

## 生活管理及每日注意事項

雖然放假，在家也要早睡早起，維持良好作息，身體才會強健有抵抗力喔！以下各項注意事項若完成請在□內打勾，如在執行上有任何問題都可以與老師溝通喔！

5月31日星期一

- 有補充水分
- 有補充適當水果
- 吃飯不挑食
- 有早睡早起
- 有按時如廁

6月1日星期二

- 有補充水分
- 有補充適當水果
- 吃飯不挑食
- 有早睡早起
- 有按時如廁

6月2日星期三

- 有補充水分
- 有補充適當水果
- 吃飯不挑食
- 有早睡早起
- 有按時如廁

6月3日星期四

- 有補充水分
- 有補充適當水果
- 吃飯不挑食
- 有早睡早起
- 有按時如廁

6月5日星期五

- 有補充水分
- 有補充適當水果
- 吃飯不挑食

有早睡早起

有按時如廁

6月7日星期一

有補充水分

有補充適當水果

吃飯不挑食

有早睡早起

有按時如廁

6月8日星期二

有補充水分

有補充適當水果

吃飯不挑食

有早睡早起

有按時如廁

6月9日星期三

有補充水分

有補充適當水果

吃飯不挑食

有早睡早起

有按時如廁

6月10日星期四

有補充水分

有補充適當水果

吃飯不挑食

有早睡早起

有按時如廁

6月11日星期五

有補充水分

有補充適當水果

吃飯不挑食

有早睡早起

有按時如廁