

## 臺北市政府教育局 函

地址：臺北市信義區市府路1號北區8樓

承辦人：陳思穎

電話：02-27208889轉6392

傳真：02-27593365

電子郵件：as2775@gov.taipei

受文者：臺北市大安區建安國民小學

發文日期：中華民國113年1月19日

發文字號：北市教體字第1133034433號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：紀錄表1份 (30067308\_1133034433\_1\_ATTACH1.odt)

主旨：為增進本市學童健康，檢送「85210寒假健康生活紀錄」1份，請貴校於寒假前積極宣導健康體位五大核心能力「85210」，以培養學生良好健康自主管理能力，請查照。

說明：

一、依據本市112學年度學校健康促進實施計畫辦理。

二、有鑑於學生於寒假期間常疏於自主健康管理，為增進本市學童健康體位及促進正向心理之健康習慣，請貴校於寒假前宣導健康自主管理之重要性及實際執行方法，包含充足的睡眠、規律的作息及適當的休閒活動，才能增強免疫力，透過學校與家庭的攜手合作，共同促進學童身心健康。

三、旨揭「85210寒假健康生活紀錄」實施方式及獎勵辦法各校可修正為校內適用辦法，以符合校本精神，自行修改內容後即可發放學童使用。

四、健康體位五大核心能力口訣「85210」所代表涵義如下：

建安國小 1130119



\*QTAA1136000497\*

- 
- 
- (一) 每日睡滿8小時。
  - (二) 天天5蔬果：3份蔬菜2份水果。
  - (三) 觀看3C螢幕少於2小時。
  - (四) 每日運動30分鐘。
  - (五) 不喝含糖飲料，喝足白開水。

五、檢附紀錄表1份，請各校納入寒假自管理。

正本：臺北市私立國民小學、臺北市政府教育局所屬公立國民小學

副本：

裝

訂

線

