

# 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）

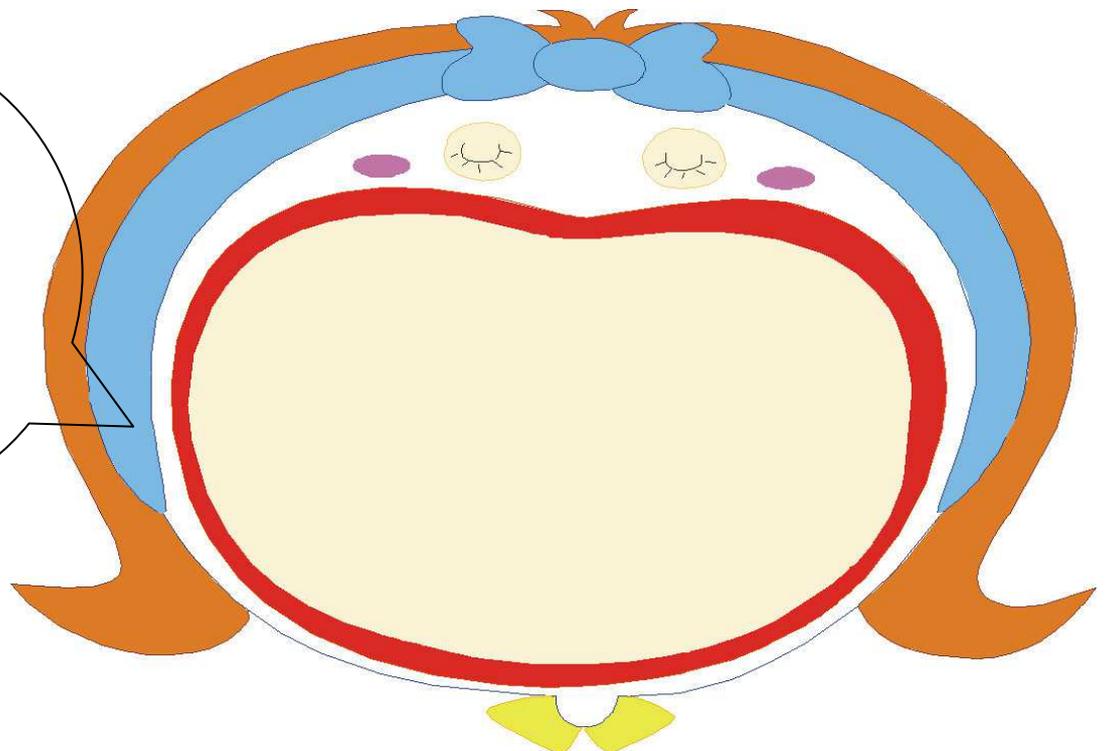
搓（用肥皂搓洗）

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)	要做的		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：