

國立花蓮特殊教育學校

品德教育宣導



~ 整潔 ~



■ 個人衛生



「世上沒有醜陋的女人，只有懶惰的女人。」一個人如果不注意自己的服裝儀容、衛生習慣不好、衣服不常清洗整理，那麼一定會給人不好的印象。

我們居住的環境也是一樣。



個人衛生

臉部的清潔



做做看，洗臉的步驟：

1. 先將手清洗乾淨。
2. 使用溫水把臉打濕。
3. 擠出適量的洗面乳或肥皂。
4. 輕輕按摩整個臉部。
5. 以清水沖洗乾淨。
6. 用毛巾輕輕把臉擦乾。
7. 把肥皂盒裡面的積水倒掉。



■ 個人衛生

□ 頭髮的清潔



做做看，洗頭髮的步驟：

1. 用水沖濕頭髮，再使用洗髮乳。如果沒有沖溼頭髮，就直接使用洗髮精，會不容易清洗乾淨，洗髮精也會越倒越多。
2. 把洗髮精倒在手中，加水，兩手搓揉，使它完全起泡沫。
3. 按摩頭皮，以指腹輕輕從頭部外側向頭頂的方向搓揉按摩，不可使用指甲抓頭皮。
4. 沖洗乾淨。特別是耳朵後面容易殘留泡沫的地方。
5. 如果有使用潤髮乳，從髮尾部分開始塗抹。潤髮乳主要是保護容易受損的頭髮。
6. 把潤髮乳沖洗乾淨，不要殘留在臉部及頸部。潤髮乳的營養成分不會因沖洗而流失。



■ 個人衛生

□ 身體的清潔



個人衛生

□ 手部的清潔



濕

搓

沖

捧

擦

正確洗手的方法，有下列五個步驟：

- 【1】濕：在水龍頭下把手淋濕。
- 【2】搓：雙手擦上肥皂，搓洗20 秒。
- 【3】沖：用清水沖洗乾淨。
- 【4】捧：捧水將水龍頭沖洗乾淨。
- 【5】擦：以擦手紙將雙手擦乾。



個人衛生

□ 口腔的清潔



1. 刷右邊、上面、前面



2. 刷上面、前面



3. 刷左邊、上面、前面



4. 刷左邊、咬合面



5. 刷左邊、上面、裡面



6. 刷上面、裡面



7. 刷右邊、上面、裡面



8. 刷右邊、咬合面



9. 接下來刷下面的牙齒，順序和上面的一樣。

為了避免牙齒生病，日常生活當中要注意下列幾點：

- 【1】均衡的營養（鈣質）。
- 【2】吃完東西馬上漱口。
- 【3】養成刷牙的習慣。

刷完牙後，要檢查牙齒有沒有刷乾淨，然後用毛巾擦乾嘴巴。那麼，什麼時候應該刷牙呢？

- 【1】每餐飯後。
- 【2】吃甜點後。
- 【3】早晨起床後。
- 【4】睡覺前。



個人衛生

打扮自己

一、儀容整飾



1. 握著髮梳，由左耳根頭皮處順勢梳向
右髮梢處。



2. 同理，由右耳根頭皮處梳往左邊。



3. 低下頭，由後頸根部
往前梳向髮梢。



4. 抬起頭，由前額髮根梳
往後方。



5. 梳理完後，可以指腹
按摩促進血液循環。



個人衛生

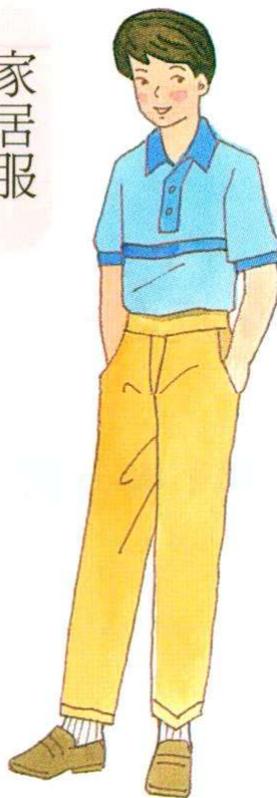
打扮自己

二、穿著合宜

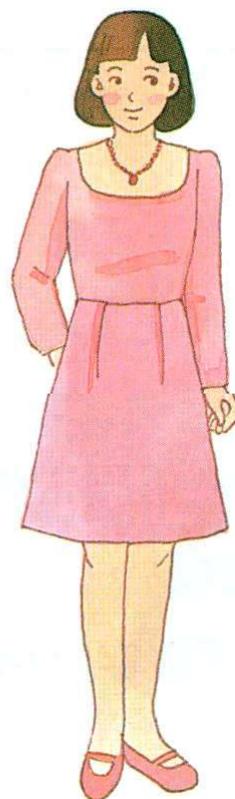
運動服



家居服



宴會服



休閒服



合宜的穿著要注意下列幾點：

- (一) 保護身體，整齊清潔。
- (二) 適合自己的性別。
- (三) 適合自己的年齡、身分。
- (四) 適合出現的場合。



個人衛生

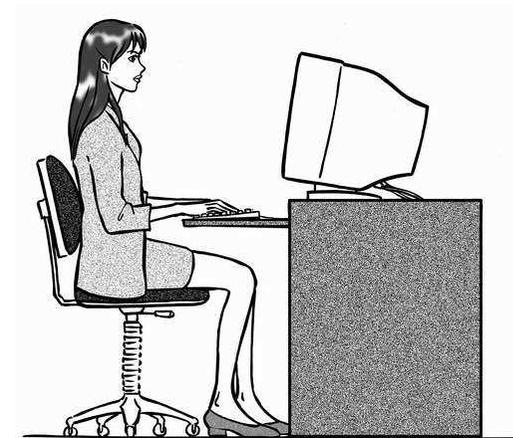
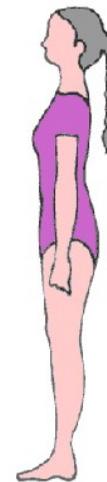
打扮自己

三、美好的姿態

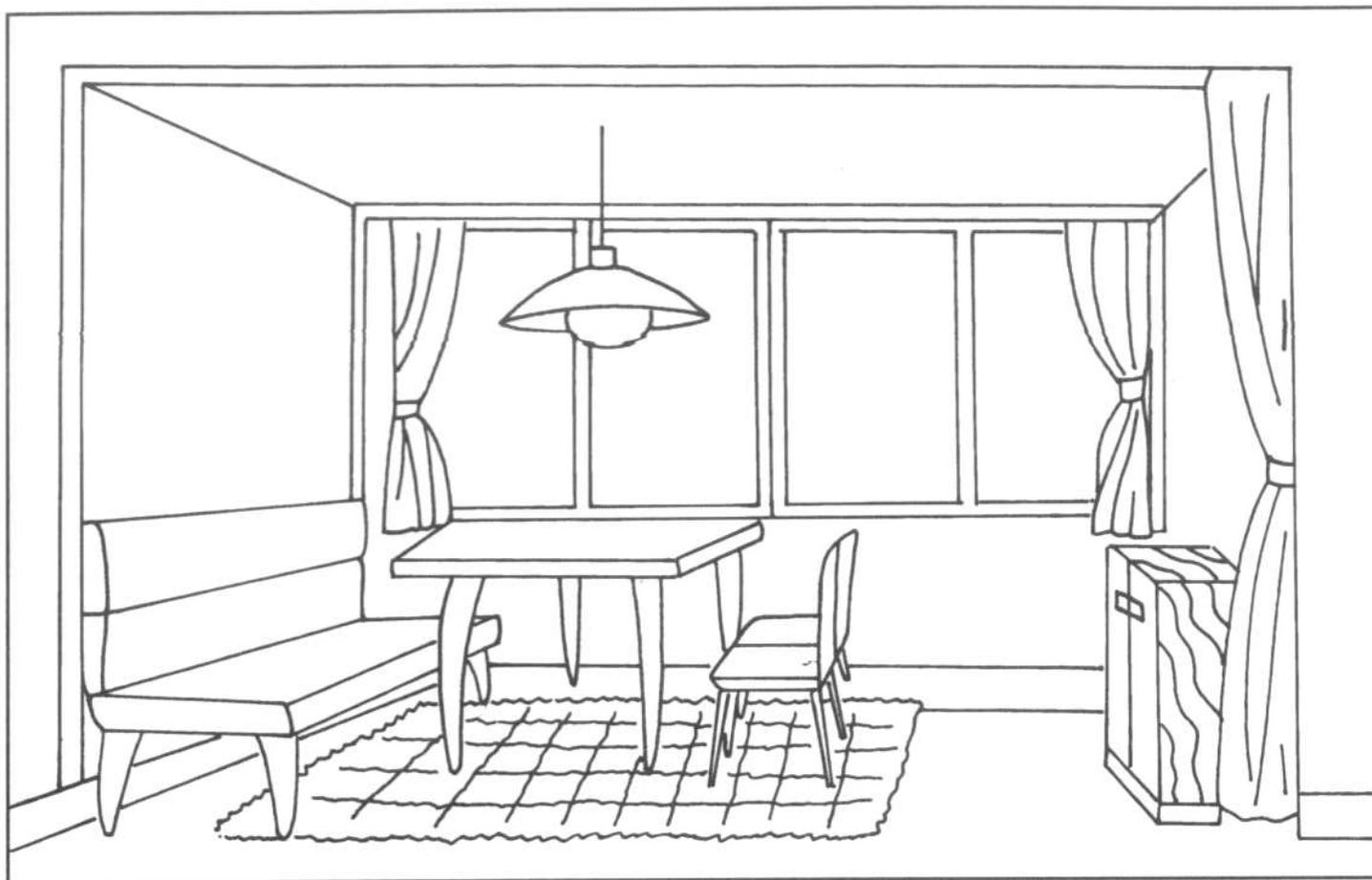
【1】良好的穿著習慣



【2】正確的姿態

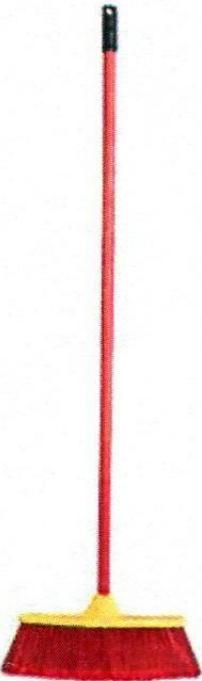


■ 居家環境整潔



■ 居家環境整潔

□ 打掃用具

掃 ^ム 把 ^ヅ	畚 ^ム 斗 ^ク	拖 ^ム 把 ^ヅ	水 ^ス 桶 ^ク	吸 ^ク 塵 ^チ 器 ^キ
				



■ 居家環境整潔

□ 除塵用具

抹 _レ 布 _ク	雞 _レ 毛 _ク 撻 _ク 子 _シ	除 _レ 塵 _ク 紙 _シ	吸 _レ 塵 _ク 器 _シ
			



居家環境整潔

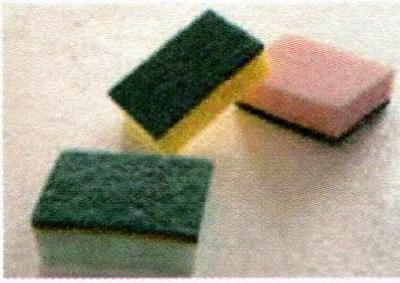
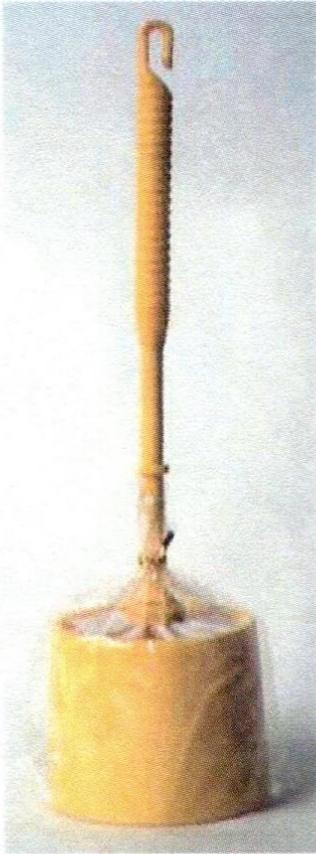
▣ 擦拭用具

抹布 拭布	水桶 水桶	玻璃 清潔劑	皮革 清潔劑	廚房 清潔劑
				



■ 居家環境整潔

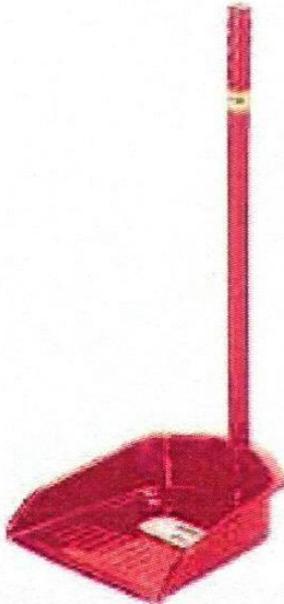
□ 刷洗用具

菜瓜布 <small>ちやぶ</small>	泡沫棉 <small>ちやぶ</small>	鋼絲絨 <small>くわいじゆ</small>	馬桶刷 <small>ばいづ</small>
			



■ 居家環境整潔

□ 盛裝用具

水 <small>ウ</small> 桶 <small>ケツ</small>	垃 <small>カ</small> 圾 <small>キ</small> 桶 <small>ケツ</small>	畚 <small>ウ</small> 斗 <small>ケツ</small>	廚 <small>イ</small> 餘 <small>リ</small> 桶 <small>ケツ</small>
			



居家環境整潔

工作裝備



口罩
罩



手套



圍裙



■ 居家環境整潔

□ 工作姿勢

- 工作順序：
1. 由上而下
 2. 從內至外
 3. 先掃後擦



工作的時候保持正確的姿勢也是很重要的，可以避免運動傷害，也可以減少工作疲勞 📢

■ 居家環境整潔

□ 收拾用具



在工作之後，清潔工具也要清理乾淨，然後物歸原處。例如拖把一定要洗乾淨、晾乾之後，再收藏。



■ 居家環境整潔

□ 打造乾淨整潔的環境-客廳



■ 居家環境整潔

□ 打造乾淨整潔的環境-臥室



■ 居家環境整潔

□ 打造乾淨整潔的環境-廚房



■ 居家環境整潔

□ 打造乾淨整潔的環境-浴廁



■ 居家環境整潔

□ 打造乾淨整潔的環境-庭院



■ 居家環境整潔

□ 廢棄物處理



1. 如果是無法再利用的一般垃圾，如果皮、樹葉、衛生紙.....等，則要用垃圾袋裝好，然後讓一般垃圾車收走。
2. 如果是可以回收的垃圾，也是要用繩子綁好或用垃圾袋裝起來，然後拿給資源回收車。
3. 如果是廚房的食物殘餘，則要先用廚餘桶和垃圾袋裝好，然後再拿到固定的地點。





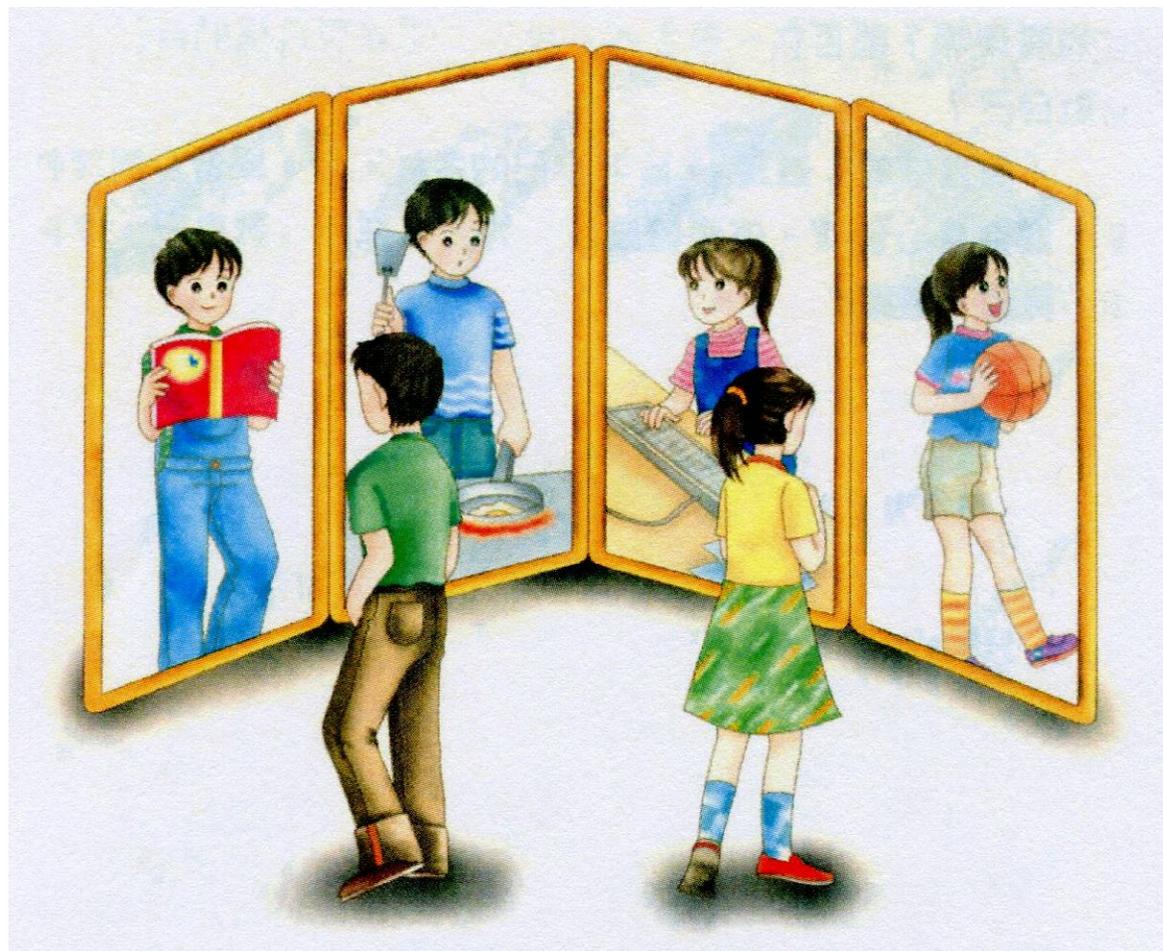
■ 我會回答問題：

1. 要如何打扮自己呢？

【1】 整理儀容

【2】 穿著合宜

【3】 美好的姿勢



■ 我會回答問題：

2. 什麼時候應該要刷牙呢？

【1】 早晨起床後

【2】 每餐飯後

【3】 吃甜點後

【4】 睡覺前



■ 我會回答問題：

3. 請說出正確洗手的五個步驟？



【1】

濕

【2】

搓

【3】

沖

【4】

捧

【5】

擦

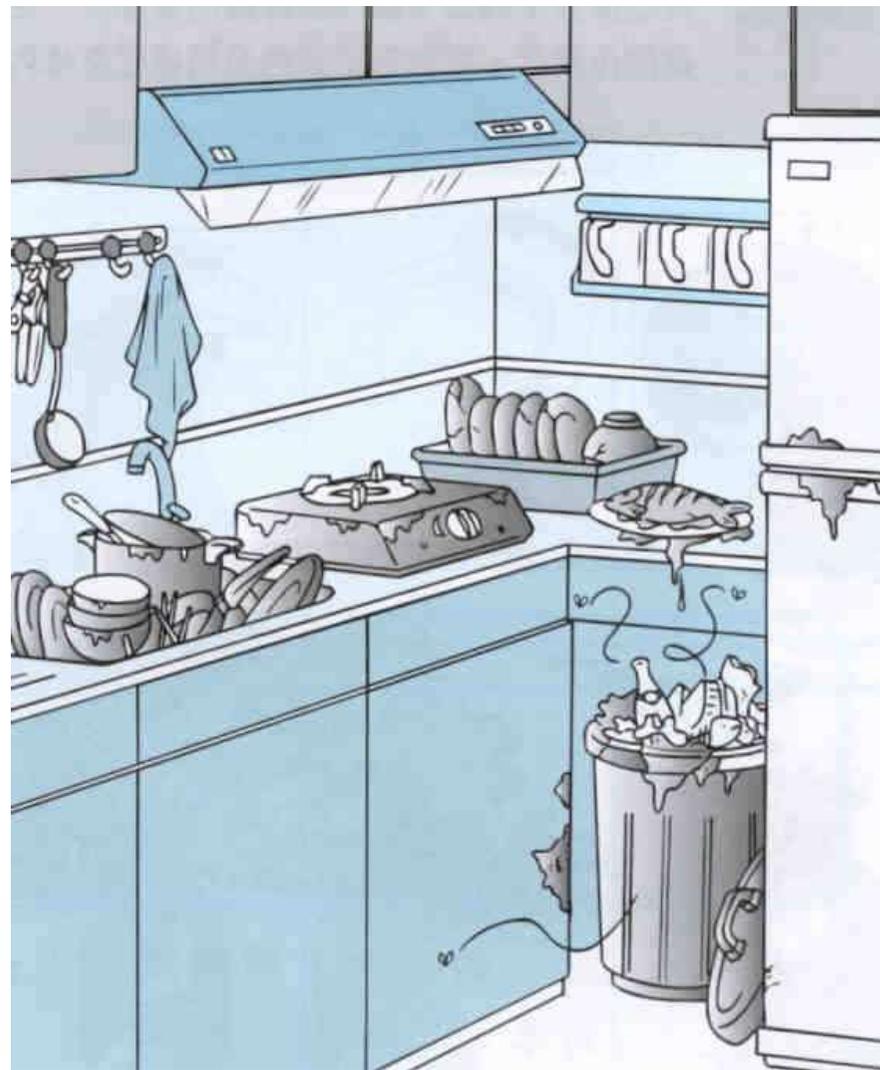
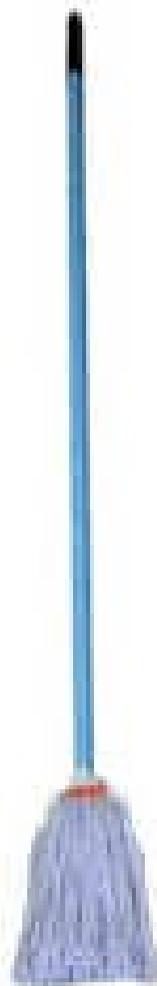
■ 我會回答問題：

4. 客廳的地板上有很多灰塵和紙屑，需要用到那些打掃工具？



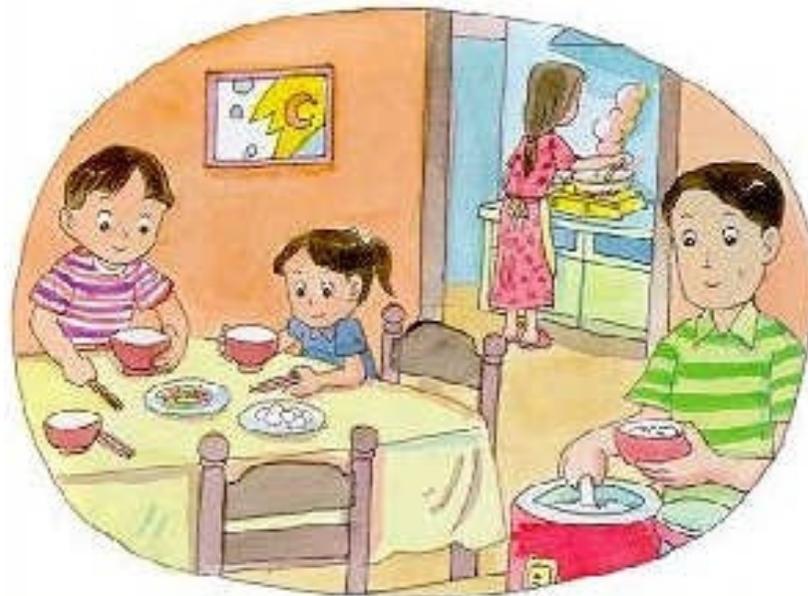
■ 我會回答問題：

5. 廚房又髒又亂，地板又濕又滑，那些工具可以把廚房變乾淨？



■ 我會回答問題：

6. 飯前和飯後清潔餐桌，需要用到那些清潔工具？



■ 我會回答問題：

7. 用完餐後，清洗碗筷，需要用到那些清潔工具？



■ 我會回答問題：

8. 清掃廁所，需要用到那些清潔工具？



■ 我會回答問題：

9. 清除客廳電視櫃上的灰塵，需要用到那些清潔工具？



■我會回答問題：

10. 廢棄物要如何處理呢？

【1】如果是無法再利用的一般垃圾：
要用垃圾袋裝好，然後讓
一般垃圾車收走。

【2】如果是可以回收的垃圾：
要用繩子綁好，或用垃圾袋
裝起來，然後拿給資源回收
車。

【3】如果是廚房的食物殘餘：
要先用廚餘桶和垃圾袋裝好，
然後再拿到固定的地點。



■ 我會回答問題：

11. 我會幫忙做哪些環境整潔工作？

【1】掃地

【2】拖地

【3】擦桌子

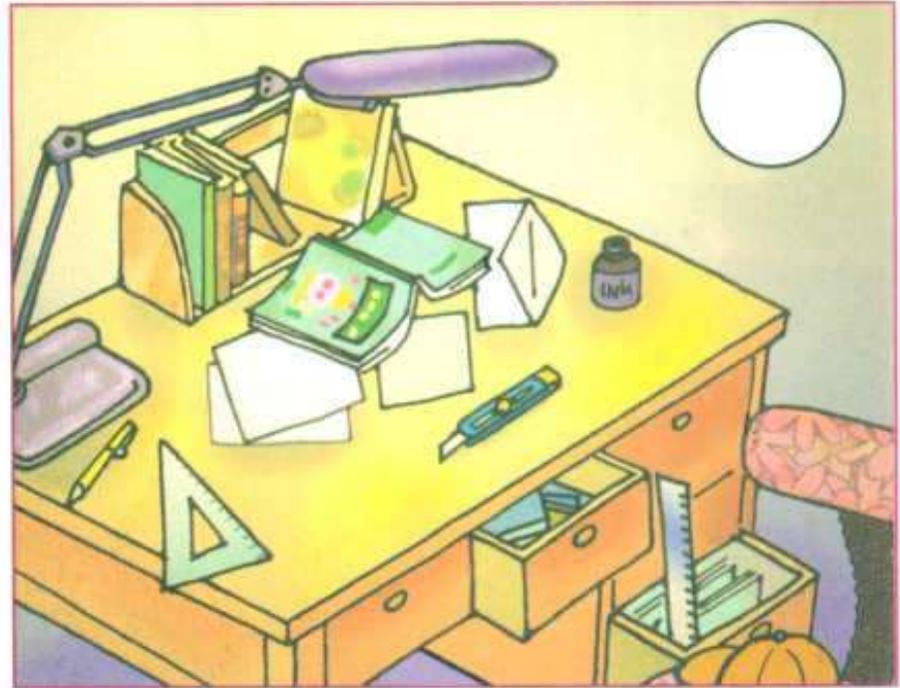
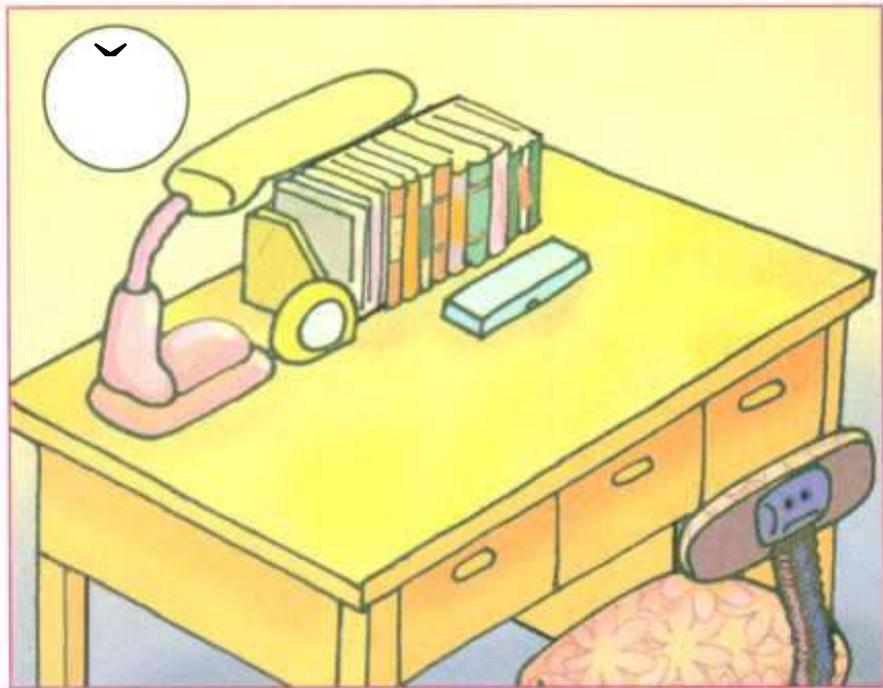
【4】擦玻璃

【5】收拾/倒垃圾



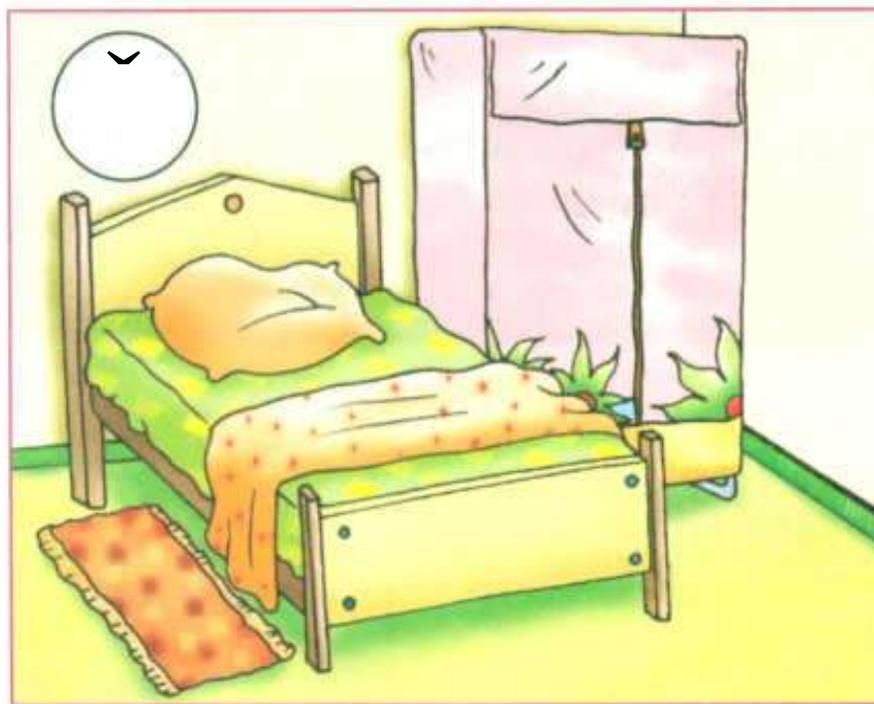
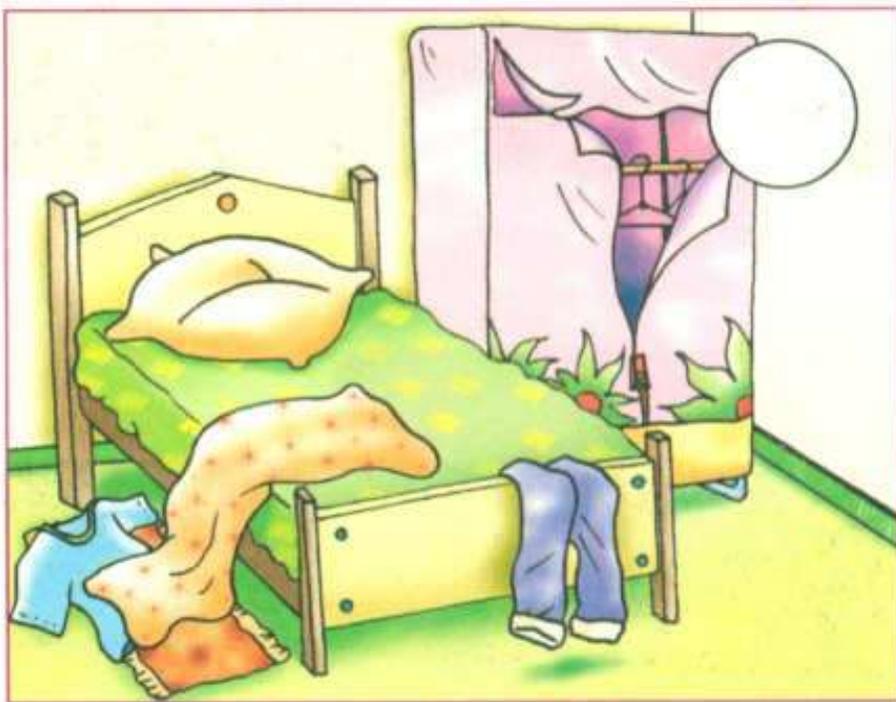
■ 我會回答問題：

12-1. 選選看，哪一個是對的？



■ 我會回答問題：

12-2. 選選看，哪一個是對的？



■ 我會回答問題：

12-3. 選選看，哪一個是對的？

