學生接種 BNT 疫苗通知單

一、接種日期:9/30 日(星期四)上午 10:00 開始

二、當天請穿著短袖制服或運動服，健保卡請 9/29 交給班導

（沒帶健保卡者無法施打疫苗）

接種疫苗前 4 個重點

1. 充足睡眠：盡量睡飽 6~8 個小時，精神才會好。

2. 不要空腹：空腹會造成精神不好，也會有造成低血糖跟胃不適的風險。

3. 清淡飲食：打疫苗前盡量選擇清淡飲食，尤其是炸物、重口味的食物要避免。

4. 補充水分：可以再打疫苗前先喝水，避免等待時間太長口乾舌燥不舒服。