

桃園市同德國民小學 106 學年度洗手教育實施計畫

壹、依據：

- 一、本校 106 學年度健康促進學校計畫。
- 二、本校 106 學年度營養衛生教育實施計畫。

貳、目的：

培養良好個人衛生習慣，防治各類傳染疾病的感染與流行，尤其是腸病毒與各型流感，以增進學童健康。

參、實施對象：全校學生

肆、實施期間：106 年 9 月至 107 年 6 月

伍、實施內容：

- 一、於各洗手台設置香皂盒或提供香皂袋，由負責打掃之班級隨時補充香皂，方便師生使用。
- 二、於洗手台面張貼「正確洗手遠離疫病」單張，以加強宣導，防治各類疾病。
- 三、在衛教櫥窗張貼宣導海報或公播宣導影片進行宣導，說明洗手之重要性及示範正確洗手步驟。
- 四、請各班導師或任教相關科目的老師依【附錄一】的內容，指導學童正確的五步驟洗手法及洗手時應注意的事項。
- 五、請各班導師定期檢查學童的指甲，指導學童適時剪短與清潔，並將學童的衛生行為表現呈現在學校網站的生活評量中。

陸、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

衛生組長：衛生組長許金珠

學務主任：學務處主任楊秀全

校長：同德國民小學校長王朝貞

【附錄一】正確的洗手方法

一、正確的洗手五步驟：

- (一) 濕：在水龍頭下把手淋濕，包含手腕、手掌和手指均要充分淋濕。
- (二) 搓：雙手擦上肥皂，搓洗雙手之手心、手背、手指、指尖、指甲及手腕最少要洗 20 秒。
- (三) 沖：用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- (四) 捧：捧水將水龍頭洗乾淨，或用擦手紙包著水龍頭關閉水龍頭。
- (五) 擦：以擦手紙將雙手擦乾。

二、洗手時應注意的事項：

- (一) 去除手部首飾：如手上戴了戒指，會形成一個藏污納垢區，難以完全洗淨。
- (二) 要使用肥皂：效果比單獨用水清洗要好得多。
- (三) 時間 30 秒：全部的洗手時間至少約需 30 秒，才能達到有效的清潔。
- (四) 指甲須剪短：指甲縫須隨時保持乾淨，才能達成洗淨的效果。
- (五) 洗手時機：吃東西前、上完廁所後、遊戲或擤完鼻涕後，均須洗淨雙手。