

幼女童軍[衛生科章考驗]筆試資料

壹、經常保持衣物、鞋襪、儀容的整潔

一、儀容整潔的重要性

- (一)塑造良好的個人形象。
- (二)保持良好的個人衛生。
- (三)增加自信心。

二、應該要做到的事

1. 儀容整潔、穿著適當
2. 每天洗澡及更換衣服和襪子
3. 時常保持臉部清潔乾淨
4. 經常洗頭、梳理頭髮頭、保持整齊乾淨清潔
5. 回到家、飯前、如廁後要洗手
6. 經常修剪指甲、不吸吮手指、不啃指甲。
7. 咳嗽或打噴嚏時須用手帕或紙巾掩蓋口鼻
8. 傷口貼上防水膠布以防感染
9. 避免與他人共用私人物品
10. 眼鏡要保持乾淨，每天都要清洗
11. 穿著齊清潔適合自己的性別、年齡、身分的服裝
12. 新買的衣物，先清洗後再穿著
13. 配合季節及天氣來換穿、加減衣服。
14. 夏天選白色、淺色等易反射熱的衣著。
15. 冬天選黑色、深色等易吸熱的衣著。
16. 穿鞋子的時候，要穿吸汗、透氣的襪子
17. 床單被套每周一次
18. 睡衣三天一次
19. 浴巾使用 3、4 次就洗一次，每次用完要好好曬乾
20. 貼身衣物(內衣褲)、襪子、褲襪：穿一次就該洗
21. 外衣有異味或髒了就應該隨時更換清洗乾淨
22. 鞋子一出鞋盒，就是變髒變舊的開始，想讓愛鞋維持在完美狀態，除了小心翼翼不讓鞋子被踩髒之外，定期(1 個月一次)「洗鞋」是常保乾淨潔白的關鍵。

貳、健康生活

一、健康飲食

1. 健康飲食是健康的基礎

2. 每類食物提供身體所需的各種營養素都不同
3. 我們進食時應按照「健康飲食金字塔」的建議例進食、並每天喝6 - 8杯流質飲品（包括清水、清湯等），以促進身體健康
4. 健康飲食金字塔



二、恆常運動

1. 兒童及青少年每天應做不少於一小時的中等至劇烈程度的體能活動。
2. 恆常運動的好處：增強心肺功能；促進血液循環；舒展身心；舒緩精神壓力；消耗身體過多的熱量；控制體重；預防骨質疏鬆。

三、保持個人衛生

1. 每天早晚刷牙、飯後漱口
2. 每天洗澡及更換衣服
3. 頭髮保持整齊清潔
4. 飯前、如廁後要洗手
5. 經常修剪指甲
6. 咳嗽或打噴嚏時須用手帕或紙巾掩蓋口鼻
7. 傷口貼上防水膠布以防感染
8. 避免與他人共用私人物品

四、生活常規

1. 作息定時，生活有序
2. 早上起床
3. 吃早餐
4. 準時上學
5. 吃午餐
6. 放學回家
7. 做功課
8. 溫習後遊戲、活動或休息
9. 吃晚飯
10. 一家歡聚
11. 睡覺
12. 要有充足的睡眠，才能應付每天的活動

五、心理健康

1. 每個人都是獨特的，各有優點缺點：我們應學習接納自己，並學會關心及諒解別人。
2. 與人分享：和他人分享生活中的點滴
3. 正面思維：保持開放思想讓自己易於接受新事物
4. 享受生活：參與和受你感興趣的活動，然後培養它們成為你的嗜

六、拒絕煙酒與危害精神的毒品

這些不良習慣不但會嚴重損害身體健康，更會令人無法自拔，以致前程盡毀。因此，要潔身自愛，抗拒誘惑，毫不猶豫地說 ' NO ' ！

參、良好衛生習慣的重要性

- 一、保持外表乾淨：保持良好的衛生習慣可以將身體的灰塵和污垢清除，避免因為泥土、灰塵而看起來骯髒污穢，蓬頭垢面。
- 二、避免感染生病：如果沒有保持良好的衛生，很容易造成細菌的孳生，進而引起感染，導致生病。感冒、腸病毒等就是兒童容易感染的疾病。
- 三、保持身體健康：身體各部位如果都保持乾淨，自然不容易被傳染疾病，人也會神清氣爽，不容易生病。

三、重要的衛生習慣

1. 洗手使用肥皂 使用肥皂來洗手是基本的衛生，也是重要的習慣之一。上完廁所、吃東西之前一定要洗手(步驟：內外夾攻大立完)。
2. 口腔衛生護理刷牙的時候，很多人大多隨便刷刷就結束，但這樣不衛生，容易導致蛀牙。每天早、晚、三餐飯後要刷牙，並且搭配牙線使用。
3. 每天洗澡並清洗頭髮 頭皮具有汗腺，會分泌油脂，並且死皮細胞每天都會從頭皮脫落。因此洗澡時務必將頭髮清洗乾淨。先用水沾濕頭髮，並使用多少量的洗髮精，搓揉按摩頭皮之後再沖洗，洗完後吹乾。
4. 記得清洗雙腳 很多人在洗澡的時候都會忘記清洗雙腳，但這樣很容易感染。因此要記得清洗雙腳，洗後要擦乾腳部，保持乾爽。
5. 務必清洗隱私處清洗私處就像清洗身體其他部位一樣重要，平時也要保持乾淨。每天洗澡洗去灰塵和污垢很重要。尤其是身體的褶摺處，並且洗後應立即擦乾並穿上衣服。
6. 穿著無汗衣服學生總是活動力十足，很容易會流汗造成衣服濕透。因此要穿著乾淨的衣服，並且每天更換。內衣和內褲也應該要每天更換，以防感染。
7. 保持指甲清潔指甲很容易藏納灰塵和污垢，不小心就會吃入嘴裡產生感染或生病。因此，要求孩子定期修剪指甲，並且常洗手保持指甲乾淨。
8. 打噴嚏或咳嗽打噴嚏和咳嗽很容易傳播病菌，造成感染，因此很多學生容易被傳染感冒等疾病。要求同學攜帶手帕或衛生紙，並且在打噴嚏和咳嗽的時候遮住口鼻。使用後的衛生紙一定要立即丟棄。
9. 定期清潔耳垢耳垢累積多了會造成耳朵劇烈疼痛，並且影響聽力。了解清理耳垢的重要性，並告訴家長幫忙使用棉花棒清理耳垢。使用手指容易刮傷耳朵造成感染，因此

不鼓勵。不須過度清潔 亞東醫院耳鼻喉頭頸外科醫師張智銘則提醒，掏耳不慎恐造成耳道發炎，甚至刺穿耳膜，且耳垢多會隨著咀嚼動作、皮膚代謝而會自動掉出耳外，加上耳垢有抗菌、保濕效用，不須過度清潔，若耳垢生成過快過多，可能是受到黴菌感染，須找耳鼻喉科醫師治療。

10. 清理耳道注意事項 ◎耳屎為天然屏障，可隔絕髒污，清潔次數勿太過頻繁 ◎清潔耳道時勿用力過猛，以免挖傷耳道 ◎游泳或洗澡後，可用毛巾將外耳擦乾淨 ◎耳道有搔癢或不適症狀，應就醫檢查
11. 預防青春痘須注意下列幾點：
 - (1)時常保持臉部清潔乾淨，正確洗臉，避免用不乾淨的手指擠壓青春痘的部位。
 - (2)作息正常，規律的生活習慣。
 - (3)應該多吃蔬菜、水果，少吃甜食及油炸食物。
 - (4)青春痘的人應該選擇使用刺激性小的肥皂或洗面乳，配合溫水洗淨臉部，並要注意皮膚護理，以防惡化。
 - (5)青春痘情況嚴重的人，可以請皮膚科醫師診斷治療

肆、家庭衛生應注意事項

1. 定期徹底地清潔房屋，並用熱水清洗廚房和浴室的清潔抹布
2. 以最低攝氏 60 度的水清洗毛巾和抹布
3. 定期用熱水清洗洗衣機
4. 經常打開窗戶，保持室內空氣流通。
5. 使用風扇或抽氣扇，加強室內空氣流通。
6. 建立無煙的工作、休息及娛樂環境。
7. 經常清洗冷氣機隔塵網，並檢查冷氣機有否滴水。
8. 確保將易腐爛的食物放在冰箱中
9. 準備食物時要多洗幾次手
10. 接觸寵物後務必洗手
11. 定期徹底清潔動物籠子和餵食碗
12. 家具應定期抹拭，尤其是經常接觸的地方、傢俬物品、玩具、用具、
13. 廁所、浴室及地板須用 1：99 稀釋家用漂白水清潔消毒，待乾後，用水清洗並抹乾。
14. 定時清潔地面，並視乎情況增加清潔次數。清潔地面後要保持地面乾爽。
15. 公用地方及設施要定期清洗、消毒及維修，例如樓梯、電梯、大堂、垃圾房、屋宇簷篷、抽風系統等。清潔次數愈多，保健功效愈大。
16. 廚房保衛生開心又放心，定時清洗抽氣扇及抽油煙機，食具宜放在乾淨的碗櫃內。
17. 食物應放在有蓋的容器或冰箱內，熟的食物放在冰箱上格，生的食物放在下格，以免交叉污染。
18. 生和熟的食物要分開處理，切勿使用同一砧板和刀，以免交叉污染。
19. 肉類要徹底煮熟方可進食，高溫可以殺死細菌。

20. 剩餘的食物最好棄置，如要保留，應放進冰箱（攝氏4度或以下）；再進食時，必須徹底翻熱（攝氏75度或以上）。
21. 冰箱要保持清潔和良好運作，每星期要清洗冰箱一次。
22. 垃圾要包好及放在有蓋的垃圾桶內。每天應清理垃圾桶一次。
23. 分類棄置廢物，例如廢紙、膠樽、鐵罐等，有助減低環境污染。
24. 注重公德，不要亂拋垃圾或隨地吐痰。在公眾地方多行一步，將垃圾放在垃圾桶。
25. 為保持環境清潔，應定時帶寵物到附近的狗公園便溺。如寵物在其他地方便溺，應清理其排泄物，並放在指定的收集箱內。
26. 清理垃圾後要洗手。
27. 為杜絕蚊患：每星期最少一次清理盆栽底盤的積水及更換花瓶內的清水。地台凹陷的地方要填平，以防積水。
28. 定期修剪植物及保持花槽整潔，以防老鼠、蟑螂。
29. 除室內及大廈公共地方的垃圾及雜物。
30. 定期在污水渠去水位置噴殺蟲水以杜絕蟲蟻滋生。
31. 如用殺蟲劑，要依照包裝上的指示適當地使用及存放，避免吸入過量化學藥物及污染環境，清潔程序完成後要洗手洗臉。
32. 沖馬桶：沖馬桶前，先蓋上馬桶蓋，以免因噴霧效應而將飛濺起的病菌吸入肺部。
33. 換枕頭和洗床單：固定更換枕頭很重要，因為在兩年之後，枕頭的重量有百分之十是塵蟎屍體或塵蟎排泄物。同時，建議每星期至少要洗一次床單。
34. 生食：想生吃的魚肉要放進冷凍庫，驅除海獸胃線蟲，這種寄生蟲可能造成腸穿孔。
35. 洗碗海綿和抹布：注意，用來清洗的物品，也有可能成為可怕的污垢傳播媒介。洗碗海綿若沒有固定以漂白水清洗並晾乾，可能會成為細菌的溫床。抹布也要盡量以六十度的溫熱水勤加清洗，而且別在抹布仍潮濕時使用。
36. 換牙刷：牙刷要固定更換，尤其是在感冒或咽喉炎痊癒之後，以避免二度傳染與沒完沒了的感染問題。若想節省牙刷用量，建議可以用一般的洗碗精清洗，根據科學研究，這種方法可以讓牙刷上的細菌完全消失。畢竟，我們每天都會洗碗盤，為何不洗牙刷呢？
37. 洗碗機：家裡有洗碗機的話，別忘了以海綿和漂白水擦洗機器的塑膠墊圈，因為墊圈上頭經常會發霉。
38. 日常物品：同樣地，記得要固定清洗日常使用的小物品，像是電視遙控器、床頭燈開關、手機、眼鏡、手錶背面等。我想，當你知道有百分之九十二的手機外殼布滿了細菌，其中更有百分之十六是糞便細菌，想必你不可能不洗了吧！總之，別把手機借人，免得和別人交換了細菌，或許你的手機通話費也可以因此降低。

伍、傳染病防治

一、日常生活加強事項：

1. 勤洗手、常洗頭，養成個人良好衛生清潔習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提升免疫力。

3. 生病時應盡速就醫請假在家多休息。
4. 注意居家環境衛生清潔及通風。
5. 流行期間避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 盡量不與疑似病患接觸。

二、您或另一個人感冒了生病時，請保持與另一個人的距離。避免傳播細菌和病毒以防感染，建議遵守以下規則：

1. 保持至少一公尺的距離
2. 咳嗽和打噴嚏時要遠離他人
3. 使用衛生紙或手帕摀住打噴嚏或咳嗽(事後用熱水清洗手帕)
4. 或者：打噴嚏和咳嗽以手臂的彎曲處遮住
5. 打噴嚏、咳嗽和擤鼻子後一定要洗手

三、常見傳染性疾病及注意事項如下：

【腸病毒（手口足症或疱疹性咽峽炎）】

1. 手足口病：口、手掌、腳掌及或膝蓋、臀部出現小水泡或紅疹。
2. 疱疹性咽峽炎：發燒且咽部出現小水泡或潰瘍。
3. 病童須請假 7 天狀況復原再返校上課。

【A 型或 B 型流感】

1. 突然發病有發燒（耳溫 38°C ↑）。
2. 肌肉酸痛或頭痛或極度厭倦感其中一項症狀。
3. 病童須症狀改善後（無發燒、呼吸道症狀、肌肉痠痛、頭痛、極度倦怠感）後 24 小時再返校上課。
4. 病童就醫後盡量在家休息，減少出入公共場所，記得戴口罩及注意咳嗽禮節，避免病毒傳播。

【水痘】

1. 全身分批出現大小不一的表淺性水泡，有遮蓋處病灶較暴露處多。
2. 可能伴隨發燒（ $37.5\sim 39^{\circ}\text{C}$ ）當皮疹出現後至少應停止上學 5-7 天，或是直到水疱變乾為止。

【紅眼症】

1. 眼睛刺痛、灼熱、怕光、易流淚、異物感、霧視；眼結膜呈鮮紅色，有時會有結膜下出血。
2. 眼睛產生大量黏性分泌物；耳前淋巴結腫大、壓痛等症狀出現時應就醫。
2. 勤洗手、勿揉眼睛、不要共用毛巾，若有紅眼症不適情況，建議在家休息避免傳染他人。

【頭蝨】

1. 養成個人清潔習慣經常洗頭，頭髮不要留太長，不與他人共用梳洗用具。

2. 枕頭及被褥要勤於換洗及曝曬，一人感染則全家皆應接受治療。

**★衛生專科章考驗筆試題目會以是非、選擇或問答…等
題型測驗，請幼女童軍熟記以上資料!**