

# ☺ 衛 教 生 活 宣 導 ☺

週次	篇別	指 導 內 容
預備週	幼兒 口腔、 腸病 毒 宣導	打擊病毒從洗手做起，養成洗手習慣～濕、搓、沖、捧、擦
		我不怕洗澡、洗頭、常常修剪指甲，並且常洗手，腸病毒不會來
		我會注意潔牙，少吃甜食，按時做好口腔定期檢查。
		養成餐後刷牙及進食後刷牙的口腔衛生習慣。
		少食用糖份高及易黏牙齒的食物。
		少食用碳酸飲料，避免對牙齒產生酸蝕。
1 : 5	視力 聽力 保健 宣導	定期每半年做一次牙科的檢查，使齲齒預防的效果發揮到最大。
		我不趴著或躺著看書，與家人出遊時不在動搖車內看書。
		電視好看，我會記得讓眼睛休息一下。
		每天我會望遠凝視3分鐘以上、放鬆眼肌，並常看綠色植物。
		我能學習輕聲細語，保護喉嚨及耳朵的聽力。
6 : 10	環境 生活 安全 教育 宣導 (居家 安全、 登革熱 消防)	我不會隨意亂挖耳朵。
		家具角邊、門鎖等突出尖銳處以護套包住，減少孩子不慎碰撞時的衝擊力。
		放洗澡水時，請先放冷水，再加熱水；關水時，先關熱水，再關冷水。
		父母不要給不適合小孩吃的食物，如小果凍、花生、瓜子、湯圓或荔枝等
		不玩火、不接近火源，及任何會造成燙傷的物品。
		火災發生時，知道用濕毛巾捂住口鼻蹲低逃生。
		隨手拔除不用的插頭，節約能源並避免電線走火等意外之發生。
我會把垃圾丟垃圾桶並將垃圾分類，作好環保。		
11 : 15	事 故 傷 害 宣 導	不隨意堆積廢棄容器，每週清洗花瓶，提防登革熱杜絕病蚊孳生。
		我不會在樓梯、客廳、廚房跑跳嬉戲，以免發生危險。
		我玩滑梯、盪鞦韆會注意安全
		我不會在浴室玩耍，洗澡時，我會先放冷水再放熱水。
		乘車時，頭、手不可以伸出窗外。
16 : 20	幼 兒 均 衡 飲 食 宣 導	走路時應靠邊走；不在馬路上任意奔跑、追逐嬉戲。
		定時定量，不偏食，養成良好飲食習慣。
		保持進餐時愉快的氣氛，及給與幼兒足夠的關懷。
		少吃零食及避免含糖的飲料...等，營養價值低的食物。
		注意飲食衛生，飯前洗手、飯後漱口。
21 : 27	特 殊 教 育 宣 導	每天均衡攝取六大類食物：五穀根莖類、蔬菜類、水果類、奶類、蛋豆魚肉類、少油少糖少鹽
		主動和他做朋友，並且一起玩遊戲。
		手牽手、心連心，溝通使我們更親密。
	性 保 護 宣 導	我會關懷別人，體諒他的障礙點，並適時給予鼓勵及協助。
		認識自己的身體、保護身體的隱私、勇敢拒絕、將事情告訴可相信的大人
		不接受陌生人禮物、不讓別人撫摸身體
		不安全的地方不要去，爸媽老師會擔心。
		跟認識的人玩，還是要小心，喜歡不喜歡，分的清楚，保護自己勇敢說不。
	健 康 體 能 宣 導	不輕易被欺騙、不單獨行動；沒有恐懼、只有安心。
		體重控制，必須由均衡飲食、調減熱量、適量體能活動
看電視及打電腦的時間，每日不宜超過2小時。		
		每週至少達到中度身體活動210分鐘，或至少費力身體活動90分鐘。