

周尚著

兒童保健與教師

商務印書館發行

周 尙 著

兒 童 保 健 與 教 師

商 務 印 書 館 發 行

自序

世人多以衛生教育爲醫師的事，實在大錯，衛生教育的主體還是教師，試觀學校衛生教育的行政環境，保健及教學，哪一件事可少得了教師？若教師而居客體，兒童保健休想得有進展。

衛生教育的行政、教學、環境與教師接近些，但對學校兒童的保健事務似乎太疏遠了。固然，教師不必而且不可取醫師的職務而代之，而保健方面的許多事宜如早期疾病的認識，檢查聽力視力等在需要教師襄助，何況吾國醫師缺乏的時候。

本來，這本小冊子原名爲『學校醫務與師資訓練』，承教育雜誌主編黃覺民先生允披露於雜誌，旋抗戰軍興，雜誌篇幅減少，乃改出單行本，定爲今名。

『詩人也許是天生的而教師是一半天生一半教育的』，希望藉這本小冊子的力量，得能推進學校兒童的保健業務。

崑山 君尙 周 尙 民國二十八年暮春於教育部

目次

自序

第一章	引言	一
第二章	體格和心理的關係	三
第三章	檢查用具	六
第四章	一般的檢查	七
第五章	詳細的檢查	一一
第六章	體格缺點與歷史的記錄	二七
第七章	檢查後怎樣處置	三一
第八章	日常的偵察	三三
第九章	傳染病	三四
第十章	患病以後	三八
第十一章	其他疾病	三九
第十二章	訓練教師的方法	四〇
第十三章	寒暑表的應用	四二

兒童保健與教師

第一章 引言

健康是做公民必要的基本條件，故增進健康不將爲衛生行政機關的事，也不將用警察的力量去干涉，而將爲學校的事，而將用教育的力量來陶冶。當今世界各國健康教育的主管權，已由衛生機關而移到教育機關了。

學校健康教育的主體是教師。家長送子女入學，不僅是爲了他們的頭腦，是爲了整個的有機體，所以教師要謀「整個兒童」的生長。除了傳遞經驗以外，更要謀兒童的身體心理健康。醫師護士不過來幫助教師，因爲教師不是萬能者，不懂得專門的醫學醫術，於是產生校醫和學校看護等專家。教師萬不可把兒童的健康當作醫師護士的任務，自己反而退到賓客地位，甚至袖手旁觀不加問聞。

一九三五年渥文(A. V. Overn)寫着一本近代教育中的教師，這書開頭引用「教育車輪」譬喻教師地位：車輪邊等於社會，教師便是輪轂，學生即是車軸，輪輻代表了教育廳局長，教師居於中心，顯示他地位的重要。(註一)教師在健康教育上自有最優越的地位，這地位任何人

不能望其項背的，教師與兒童朝夕相處，彼此早已發生互信共信，兒童的生活一旦失常，教師立刻能察知。

美國最初在波士頓地方實施健康教育，兒童的健康檢查就由教師充任，醫師祇來診斷選出的幾個有疑問的學生，兒童健康與保護的白宮會議立法委員會，竭力主張訓練教師實施偵察傳染病和體格缺點的象徵。這委員會共有四十八醫師，其中有一位醫師，指出教師是「醫藥檢查的拱心石」。(註一)的確，這種工作沒有別的人可以代替的，因為一個教室中的傳染病決不允許等待醫師或護士來到了纔發現，再沒有別人能有這樣優越的地位時時觀察兒童有否變化。

學校健康教育可分三部分：(一)健康服務，(二)健康的學校生活，(三)健康教學，(註二)。現在所討論的是健康服務，說得通俗些便是學校醫務。學校醫務宜作三方面進行：一曰鑑別，包括健康檢查、晨間檢查和健康與發育的測量；二曰矯治，矯正可治療的體格缺點；三曰保健，指着預防接種、急救、傳染病管理、視力保護、虛弱兒童營養、和心理衛生工作等。本文所欲講的側重於教師能夠做到的地方，例如兒童詳細的健康檢查照理每年應有一次，但目前經費不裕，醫師太少，尙難辦到，那末教師該代理醫師檢查，遇有特殊情形纔去請教醫師。平日偵察發覺有傳染病嫌疑的兒童，應設法隔離，然後請醫師診療，他若協助護士矯治缺點，主持晨間檢查，保管記錄片，都係教師本分的事。鄉村社會醫療機關尙付闕如，於是鄉村學校教師的責任更重大。

第二章 體格和心理的關係

人體是一架機器，心就在這機器裏面工作。每一次心理活動的展示，同時就伴着身體活動，心理上工作的質和量，當然要靠這展示工作的機器情形是如何而定，正和任何不很複雜的人爲的機器做我們所熟知的工作所產生的質和量一樣。

我們這種心和身體的機器原有的工作能力爲了遺傳性而各有不同，正和一種汽車和另一種汽車是不同的一樣；如果要望各種汽車都配上了一樣的平扁的車胎，潤滑油灌得很少，所用的燃料又很壞而希望能夠開得很快，未免太愚魯了。這正如一個教師對於一個感覺器官有缺點，食物不良，睡眠不充足或是受了其他不良情形或疾病的壓迫的學生，而希望他的功課有最好的成績，是一樣的謬悖。在兒童的裏面有的很聰明，有的很愚笨，但聰明和愚笨這兩種兒童，在身體健康的時候，都能做較好和較持久的心理上的工作。

假如不把兒童放在他最好的可能的工作環境中，這是很不公平，因此或將減少他的教育利益。

對於別個學生，如果普通學生和遲鈍學生混在一起，那麼普通學生將被遲緩的兒童所牽制，這是不公正的，但這種進步遲緩的兒童，假如支配得程序好些，也會做好的工作。

在教師方面，他如果一定要用遲鈍的工具來工作，這些工具雖然可以弄得快利一些，但這是要耗費精力的。

教師費了許多精力，而不會使學生獲得像體格改進後所得的一樣的利益而工作，這是耗費公帑。

概括的說一句，如果不去看清每一架小人的機器進了學校就給予他一種檢閱，不把他放在最好的可能的環境之中，此後每天不去察看而確定他在那個環境之中有沒有什麼變化，或是爲了劇烈的病症而不適於工作，或備受同學的一種威脅，這是時間和金錢的一種耗費，這是兒童的不幸。

一個教梵啞鈴的教師，若不把樂器的機構和音調不準的原因教給學生，這便是教師的謬悖。完善的師資訓練，學校應嚴密觀察學生所用以作業工具的體格上特點，當做一種基本課程，所研究的材料每是常在師資訓練學校的學生的手頭，像這樣一種體格檢查的課程可以當做一種生理衛生的教學法上良好的補充，以便他們實習，而且學習鑒別體格的能力，也並不需要很長和很勞苦的訓練。假如經過體格檢查之後，已有精密的區別發現了必須治療的疾病和缺點，這些治療工作卻並不在教師的範圍以內，而是要留給醫師或牙科醫師辦理的。

在服務的教師，這種工作可由校醫訓練的，因爲校醫隨時可找得例子，而不必爲了訓練教師須說明體格的不健全而另外尋求例子去研究的。

教師的觀察力受到良好的訓練而在很快的進步的時候。這個教師得到上文所說的受校醫種種的指導，便能做有效的工作了。

第三章 檢查用具

檢查者的眼睛與耳朵。是研究學校兒童的主要工具，但爲了求完善設備起見，一張「視力測驗表」可以加上去的，一盒子木製的舌棒或是「壓舌器」，一隻走響的錶，或聽覺器，和一個寒暑表。末後，所談的寒暑表，在佈置得很好的家庭之中都是有的，但目下這種家庭尙不多，學校每個教室有購置這種工具，就很重要了。平常以爲寒暑表是與醫師或護士所接近的而教師常付闕如。

在各種設備的裏面，一根卷尺和一副天秤也是很重要的，若是可能的話，應當購置。所有這些工具，應得要準備的，上海市每一區內擇交通便利的學校一二所，放置天秤，各校可往取用，這個辦法，似可試行。

第四章 一般的檢查

我們在習慣上歡喜去估量別人的一般體格情形，特別是第一次見面，譬如照他們的年齡，他們是長的還是短的，敏捷的或遲鈍的，強壯的或柔弱的，滋養的好或營養不良，皮色的健美，或有病容，這種一般的估量。受過訓練或沒有受過訓練的人，是沒有多大分別的，但教師對於一個學生的判斷，應當特別來得銳利，因為一個兒童不健康或停止發育，教師可設法改進的地方，這是教師該牢記在心頭的。關於上面所說或其他估量一般的情形時候，遺傳性和民族性，同時也應有分別。

(一)體重身長測量——在秤量學生的時候，檢查的人應當看清天秤和量尺是否準確。天秤要把滑動的重量放在零點，然後再看是否平衡，或是由一個學生在商店裏面的天秤上秤過後，再看出和學校裏天秤上所秤的重量是否相同。假使學校裏沒有天秤，那末每一個兒童可以到店家去秤。

量兒童的高度，一根卷尺可以結在牆壁上或是一根碼尺在零點的地方釘在地板上，自地板起上面留出三十六英寸，這個三十六英寸是預備量高低的。兒童的立法當然頭、背、腳底要貼緊牆壁的。一隻粉筆盒子平放他的頭頂上，對準牆壁和卷尺，或者用一本書同樣的放法，可以

指出他的高度的。

(二)發育——「假使你去測量一個兒童的高度，那你很容易成了他的終身的朋友」。一個有經驗的檢查者說；另外，你對於他的身體已發生了興趣，並舖了一條對於他身體的保護和合於健康的運用發生興趣的道路，特別是對於他的人體機器的加油發生了興趣，在衛生方面這是最重要的。他雖然會感覺到他的體量比不上別個和他年齡相同的兒童，但他也感覺到他是正在發育，因此他的重量和高度將會增加或改進。就是這發育的可能性我們覺得最有興趣。爲了種族性和遺傳性的限制，所有的兒童在一個同等的年齡不能用同樣的方法來度量而不能定出一個平均量，甚至就是把他們放在同樣的生活情形之下。但這倒時常可能的，就是一個兒童像他的年齡比平均的高度或重量高或低差得很多，這是分明某種疾病或是受了衛生上的不良情形的妨礙。這樣的一個兒童下一次檢查起來要特別注意，更要注意他的習慣。在另一方面講，身體的巨大在本身上講也許不是一種健康的表示，而一個兒童，在他這樣的年齡，高度和重量是平均的，也許會並沒有得到適當的食物而營養不十分良好。發育並不是時常正軌的，但假使一個兒童體重經過兩個月的時期一些沒有增加，那末應得要確實的知道稱體重時有沒有錯誤。

一個有經驗的學校醫官說過：「爲了沒有一定可靠的標準用以量度各種不同的要素，所以一個兒童營養情形的分類就大部分靠觀察者個人的經驗」，對於一個兒童外表的健康或不健康，教師的意見更比醫藥檢查的人難鑑別，並且更有多大的差別。而我們說到營養的時候便要

注意外表，因為與其注意大小，不如注意外表的好。教師對於高度不合標準和體重過輕應當要注意，但外表的活潑或疲憊，堅實或瘦弱，眼睛清楚或不清楚，嘴唇紅色或灰白，皮膚健康或不健康，卻更是來得重要。

(三)姿勢——在第一次觀察第一個兒童與秤量他的身長體重時候，教師對於他的姿勢就該有意的無意的注意到了。

姿勢像一般身體的形狀一樣，沒有固定的式樣，而在年齡最早的時候，爲了遺傳性的關係，差別性很大。但我們對於正常的姿勢構成，在心理上都有一個圖像的，假如和這個正常的姿勢偏離得很遠，那我們立刻就可以看出來，特別是頭低垂着，肩膀成了圓形，或臀部的向前突出。如果不是爲了遺傳或骨骼的畸形，那麼這種是疲倦的記號或因爲食物的不良或其他不衛生的情形而起的全身的虛弱所致。一個健康而強壯的兒童差不多不論在任何生活情形之下，都能維持正常的姿勢。

(四)皮膚——皮膚和頭髮的不潔在學校裏面是不許的，但可利用第一次檢查的機會指導寄生蟲病害有發現的可能，因爲這些病害每與污穢有連帶關係的。可是有幾種寄生生物能夠侵襲清潔的皮膚特別是輪癬，普通的皮膚病爲輪癬，小膿疱疹和疥癬亦稱「疥瘡」。

輪癬發現在面部，頭部或臂部，最初慢慢的發現紅色的鱗點，後來這鱗點伸展開來成功一個圓形或卵形的紅色的鱗圈，形式是不同的，中心地方光澤而發白，有一個輪圈，或有好多的、

輪圈。

小膿疱疹大小不一，褐色或黃色，大概有結得很厚的硬皮，很清楚的附在面孔上或手上，很大的硬皮時常在耳朵背後發現。

疥癬最初每是發生在手部，我們可從兒童時時要搔癢而懷疑他有這種病害或是用這種搔癢想滅殺些癢的緣故，皮膚上面紅的點子和條紋，除了搔癢以外可表示病蟲的刺孔和路徑，癢已刺進了皮膚，發生了一種重大的刺激。

這是應當記在心頭的，任何皮膚上發出的疹子，是變態的，如果同時有了急性的傳染病，那麼其他病象也常易看出的。

第五章 詳細的檢查

如果要更密切的去觀察兒童，最好是依照一種有系統的次序，自頭髮開始一直下去，凡是需要觀察的地方，都不漏脫。

(一)頭髮——頭蝨不管你是怎樣的一個人，牠都要躲藏的，我們不要忘卻據勃恩斯(Burns)研究所得，雖然頭蝨常歡喜污穢，和不梳通的頭髮，牠們有時會躲在一個貴婦人的頭巾上面，甚至可由她自己的頭髮裏面走出來。我們只要一看，對於頭髮是否清潔就可得到一個印象。

頭蝨的卵子是橢圓形的，灰白色的集體緊貼在頭髮上，牠們最喜躲的地方，是耳朵後面，和頭的背部，良好的家庭中兒童，檢查不必普遍而顯明的，但能在可疑而並無可批評的情形之下去檢查的。

有的人以為有了頭蝨可以影響到健康的，有人像是提到了他們的頭蝨便要發怒，有時兒童和父母完全不知道這種擾害，兒童時常在搔頭皮可以使教師懷疑到頭皮上有什麼不好。

在學校裏面，預料要有頭蝨了(家庭方面不衛生的情形是知道了)那麼教師就每天要去看頭蝨，因為如果發現有一個學生患了頭蝨，其餘的學生三分之一會傳染到也許教師也會生蝨呢，假如在家庭裏面一個人生了頭蝨，其餘的人也會過到，同時一般的人都以為這種害蟲，不過是

一種不潔的表示，而不至傷害幼童的。（發現了頭蝨，更不會像傳染到危險的微生物樣的可怕。）

（二）上肢——除了手臂、手、指爪，不潔之外，還要察看是否有疥癬和輪癬的發現。上肢發現了寒冷或微紫，那便是循環器管有了病症，這病症由於兒童飲食不十分適當，或他的衣服穿得太少的暗示。

（三）眼睛——學校兒童的視覺是最為重要，這種重要性的陳述似乎不必多贅，然而這個重要性時常被忽視的。學生在讀書寫字等時候，目力用得過度，在解決『他們的目力怎樣纔用得適當』一問題之前和師資訓練教師實習時，早該非常重視了。

一個兒童是否爲了目力有所缺陷而受到妨礙，一個教師不能確切知道，祇是敷衍了事，這個教師是不能寬恕的。學生的功課很壞，對於文字或圖形時常看錯，這點，使教師就應發生懷疑，書拿得更近，和黑板上的字要靠近看，或把黑板上的字讀錯，這便是近視眼的象徵，同時常在訴苦着看不清楚、眼睛痛或疲倦，這也許是爲了遠視，所以頭痛和視覺不清楚，眼球散了光，時常會一起來的。尤其是虛弱而肌肉不十分強壯的人；這種人的病症用斯納勒 (Snellen) 視力測驗表去測驗，有時看來視覺可以像是近于常態的一樣。

任何教師在檢查的時候，可以發覺斜視眼，而注意到這兒童是否患白星眼或鸛鷄眼。有了這種情形，一隻眼睛的視覺會是很好的，但另一隻通常是不大好，如果不加矯正，那就要愈變愈壞。爲了這種原因，更爲了發現之後醫治較難，所以斜視眼醫得愈早愈好。

眼睛發紅或眼瞼結硬皮，或是發現麥粒腫，這都是很容易看出眼睛變形的徵象。下眼瞼的內層形色往往可以決定血液的情形，好比貧血皮肉雖在眼睛變形的時候。是不會有充血的徵象。裏層或結合膜，祇要把手指擦落，下眼瞼上的皮就很容易可以看見的。

假如採取上面所說的種種觀察方法，那末，「視力測驗表」而用斯納倫式的文字或數字來測驗是不必要了，雖然在許多情形之下這種測驗法可幫助證實已成的判斷。這種測驗表可由衛生署購買，在不用的時候，應當放在看不見而很清潔的地方，這樣，學生對於字母和圖形不會熟知而用起來比較便當。測驗表要放得適當，俾兒童可以立在距離二十英尺的地方。假如字的裏面有距離十五英尺的一行，那末，必要時，我們用這較短的距離。測驗表應得掛到和眼睛差不多高，光線很好，由旁邊進來而不致照耀學生的眼睛的。假如天晴，放近房子前面一扇窗的地方，一扇邊窗裏透進來的光線通常是照得很好的。

假如有一間光線很適當的禮堂或是空屋子，而學生可個別的由教室裏喊出來檢查，那末，暗記的字可以比較少些。

普通的測驗表大致是分幾行大小不同的字母或數字，每一行註出距離的呎數，在這個距離正常的眼睛是很便當的可以看出來的。如果兒童對於字母或數字不認識，那可以用一種特殊的表格，上面印着圖畫或是大小不一的「E」字，應用時旋轉不同的方向，測驗時可問兒童說出圖畫或指出「E」字臂劃在那一面。