

## 瑞峰國小高年級健康守則

1. 少喝含糖飲料，以水代替
2. 少吃甜食
3. 多吃蔬菜水果
4. 每天要運動 30 分鐘
5. 晚上睡眠八小時，健康又舒適
6. 3C 產品要節制，免得視力受損  
又近視