

正確洗手5步驟

1. 用乾淨的水沖溼雙手
2. 搓用肥皂或洗手乳搓揉手心、手背和指縫
3. 沖用清水將雙手沖洗乾淨
4. 捧水將水龍頭沖洗乾淨
5. 擦用乾淨的手帕把手擦乾

正確的潔牙方法

刷上排牙
刷毛朝上。刷毛涵蓋一點牙齦，並向牙齒輕壓。

刷下排牙
刷毛朝下。刷毛涵蓋一點牙齦，並向牙齒輕壓。

刷牙的順序
依照右圖①~④順序，清潔上排牙齒和
下排牙齒的外側、咬合面、內側齒面。

我的資料表

姓名: 陳 [] 生日: [] 月 [] 日 [] 性別: []

地址: 南區 [] 服務機關: 工程師 上班時間: 28號 聯絡電話: []

姓名: 陳 [] 服務機關: 護士 上班時間: 06-7 [] 聯絡電話: []

稱呼: [] 姓名: [] 班級: []

本校姐妹: []

身高的健康紀錄: 身高: [] 公分 體重: [] 公斤 視力: 左 [] 右 []

預防接種: []

個人醫療注意事項: []

我的電話通訊錄

聯絡單位	電話	聯絡單位
我家	06-2 []	學務處
學校	[]	總務處
老師	[]	安親班
請假專線	[]	才藝班
教務處	[]	

聯絡單位	電話	聯絡單位
消防局 / 警察局	119 / 110	校園反霸凌專線
防詐騙諮詢專線	765	安心專線 (專線、救災)
婦幼保護專線	113	天使專線 (青少年救護)
發燒諮詢專線	177	吹哨線呀兒童專線 (兒童心理諮詢)
緊急防疫專線	1922	兒少性交易防制救護
消費者保護專線	1950	24小時婦女保護
福利關懷專線	1957	戒菸專線
張老師專線	1980	天然災害停止
生命專線	1995	家庭教育諮

傳染病防治法

疾病	傳染途徑	症狀	預防方法
霍亂	主要經由呼吸道 (咳嗽、打噴嚏) 或攝入 (糞口、水或食物) 傳染	口乾、手暈、嘔吐、出現小水痘、酒癆、合併發燒、嘔吐等	<ul style="list-style-type: none"> 保持良好的衛生習慣，高熱時充分休息，並經常洗手 注意環境衛生及維持室內通風良好 避免前往流行期間避免出入擁擠、空氣不流通的公共場所
登革熱	藉由病媒蚊 (埃及斑蚊及白線斑蚊) 叮咬而感染	突發性發燒 (≥38°C)、頭痛、肌肉痛、關節痛、出疹等	<ul style="list-style-type: none"> 做好病媒蚊孳生地的清除工作 出入高感染地區宜穿著長袖、長褲
流感併發症	主要透過感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫傳染，也可經由接觸傳染	發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛、咳嗽、腹瀉、嘔吐等	<ul style="list-style-type: none"> 勤洗手 流感流行期間，減少出入多擁擠的公共場所 注意呼吸道衛生、飲食均衡、適當運動及休息
H5N1 流感 (禽流感)	接觸到感染的禽鳥或是他們的排泄物而感染	發燒、咳嗽、頭痛、肌肉痠痛、喉嚨痛、疲憊、腹瀉、嘔吐等	<ul style="list-style-type: none"> 保持良好的衛生習慣，勤洗手 肉品及蛋類、煮熟後再 避免接觸排泄物

(資料來源: 衛生福利部)

防震須知

1. 固定容易掉落的家具，準備緊急逃生袋。
2. 地震發生時，先關閉爐火，並打開大門以暢通逃生路線，不可搭乘電梯。

在室內以低姿勢蹲下靠牆邊躲避，同時以物體遮蔽或雙手環抱，來保護頭部、頸部。

戶外要小心掉落物，行車中則將車子靠路邊停放。