

(一) 用眼30分鐘，休息10分鐘	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日數 ☑ 超過40日(達標請勾)
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				
(二) 戶外活動120分鐘(含運動60分鐘)	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日數 ☑ 超過40日(達標請勾)
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				
(三) 天使3C產品於1小時	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日數 ☑ 超過40日(達標請勾)
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				
(四) 天潔至5次(含早晚用後)	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日數 ☑ 超過40日(達標請勾)
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				
(五) 天睡8小時	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行日數 ☑ 超過40日(達標請勾)
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				

(六 ^カ) 天 ^チ 5 ^ノ 果 ^ミ	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行 ^{シヨウ} 日 ^{ニチ} 數 ^{スウ} ☐ 超 ^{ヒト} 過 ^カ 40 日 ^{ニチ} (達 ^キ 標 ^{マウ} 請 ^{コト} 打 ^ヒ 勾 ^フ)
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				
(七 ^シ) 天 ^チ 喝 ^{カク} 白 ^{ハク} 水 ^{スイ}	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行 ^{シヨウ} 日 ^{ニチ} 數 ^{スウ} ☐ 超 ^{ヒト} 過 ^カ 40 日 ^{ニチ} (達 ^キ 標 ^{マウ} 請 ^{コト} 打 ^ヒ 勾 ^フ)
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				
(八 ^{ハチ}) 每 ^{メイ} 天 ^チ 吃 ^キ 優 ^{ユウ} 質 ^{シツ} 早 ^{ソウ} 餐 ^{アン}	7/01	7/02	7/03	7/04	7/05	7/06	7/07	7/08	7/09	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	執行 ^{シヨウ} 日 ^{ニチ} 數 ^{スウ} ☐ 超 ^{ヒト} 過 ^カ 40 日 ^{ニチ} (達 ^キ 標 ^{マウ} 請 ^{コト} 打 ^ヒ 勾 ^フ)
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31		
	8/01	8/02	8/03	8/04	8/05	8/06	8/07	8/08	8/09	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29				

- 備註：
- 一.建議家長利用暑假期間帶孩童進行視力及口腔檢查，了解孩童健康狀況。期以檢查與生活實踐雙管齊下，保持孩童健康狀態。
 - 二. 3C 產品少於 1 是指每天使用各項 3C 產品的時間合計少於 1 小時。
 - 三.喝足白開水是指每天喝水 1500c.c.或以孩童體重〈公斤〉*30c.c.。
 - 四.詳細訊息請參考「新埔國小健康促進資訊網」：

<https://sites.google.com/apps.ntpc.edu.tw/td2020021007/%E9%A6%96%E9%A0%81>

新北市新埔國小 關心您
114.06.30

家長簽名：