104學年班親會

健康中心宣導事項:

1. 健康體位:天天吃優質早餐，減少含糖飲料，天天睡足8小時，天天五蔬果，四電(電視.電腦.電動.電話)使用每天少於2小時，每天運動60分鐘，天天喝水1500CC
2. 至少三餐飯後要刷牙每半年檢查口腔一次
3. 本校10/22日進行1-6年級流行性感冒疫苗接種，鼓勵學生多接種。