

桃園市桃園區龍山國民小學洗手教育實施計畫

壹、依據：

- 一、教育部高級中學以下學校午餐及校園食品工作手冊。
- 二、桃園市午餐工作手冊。

貳、目的：

- 一、指導學生正確的洗手方法及洗手時機，培養個人良好的衛生習慣。
- 二、推廣洗手運動，建立良好的飲食衛生習慣，有效地防止疾病傳播。

參、參加對象：全校師生。

肆、實施方式：

- 一、利用學生朝會宣導正確洗手的方法及時機。
- 二、各班撥放正確洗手的宣導影片。
- 三、校內洗手台及佈告欄張貼洗手時機及正確洗手五步驟。
- 四、張貼、懸掛宣導海報及標語。
- 五、落實環境清潔消毒工作，養成良好個人衛生習慣。
- 六、充實洗手設備，提供各個洗手台足夠的香皂。

伍、實施地點：各班教室、各洗手臺（備妥肥皂）。

陸、實施時間：

- 一、觸摸眼睛、鼻子或嘴巴之前。
- 二、擤鼻涕之後。
- 三、準備食物之前及之後。
- 四、進食之前。
- 五、如廁之後。
- 六、接觸到其他人士(如握手)之後。
- 七、當班上有同學生病時，更要勤加洗手。
- 八、做完遊戲及接觸遊戲器材之後。
- 九、手骯髒時。
- 十、碰觸過動物或植物之後。

柒、活動內容：

一、洗手五步驟：濕、搓、沖、捧、擦。

(一)濕：用水先潤濕雙手。

(二)搓：使用肥皂或洗手液，然後搓揉雙手，直到產生泡沫，最少做十秒鐘，之後小心沖走泡沫。做這步驟時，雙手須離開水龍頭，洗手時記緊要清洗手心和手背，也要清洗手指、指間、指甲和手腕。

(三)沖：用清水將雙手沖洗乾淨，在水龍頭下沖洗雙手，讓水流入水槽內，不要讓污水流到手肘。

(四)捧：捧水將水龍頭清洗乾淨，關掉水龍頭。

(五)擦：用乾淨的毛巾或手帕將手擦乾淨。

二、洗手七口訣：內、外、夾、弓、大、立、腕。

(一)內（手掌）：手掌對手掌互搓五次。

(二)外（手背）：右(左)手掌搓揉左(右)手背五次。

(三)夾（指縫間）：指縫間搓揉五次。

(四)弓（指背）：旋轉洗淨雙手指背。

(五)大（大拇指）：虎口輪狀搓揉左右各五次。

(六)立（指尖）：雙手指尖左右互搓五次。

(七)腕（手腕）：搓揉手腕左右各五次。

捌、本計畫陳 校長核定後公佈實施，修正時亦同。