

健康真好 三忠自我決定表

洗手五時機：抱小孩前 上廁所後

吃東西前 看病人後

擤鼻涕後

洗手五步驟：溼（把手弄溼）

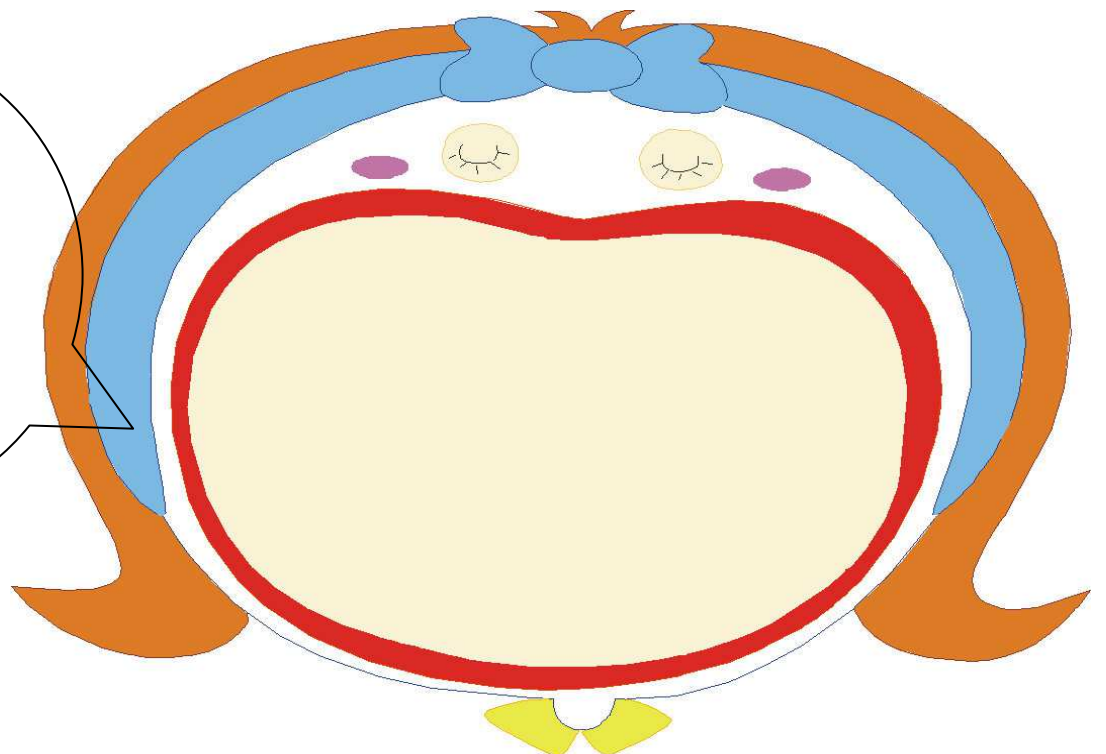
搓（用肥皂搓洗）

沖（用水沖洗乾淨）

捧（用手捧水洗龍頭）

擦（用手帕將手擦乾）

寫上自己名字，我一定會做到！



健康真好 ~ 三忠親師生監督表

座號： 姓名：

親愛的導師您好，為了小朋友的健康著想，請導師配合監督小朋友，在班上是否有做到以下表格情形，若有請在表格內打V；無請畫X。並請家長指導小朋友培養良好習慣。

日期(星期)	會洗手	要做的事	有無做到
	會 洗 手	上廁所後	
		摸動物後	
		吃東西前	
		看病(去醫院)後	
		擤鼻涕後	
		確實做到濕、搓、沖、捧、擦	
		感冒、發燒時，會戴口罩	
	不將手指頭放進嘴巴裡		
	會 洗 手	上廁所後	
		摸動物後	
		吃東西前	
		看病(去醫院)後	
		擤鼻涕後	
		確實做到濕、搓、沖、捧、擦	
		感冒、發燒時，會戴口罩	
	不將手指頭放進嘴巴裡		
	會 洗 手	上廁所後	
		摸動物後	
		吃東西前	
		看病(去醫院)後	
		擤鼻涕後	
		確實做到濕、搓、沖、捧、擦	
		感冒、發燒時，會戴口罩	
	不將手指頭放進嘴巴裡		
	會 洗 手	上廁所後	
		摸動物後	
		吃東西前	
		看病(去醫院)後	
		擤鼻涕後	
		確實做到濕、搓、沖、捧、擦	
		感冒、發燒時，會戴口罩	
	不將手指頭放進嘴巴裡		

導師簽名：