

# 师生卫生保健制度

保护视力，注意用眼卫生，做到：

“二要”：

- (1) 读书写字姿势要端正，眼睛和书本的距离要保持一市尺。
- (2) 连续看书一小时左右，要休息片刻或向远处眺望一会。

“二不要”：

- (1) 不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字。
- (2) 不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢里看书。

1、 仪表整洁，做到：

“四勤”：

- (1) 勤洗手剪指甲
- (2) 勤洗头理发
- (3) 勤洗澡换衣
- (4) 勤刷牙漱口

“四不”：

- (1) 不喝生水
- (2) 不吃不洁食物
- (3) 不随地吐痰
- (4) 不乱丢果皮纸屑

2、 各班卫生员负责，需做好自查、互查工作，并做好记录。

上海新闻出版职业技术学校

2016年4月