

2025 年₂新₁莊₂國₃小₄暑₅假₆健₇康₈自₉主₁₀管₁₁理₁₂卡₁₃

各₁位₂同₃學₄： 新₁的₂班₃級₄： 座₅號₆： 姓₇名₈：

暑₁假₂快₃樂₄！ 我₅們₆希₇望₈每₉位₁₀同₁₁學₁₂除₁₃了₁₄享₁₅受₁₆快₁₇樂₁₈的₁₉暑₂₀假₂₁生₂₂活₂₃之₂₄外₂₅， 也₂₆能₂₇持₂₈續₂₉的₃₀維₃₁持₃₂自₃₃己₃₄的₃₅身₃₆體₃₇健₃₈康₃₉。 請₄₀你₄₁搭₄₂配₄₃《 暑₁假₂健₃康₄生₅活₆自₇主₈管₉理₁₀須₁₁知₁₂》 記₁₃錄₁₄ 2 件₁₅自₁₆己₁₇的₁₈暑₁₉假₂₀健₂₁康₂₂促₂₃進₂₄行₂₅動₂₆， 最₂₇後₂₈讓₂₉家₃₀長₃₁及₃₂導₃₃師₃₄簽₃₅名₃₆認₃₇證₃₈， 完₃₉成₄₀後₄₁交₄₂回₄₃衛₄₄生₄₅組₄₆便₄₇可₄₈獲₄₉得₅₀抽₅₁獎₅₂機₅₃會₅₄， 每₅₅班₅₆最₅₇多₅₈抽₅₉出₆₀ 3 名₆₁得₆₂獎₆₃同₆₄學₆₅喔₆₆！

新北市新莊區新莊國民小學學務處 敬啟

畫₁下₂你₃落₄實₅健₆康₇行₈動₉的₁₀樣₁₁子₁₂或₁₃是₁₄貼₁₅上₁₆照₁₇片₁₈喔₁₉

1

寫₁下₂健₃康₄促₅進₆行₇動₈後₉的₁₀心₁₁得₁₂感₁₃想₁₄或₁₅自₁₆我₁₇對₁₈健₁₉康₂₀期₂₁許₂₂(至₂₃少₂₄ 30 字₂₅)

背₁面₂還₃有₄喔₅！！

新莊國小健康密碼口訣 85210+1

每天睡足 8 小時、天天 5 蔬果、每日戶外活動 2 小時、使用 3C 少於 1 小時、喝足水 0 含糖、外加餐後睡前 1 定要刷牙。



畫下你落實健康行動的樣子或是貼上照片喔

2

寫下健康促進行動後的心得感想或自我對健康期許(至少 30 字)

家長認證簽名：_____

導師認證簽名：_____