

現代
小學
健康
教育
實施
法



一之書叢育教學小美集

法施實育教康健學小代現

編 杰 士 梁

行印局書童兒海上

1933

中華民國二十二年四月初版
中華民國二十二年四月發行

現代小學健康教育實施法（全二冊）實價大洋二角五分

外埠酌加郵匯費

編著者 梁士杰

發行者 兒童書局

印刷者 兒童書局

版權所有

翻印必究

總發行所 兒童書局總店

上海浙江路五馬路口
電話九一九二一
電報掛號九三〇一

分發行所

上海新開路
麥赫司脫路口
北江西路口

兒童書局第一支店
兒童書局第二支店

致小學教師（代序）

諸位小學教師！諸位愛國愛兒童的先生：

暴日的侵略我國，事前是有詳密的計劃與準備的（請讀田中義一的侵略滿蒙奏章）。他們在這種侵略政策之下，產生一種侵略主義的教育。那末我們當此國家存亡之秋，若非全國一切事業，集中於救國工作，則國家前途更不堪設施！

兒童是社會的主要分子，亦是將來服務國家的重要分子，將來國家的盛衰，與兒童的才幹有直接的關係。我們服務小學教育的同志們，負有教育兒童的重任。兒童是否有望，須視兒童教育的設施是否適當。小學教師們！國難期中，兒童教育應有的設施是：（1）培植兒童的生活力，（2）養成勤勞的身手，科學的態度，（3）培養健康的體魄，（4）養成堅

苦卓越的品格。但是要兒童有生活力，有勤勞的身手科學的態度，及有堅苦卓越的品格，則應先有健全的體魄。西諺說：「健全的精神，寓於健全的體格」，這就是說意志薄弱，精神萎靡的人，是不足以謀大事建大業的。小學生的身體正當發達最重要的時期，若能注意培養其體魄的健全，則全民族都有了健全的體魄，亦就是有了健全的中華民國。小學教育的同志們！我們將何以使個個兒童，都成健兒呢？！

本書所敘述各點，雖多以實際爲出發點，唯自覺掛漏之處尙多，只因顧念健康教育爲國難期中最重要的教育方針，故不揣淺陋，編之以就正於高明者。倘能因此書而引起教育界同志努力於健康教育的設施，則更所默禱矣！

服務小學教育諸同志們！請來共同努力健康教育吧！專此敬祝
爲國珍重！

梁士杰謹啟

廿一年十一月十二日

現代小學健康教育實施法目錄

第一章 健康教育有什麼重要……	一——四
-----------------	------

健康教育的範圍 健康教育的必要

第二章 實施健康應有那樣的設備……	五——二一
-------------------	-------

衛生圖式 衛生標本及模型 幻燈及影片 清潔室 飲食用具 醫藥用品

其他設備應注意事項 參考用書

第三章 實施健康教育應根據的重要原則是什麼……	二一——二四
-------------------------	--------

以兒童心理為根據 以兒童生理為根據 隨時隨地注意實踐

第四章 健康教育的重要設施是什麼……	二五——六三
--------------------	--------

學校環境的設施 心理的衛生 健康檢查 小救護院的組織 傳染病的預防 營養

運動的衛生 衛生習慣養成 教師的健康與兒童的關係 校工的健康與全校人員的關係

第五章 怎樣指導兒童研究衛生……	六四——六九
------------------	--------

舉行衛生展覽會

參與社會上各種衛生運動

參觀衛生局

舉行衛生調查

舉行衛生比賽會

舉行衛生演講會

附錄

集美小學實施健康教育之進行綱要

現代小學健康教育實施法

第一章 健康教育有什麼重要

健康教育的範圍

什麼是健康教育？健康教育並不是僅指身體的健康；其他如心理的衛生，社會上道德上的健全，都包括在內。美國全國教育聯合會健康教育研究委員會和全國醫藥會關於健康的意義，曾有下列的規定：

『健康教育是指身體的，精神的，社會和道德的健全而言，教育者必須從這幾方面力求發達。健康並不是說不生病而已，却是要使個人能有最優良的體格精神和道德。』

實施健康教育的必要

（一）有健全的體格然後有健全的民族 救國事業的艱鉅，責任的重大，決非意志薄弱、精神萎靡的人們所能負擔。意志薄弱精神萎靡的人，大概是身體羸弱的人。西諺說：『健全的精神，寓於健全的身體。』所以要救國，先

要培養有健全的體格的國民。全國國民都有了健全的體格，就是全民族有了健全的體格。有了健全的民族，纔有堅忍卓越的民族精神。這樣，而後可以補救中華民族的弱點與發揚中華民族的精神。

(二) 助長兒童身體的發達 小學生正是兒童身體發達最重要的時期。因為兒童時期，身體上內外各部器官，尙未成熟，正須給予各項適宜的活動，以激動兒童的生長，改正兒童的姿勢，增進體魄的健全；一方更須注意於營養，使兒童不致面黃肌瘦。倘若兒童時期，身體上內外器官，發達不完全，到成人時代，要使身體內外器官發達，那就不容易了。

(三) 發展衛生的知能增進身心的健康 一個人如果沒有衛生的知能，則不能增進身體的健康。例如：懂得衛生常識有衛生習慣的人，他知道不衛生的種種危險，總不會隨地吐痰，不食不潔的東西，不用別人的手巾，不用手揩眼睛。所以指導兒童明瞭身體上各種器官的構造，營養的原素，常用藥品的服法急救法，以及履行衛生習慣知識與技能，直接間接可以增進身心的健康。小學生是社會的重要份子，小學校是實施基礎教育的場

所，自應注意培養兒童的衛生習慣與常識，以期由個人的衛生，影響及於家庭，學校，社會等環境的衛生。

(四) 心理衛生的培養

心理衛生與社會的關係，較諸生理衛生尤為重要。因為

生理衛生養成容易，改過亦容易；心理衛生的習慣，養成容易，改過則不容易。例如喜歡咬指甲的不良習慣。只要有一二次的指導，就會改過。若是心理衛生的不良習慣——如懼怕，只要有一次的暗示，則永遠不易棄掉。所以華真 Watson 曾為着這件事，寫成 *Psychological care of infants and children* 一書（黎明書局譯本名為行為主義的幼稚教育）。小學生進到小學校裏來，已帶着許多心理習慣來，小學教師，要收得健康教育的實效，對於心理衛生的習慣的建設改變，應同時並重。

健康教育的目標，如上所述者外，其他如市政的設施，道德的健全，亦為必要事件。我國人民得不到正當的娛樂，而意志又甚薄弱，常以烟酒嫖賭是好，嚙然墜入迷網，而不自振拔，以致國民的體格荏弱，而道德亦日以淪喪，良可慨也。其他如飲料及食物的不潔，建築的不良，空氣的混濁，市街及居室糞除的不潔，所以蠅蚋蚊蛆遍地皆是，疫癘蔓

延，死亡率日益增高；凡此種種，皆因國民之缺乏健康知能以致也。健康教育的推行，實欲補救此缺憾，而培養全民族的健全。

第二章 實施健康教育應有那樣的設備

小學生常犯到沙眼，近視，齙齒，鼻管炎，駝背等病，這固由於兒童家庭的不注意子女的健康，但是學校衛生設備的不良以及教師不注意培養兒童的衛生知識，亦是一大原因。

為教師的，既希望個個兒童將來都成為健全的國民，則應注意培養兒童的衛生知識及技能。可是要兒童有衛生知識及技能，只憑口講，或憑幾本衛生教科書，是不易收效的，最要緊是在乎有相當設備。茲舉最重要者幾種於後：

衛生圖表

利用有刺激性的圖畫，把日常衛生習慣表現出來，可以使兒童有深刻的印象。所以衛生圖表，是實施健康教育最必要的設備。茲分述之：

(1) 個人衛生的圖表 如早睡早起，夜臥不蒙首，理髮，沐浴，更換衣服，修剪指甲，刷牙齒等。

(2) 傳染病的來源及其利害 如手巾要用自己的，吐痰要入痰盂，不食生冷的東西，瘡 與瘧蚊，霍亂的傳染，疥蟲的繁殖等。

(3) 生理的組織 如呼吸器的組織，血液及心臟的作用，胃腸消化的狀況等。

(4) 公共衛生的圖表 如不要把垃圾堆在公共地方，不弄髒公共場所等。

衛生圖片，上海中華衛生教育會已印行多種，可供應用，倘教師以爲經濟缺乏，無力購置，則可以與學生共同仿製應用。

衛生標本及模型

標本及模型，其效用比圖表來得大，但是價值昂貴，通常學校常無力購置。可是若能聯合社會上衛生機關，設法購置設備，然後引導兒童參觀，亦甚佳事。通常的標本模型有：

(1) 身體上各器官模型

(2) 傳染病標本

(3) 瘡毒模型

(4) 傳染病症的微生物的模型

(5) 人體姿勢模型

(6) 房屋裝置及設備的模型

(7) 市政衛生設備的模型

標本模型的設備，其目的在審察物體的真相及明瞭其利害之所在，俾使觀者有所警惕也。

幻燈及影片

教授兒童學衛生，常使兒童感覺呆板枯燥乏味，以致不能引起兒童的衛生興趣。若能利用標準模型以資兒童觀察，更能利用影片及幻燈的放映以宣傳健康教育，則觀者聽者，必有濃厚的興趣，並能心領神會。其效能必較「空口說白話」者為大。

清潔室

清潔室就是要給兒童整潔工作的地方。通常小學校設備簡單，很難做到。可是幾種必要的設備，為教師的應儘量設法充實：

(1) 每級至少須有洗手盆兩個，並肥皂數塊。

(2) 挑水管要挑在洗手盆邊或在室外。

(3) 小水桶及鏡子各一。

(4) 各個兒童都要有專備手巾數塊，每三天煮洗一次。

(5) 有寄宿生還要預備浴室。

飲食用具

飲食與人體的健康有直接關係，其設備更須注意。通常的用具

(1) 每人要有專備的茶杯。(寄宿生須各有專備的碗筷及湯匙。)

(2) 茶壺不能給兒童用口去呷。

(3) 公共用盆子數個，以便分裝點心時用。

醫藥用品

站在學醫的地位上講，是不允許人人都會用藥。但是在現在的中國社會，因限於經濟與設施，小學教師實要有普通用藥的常識。通常藥品，除藥棉，紗布，

綑帶外至少須具備下列十二件。據陳志潛博士說：這十二項藥品，有四個條件：(1) 有

效；(2) 安全；(3) 配製合法；(4) 用法簡單。(見鄉村教師)

小學適用藥品一覽

藥	名	成	分	主要藥	減分	劑	市	價
外	酒精 Alcohol	70%		滅	菌	隨便	1000 C.C.	四角
	硼酸粉 Boric Acid powder	2% 溶液	防	腐	全上	1000 gms	四角	
	硼酸膏 Boric Acid oint	4%	全	全上	1000 gms	九角		
	枸橼酸銅膏 Caperetlime oint	5%	專治沙眼	少許	1000 gms	九角		
	鉍汞膏 Ann. Mercury oint	5%	滅	菌	隨便	10.0 gms	一元	
	蛋銀劑 Ais. geol	10%	滅	菌	眼藥二滴	30 gms.	一元	
	碘酒 Tr. iodine	25%	滅	菌	少許	100 C.C.	三角	
	敏養粉 Pot. Permanganate	13%	滅菌防腐	隨便	30 gms.	二角		
	加沙達泥 Cassia	每粒 0.3 gms.	通	大便	1-2粒	1000 粒	二元半	
	蘇達先 Sodamint	每粒 0.3 gms.	消	食	1-2粒	1000 粒	四角半	
內服	阿斯匹林 Aspirin	每粒 0.3 gms.	治	頭痛	1-2粒	100 粒	一元	
	桂林 Aurilio Citrilphate	每粒 0.3 gms.	治	瘡疾	1-2粒	1000 粒	一元半	

其他設備
應注意

健康事項，與通常的環境亦很有關係，所以教師須注意上列的設備外，還須注意下列各種環境：

- (1) 教室的窗子面積，應佔全地板的面積的四分之一，而窗沿要低。
- (2) 光線要從左方進來。
- (3) 溫度濕度適宜。
- (4) 桌椅的高低要有數種，以便適合身材高低不同的兒童的坐位。
- (5) 掃帚抹布應多具備。
- (6) 各通路上要具備大鏡一面，以便兒童照照自己的身體衣服。
- (7) 要多預備方塊紙以便兒童揩拭鼻涕。(痰盂很不潔，故主廢去。但是要兒童用方塊紙揩拭鼻涕，應經過相當的訓練)

參考用書

每個學校最低限度，須具備下列各種中文書籍，以便教師參考應用。

(1) 學校衛生概要

李廷安著 商務印書館出版

(2) 看護病人要訣

胡宣明著 全上