

### 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：陳嘉星 生日：94年 7月 31日  
 地址：南區 雙福路 北港 73號 28號  
 性別：男  
 姓名：陳嘉誠 服務機關：工程師 聯絡電話：06-7622255  
 姓名：李曼曼 職稱：護士 聯絡電話：09-3324408  
 09-3309908

本校本校  
 兄弟姊妹  
 姓名： 班級：  
 姓名： 班級：

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	06-2222555	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 (青少年自殺諮詢)
發燒諮詢專線	177	吶嚨喂呀兒童專線 (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、出現小水疱、酒癩、合併發燒、嘔吐等	<ul style="list-style-type: none"> <li>保持良好的衛生習慣，高熱時充分休息，並經常洗手</li> <li>注意環境整潔及維持室內通風良好</li> <li>避免前往流行期間避免出入擁擠、空氣不流通的公共場所</li> </ul>
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"> <li>做好病媒蚊孳生地的清除工作</li> <li>出入高感染地區宜穿著長袖、長褲</li> </ul>
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"> <li>勤洗手</li> <li>流感流行期間，減少出入多擁擠的公共場所</li> <li>注意呼吸道衛生、飲食均衡、適當運動及休息</li> </ul>
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、疲倦、腹瀉、嘔吐等	<ul style="list-style-type: none"> <li>保持良好的衛生習慣，勤洗手</li> <li>肉品及蛋類、煮熟後再</li> <li>避免接觸排泄物</li> </ul>

(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。