

# 桃園市楊梅市瑞塘國民小學午餐洗手教育實施計畫

壹、依據：本校營養教育活動實施計畫

貳、目的：

- 一、指導學童正確的洗手方法，以能有效地防止病菌傳染及傳播。
- 二、推廣全校師生洗手運動，建立良好的個人衛生習慣。

參、參加對象：全校師生。

肆、清洗時間：

- 一、吃飯前
- 二、上廁所後
- 三、遊戲後
- 四、手骯髒時

伍、清洗地點：走廊洗手台。

陸、活動內容：

按照下列濕、搓、沖、捧、擦五個簡單步驟，保持雙手清潔：

- 一、用水先潤濕雙手。
- 二、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、用清水將雙手沖洗乾淨，在水龍頭下沖洗你的手，讓水流入水槽內，不要讓污水流到你的手肘。
- 四、捧水將水龍頭清洗乾淨。
- 五、用衛生紙、乾淨的毛巾或手帕將手擦乾淨。

柒、本計畫經校長核定後公佈實施，修正時亦同。

午餐秘書：

訓導主任：

校長：