

# 桃園市莊敬國民小學一百零四學年度 洗手教育實施計畫

壹、依據：本校健康促進學校計畫。

貳、目的：培養良好個人衛生習慣，促進學童健康，防治腸病毒與流感。

參、實施對象：全校學生

肆、實施期間：104 年 9 月至 105 年 6 月

伍、實施內容：

一、請事務組於各洗手台設置香皂盒，並放置香皂，方便師生實用。

二、於洗手台面張貼洗手步驟單張，以加強宣導，防治腸病毒。

三、各洗手台香皂由負責打掃之班級隨時補充。

四、張貼宣導海報及利用朝會宣導，說明洗手之重要性及正確步驟。

陸、正確洗手方法

一、正確洗手方法包含下列五個步驟：

(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、洗手的注意事項：

(一) 去除手部首飾：如手上戴了戒指，會使局部形成一個藏污納垢的特區，難以完全洗淨。

(二) 要使用肥皂：效果比單獨用水洗要好得多。

(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：指甲縫並須隨時保持乾淨，已達洗手之成效。

(五) 洗手時機：吃東西前、上完廁所後、玩玩具後、擤完鼻涕後，均須洗淨雙手。

柒、本計畫經 校長核定後實施，修正時亦同。

衛生組長：

學務主任：

校長：