

YouTube

2 身體清潔嚕啦啦

身體乾淨才會健康，一起來學習清潔身體的方法。

我會洗手



雙手每天會做很多事，會接觸許多看不見的細菌，這些細菌會讓我們生病。小朋友，什麼時候應該洗手呢？



擦鼻涕後



吃東西前後



上完廁所後



剪完指甲後



說說看看，還有什麼時候需要洗手呢？

圖意

勤洗手，保持雙手乾淨，讓病菌遠離。



22

學習洗手5步驟



溼 把雙手淋溼



搓 抹上肥皂，搓手至少20秒



沖 把雙手沖乾淨



捧 捧水沖水龍頭



擦 把手擦乾

影片 YouTube

依照「內、外、夾、弓、大、立、腕」順序，仔細搓洗。



內 手掌



外 手背



夾 指縫



弓 指背與指節



大 大拇指及虎口



腕 手腕



立 指尖



腕 手腕

確實做到每一個步驟，才能把手洗乾淨哦！



23