

保持個人衛生的習慣



一、重要衛生習慣





1、洗手使用肥皂



使用肥皂來洗手是基本的衛生，也是重要的習慣之一。上完廁所、吃東西之前一定要洗手。



正確勤洗手 保護你我他

濕洗手40~60秒

先用水沾濕雙手後，使用肥皂或洗手乳，再進行洗手七步驟：



1. 搓手心



2. 搓手背



3. 搓指縫



4. 搓指背



5. 搓大拇指和虎口



6. 搓指尖



7. 沖乾淨並擦乾



記得擦手紙要丟到垃圾桶喔！

巧連智【跟巧虎一起做！洗手搓搓7字訣】巧虎 | 洗手 | 腸病毒 | 費費版 | 幼...
七字訣



結束全螢幕 (f)

12345

1:02 / 2:20



HDMI

連智【跟巧虎一起做！洗手搓搓7字訣】巧虎 | 洗手 | 腸病毒 | 寶寶版 | 幼...



結束全螢幕 (f)



外 雙手手背搓一搓



1:08 / 2:20



HDMI



巧連智【跟巧虎一起做！洗手搓搓7字訣】巧虎 | 洗手 | 腸病毒 | 寶寶版 | 幼...



結束全螢幕 (1)

夾 手指交錯洗指縫



1:15 / 2:20



HDMI

巧連智【跟巧虎一起做！洗手搓搓7字訣】巧虎 | 洗手 | 腸病毒 | 寶寶版 | 幼...



結束全螢幕 (f)



弓 手指弓起放手心

1:23 / 2:20

HD

HDMI



巧連智【跟巧虎一起做！洗手搓搓7字訣】巧虎 | 洗手 | 腸病毒 | 寶寶版 | 幼...



結束全螢幕 (f)

大 虎口包住大拇指

1:32 / 2:20



巧連智【跟巧虎一起做！洗手搓搓7字訣】巧虎 | 洗手 | 腸病毒 | 寶寶版 | 幼...

七字訣

立

轉轉搓搓搓

結束全螢幕 (f)

HD

1:42 / 2:20

HDMI

Logitech

巧連智【跟巧虎一起做！洗手搓搓7字訣】巧虎 | 洗手 | 腸病毒 | 寶寶版 | 幼...



腕

結束全螢幕 (f)

腕 手腕也要搓搓搓



1:46 / 2:20



HD



什麼時候該洗手呢？

洗手歌

吃東西前



洗手歌



擤鼻涕後



洗手歌



上廁所後



洗手歌



看病後



洗手歌

從外面回到家的時候



洗手歌

手髒的時候



HDMI



上起床後

2、口腔衛生護理



刷牙的時候，很多人太多



吃完零食

隨便刷刷就結束，但這樣不衛生，容易導致蛀牙。

每天至少早晚要刷牙，並

且搭配牙線使用。

三餐飯後



晚上睡覺前



3、每天洗澡並清洗頭髮



頭皮具有汗腺，會分泌油脂，並且死皮細胞每天都會從頭皮脫落。因此洗澡時務必將頭髮清洗乾淨。先用水沾濕頭髮，並使用多少量的洗髮精，搓揉按摩頭皮之後再沖洗，洗完後吹乾。



4、記得清洗雙腳

很多人在洗澡的時候都會忘記清洗雙腳，但這樣很容易感染。因此要記得清洗雙腳，洗後要擦乾腳部，保持乾爽。



5、穿著無汗衣服

學生總是活動力十足，很容易會流汗造成衣服濕透。因此要穿著乾淨的衣服，並且每天更換。內衣和內褲也應該要每天更換，以防感染。



6、保持指甲清潔



指甲很容易藏納灰塵和污垢，不小心就會吃入嘴裡產生感染或生病。因此，要求孩子定期修剪指甲，並且常洗手保持指甲乾淨。





7、打噴嚏或咳嗽



打噴嚏和咳嗽很容易傳播病菌，造成感染，因此很多學生容易被傳染感冒等疾病。要求同學攜帶手帕或衛生紙，並且在打噴嚏和咳嗽的時候遮住口鼻。使用後的衛生紙一定要立即丟棄。

8、定期清潔耳垢



耳垢累積多了會造成耳朵劇烈疼痛，並且影響聽力。了解清理耳垢的重要性，並告訴家長幫忙使用棉花棒清理耳垢。使用手指容易刮傷耳朵造成感染，因此不鼓勵。

醫：不須過度清潔

亞東醫院耳鼻喉頭頸外科醫師張智銘則提醒，掏耳不慎恐造成耳道發炎，甚至刺穿耳膜，且耳垢多會隨著咀嚼動作、皮膚代謝而會自動掉出耳外，加上耳垢有抗菌、保濕效用，不須過度清潔，若耳垢生成過快過多，可能是受到黴菌感染，須找耳鼻喉科醫師治療。

清理耳道注意事項

- ◎耳屎為天然屏障，可隔絕髒污，清潔次數勿太過頻繁
- ◎清潔耳道時勿用力過猛，以免挖傷耳道
- ◎游泳或洗澡後，可用毛巾將外耳擦乾淨
- ◎耳道有搔癢或不適症狀，應就醫檢查



9、務必清洗隱私處



清洗私處就像清洗身體其他部位一樣重要，平時也要保持乾淨。

每天洗澡洗去灰塵和污垢很重要。尤其是身體的綑摺處，並且洗後應立即擦乾並穿上衣服





二、良好衛生習慣的重要性

1、保持外表乾淨

保持良好的衛生習慣可以將身體的灰塵和污垢清除，避免因為泥土、灰塵而看起來骯髒污穢，蓬頭垢面。



2、避免感染生病



如果沒有保持良好的衛生，很容易造成細菌的孳生，進而引起感染，導致生病。感冒、腸病毒等就是兒童容易感染的疾病。

3、保持身體健康

身體各部位如果都保持乾淨，自然不容易被傳染疾病，人也會神清氣爽，不容易生病。



都學會了嗎？

大家表現很好，給自己拍拍手！

