

## 瑞峰國小低年級健康守則

1. 三餐飯後潔牙
2. 一個禮拜使用漱口水一次
3. 每天運動三十分鐘
4. 每天吃六大類食物
5. 用眼 30 分鐘休息 20 分鐘
6. 每天喝水 1000cc