班班長請於 115 年 09 月 04 日(五)前繳回學務處衛生組，逾時視為放棄)。為了自己身體的健康，趕快動起來吧!

七月份 班級：____年____班____號 姓名：_____

(一) 每日體溫測量	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	家長認證
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	導師認證
(二)天天戶外 活動 120 分鐘 (含運動 30 分鐘)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	家長認證
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	導師認證
(三) 天天潔牙 3 次 (含早、晚、三餐後)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	家長認證
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	導師認證
(四) 天天睡滿 8 小時	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	家長認證
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	導師認證
(五) 天天 5 蔬果	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	家長認證
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	導師認證
(六) 天天四電少於 1	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	家長認證
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	導師認證
(七) 天天喝足白開水 (1500cc 或體重 *30cc)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	家長認證
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	導師認證
(八) 每天吃健康早餐	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	家長認證
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	導師認證

竹圍高中 學務處關心您

