

9月份健康生活的反思



在九月份的健康生活做得**更**好。

爸爸/媽媽的鼓勵說話：

盡責盡力 做到最好

1月份健康生活的反思

我沒有做早操 **晨**。 **多**做運動 **身體**好。

爸爸/媽媽的鼓勵說話：

我們一同天天做早操



中華基督教會協和小學下午校

協力同心 注重衛生

活出健康人生



姓名: 李晨

班別: 2G

協力同心 注重衛生 活出健康人生

根據世界衛生組織的定義，健康，是指生理上、心理上及社會上的完全安寧美好的狀態，而不僅是免於疾病或虛弱。不少資料顯示，健康是影響人類學習能力的主要因素，因此，中華基督教會協和小學下午校希望透過「健康校園計劃」，創造一群擁有健康體魄和積極態度的學生。在這個全港注重的時刻，我們希望以這本小冊子作為指引，提升同學個人、家庭、學校及社會衛生及自我照顧的自理管理的能力。希望大家能夠「協力同心，注重衛生，活出健康人生！」

個人衛生/健康生活方面

1. 保持良好個人衛生習慣，打噴嚏、咳嗽時要用手掩著鼻子，之後要洗手。
2. 清潔鼻子後要用肥皂徹底洗手。
3. 如廁後要沖廁、洗手。
4. 勤洗手及洗澡，以保持雙手及身體清潔。
5. 勤更換衣服，以徹底清潔可能沾染在衣服上的病毒和病菌。
6. 下課/外出回家後，更換清潔舒適的便服。



7. 常清潔玩具。
8. 避免用手觸摸眼睛、鼻及口。
9. 早睡早起。
10. 定時運動增強免疫力。
11. 均衡飲食。



12. 多喝開水：每人每日 6-8 杯開水，幫助排除毒素。
13. 要有適量的消遣活動，以保持身心健康，舒緩情緒。
14. 生病時儘快看醫生，並留在家中休息。
15. 不要胡亂服食成藥。
16. 切勿濫用藥物。
17. 關懷別人，為他人設想。



家庭衛生方面

- 注意居住環境的清潔，保持空氣流通。
- 保持家居整齊清潔。
- 保持廁所整齊清潔。



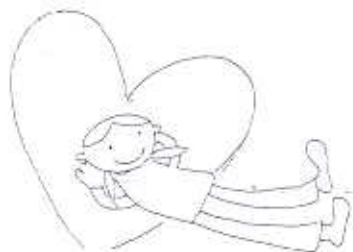
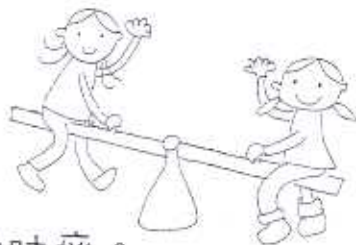
學校衛生方面

- 學生上學前，要先自行探熱。
- 學生身體發熱或有不適，不要上學，並立即求診及通知學校。
- 切勿與同學共用個人物品、共享食物或飲品等，以防感染。
- 經常提醒學生配備紙巾或手帕。
- 樂意執拾地上廢物，願意承擔保持校園整潔的責任。



公共/社區衛生方面

- 減少進出人多擠迫和空氣不流通的公共場所。
- 保持公共設施清潔。
- 不亂拋垃圾，不隨地吐痰。
- 愛護公物，珍惜資源。
- 進餐時，使用公匙公筷。
- 勿與人共用毛巾。
- 患上呼吸道疾病，應配戴口罩。




個人衛生自我評估表

各位同學，請每週自我評估下面各項衛生事宜一次，之後請家長簽名。

若你經常做到，可獲2分；間中做到，可獲1分；未能做到得0分。

項目	內容	請在格內填寫分數							
		3/8	10/8	17/8	24/8	31/8	7/9	14/9	21/9
		9/8	16/8	23/8	30/8	6/9	13/9	20/9	27/9
個人衛生 / 健康生活	1 保持良好個人衛生習慣，打噴嚏、咳嗽時要用手掩著鼻子，之後要洗手	1	1	1	1	1	1	1	1
	2 清潔鼻子後要用肥皂徹底洗手	1	1	1	1	1	1	1	1
	3 如廁後要沖廁、洗手	1	1	2	2	2	2	2	2
	4 勤洗手及洗澡，以保持雙手及身體清潔	2	2	2	2	2	2	2	2
	5 勤更換衣服，以徹底清潔可能沾染在衣服上的病毒和病菌	2	2	2	2	2	2	2	2
	6 下課/外出回家後，更換清潔舒適的便服	1	1	1	1	1	1	1	1
	7 常清潔玩具	0	0	0	0	0	0	0	0
	8 避免用手觸摸眼睛、鼻及口	1	1	1	1	1	1	1	1
	9 早睡早起	1	1	1	1	1	1	1	1
	10 定時運動增強免疫力	0	0	0	0	0	0	0	0
	11 均衡飲食	1	1	1	1	1	1	1	1
	12 多喝開水：每人每日6-8杯開水，幫助排除毒素	0	0	0	0	0	0	0	0
	13 要有適量的消遣活動，以保持身心健康，舒緩情緒	2	2	2	2	2	2	2	2
	14 生病時盡快看醫生，並留在家中休息	2	2	2	2	2	2	2	2
	15 不要胡亂服食成藥	2	2	2	2	2	2	2	2
	16 切勿濫用藥物	2	2	2	2	2	2	2	2
	17 關懷別人，為他人設想	1	1	1	1	1	1	1	1
總分(每星期計算)		20	21	21	21	23	23	23	23

項目	內容	請在格內填寫分數							
		3/8	10/8	17/8	24/8	31/8	7/9	14/9	21/9
		9/8	16/8	23/8	30/8	6/9	13/9	20/9	27/9
家庭衛生	1 注意居住環境的清潔，保持空氣流通	2	2	2	2	2	2	2	2
	2 保持家居整齊清潔	2	2	2	2	2	2	2	2
	3 保持廁所整齊清潔	2	2	2	2	2	2	2	2
	總分(每星期計算)		6	6	6	6	6	6	6
公共 / 社區衛生	1 減少進出人多擠迫和空氣不流通的公共場所	2	2	2	2	2	2	2	2
	2 保持公共設施清潔	2	2	2	2	2	2	2	2
	3 不亂拋垃圾，隨地吐痰	2	2	2	2	2	2	2	2
	4 愛護公物，珍惜資源	2	2	2	2	2	2	2	2
	5 進餐時，使用公匙公筷	1	1	1	2	2	1	1	1
	6 勿與人共用毛巾	1	1	1	2	2	2	2	2
	7 患上呼吸道疾病，應配戴口罩	2	2	2	2	2	2	2	2
	總分(每星期計算)		12	12	12	14	14	13	13
學校衛生	1 學生上學前，要先自行採熱	2	2	2	2	2	2	2	
	2 學生身體發熱或有不適，不要上學，並立即求診及通知學校	2	2	2	2	2	2	2	
	3 切勿與同學共用個人物品，共享食物或飲品等，以防感染	2	2	2	2	2	2	2	
	4 經常提醒學生配備紙巾或手帕	2	2	2	2	2	2	2	
	5 樂意執拾地上廢物，願意承擔保持校園整潔的責任	1	1	2	2	2	1	1	
總分(每星期計算)		9	9	9	10	10	9	9	
家長簽署									

1月份健康生活的反思



做一個注重清潔衛生的
好學生。

爸爸/媽媽的鼓勵說話：

做個健康快樂的好孩子。

1月份健康生活的反思

我要做一個比之前更注重衛生的
好學生及好孩子。

爸爸/媽媽的鼓勵說話：

宜多加注重衛生，切勿掉以
輕心。



中華基督教會協和小學下午校

協力同心 注重衛生

活出健康人生



姓名：楊善輝

班別：4F

個人衛生自我評估表

各位同學，請每週自我評估下面各項衛生事宜一次，之後請家長簽名。

若你經常做到，可獲2分；間中做到，可獲1分；未能做到得0分。

項目	內容	請在格內填寫分數							
		3/8	10/8	17/8	24/8	31/8	7/9	14/9	21/9
		9/8	16/8	23/8	30/8	6/9	13/9	20/9	27/9
1	保持良好個人衛生習慣，打噴嚏、咳嗽時要用手掩著鼻子，之後要洗手	2	2	2	2	2	2	2	2
2	清潔鼻子後要用肥皂徹底洗手	2	2	2	2	2	2	2	2
3	如廁後要沖廁、洗手	2	2	2	2	2	2	2	2
4	勤洗手及洗澡，以保持雙手及身體清潔	2	2	2	2	2	2	2	2
5	勤更換衣服，以徹底清潔可能沾染在衣服上的病毒和病菌	2	2	2	2	2	2	2	2
6	下課/外出回家後，更換清潔舒適的便服	2	2	2	2	2	2	2	2
7	常清潔玩具	1	1	1	1	1	1	1	1
8	避免用手觸摸眼睛、鼻及口	2	2	2	2	2	2	2	2
9	早睡早起	2	2	2	2	2	2	2	2
10	定時運動增強免疫力	2	2	2	2	2	2	2	2
11	均衡飲食	2	2	2	2	2	2	2	2
12	多喝開水；每人每日6-8杯開水，幫助排除毒素	2	2	2	2	2	2	2	2
13	要有適量的消遣活動，以保持身心健康，舒緩情緒	2	2	2	2	2	2	2	2
14	生病時盡快看醫生，並留在家中休息	2	2	2	2	2	2	2	2
15	不要胡亂服食成藥	2	2	2	2	2	2	2	2
16	切勿濫用藥物	2	2	2	2	2	2	2	2
17	關懷別人，為他人設想	2	2	2	2	2	2	2	2
總分(每星期計算)		2	2	2	2	2	2	2	2

個人衛生 / 健康生活

項目	內容	請在格內填寫分數							
		3/8	10/8	17/8	24/8	31/8	7/9	14/9	21/9
		9/8	16/8	23/8	30/8	6/9	13/9	20/9	27/9
家庭衛生	1 注意居住環境的清潔，保持空氣流通	2	2	2	2	2	2	2	2
	2 保持家居整齊清潔	2	2	2	2	2	2	2	2
	3 保持廁所整齊清潔	2	2	2	2	2	2	2	2
總分(每星期計算)		6	6	6	6	6	6	6	6
公共 / 社區衛生	1 減少進出人多擠迫和空氣不流通的公共場所	2	2	2	2	2	2	2	2
	2 保持公共設施清潔	2	2	2	2	2	2	2	2
	3 不亂拋垃圾，隨地吐痰	2	2	2	2	2	2	2	2
	4 愛護公物，珍惜資源	2	2	2	2	2	2	2	2
	5 進餐時，使用公匙公筷	2	2	2	2	2	2	2	2
	6 勿與人共用毛巾	2	2	2	2	2	2	2	2
	7 患上呼吸道疾病，應配戴口罩	2	2	2	2	2	2	2	2
總分(每星期計算)		14	14	14	14	14	14	14	14
學校衛生	1 學生上學前，要先自行探熱	2	2	2	2	2	2	2	2
	2 學生身體發熱或有不適，不要上學，並立即求診及通知學校	2	2	2	2	2	2	2	2
	3 切勿與同學共用個人物品，共享食物或飲品等，以防感染	2	2	2	2	2	2	2	2
	4 經常提醒學生配備紙巾或手帕	2	2	2	2	2	2	2	2
	5 樂意執拾地上廢物，願意承擔保持校園整潔的責任	2	2	2	2	2	2	2	2
總分(每星期計算)		10	10	10	10	10	10	10	10
家長簽署									