

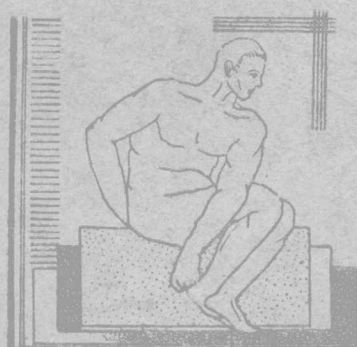
遵照部頒課程標準編著

簡易師範學校及簡易鄉村師範學校

衛生

(三)

編著者 陳雨蒼
校訂者 薛德煊



正中書局印行

中華民國二十六年七月初版

簡師 簡鄉師 衛生

第三冊 實價國幣三角五分

(外埠酌加運費匯費)

編	著	者	陳	雨	蒼
交	訂	者	薛	德	煒
發	行	人	吳	秉	常

南京河北路本局

印	刷	所	正	中	書	局
---	---	---	---	---	---	---

南京河北路童家巷口

發	行	所	正	中	書	局
---	---	---	---	---	---	---

上海福州路
南京太平路

(852)

目次

第三編 環境衛生

第一章 學校環境衛生	1
第一節 學校建築物全部的衛生	1
第二節 教室的衛生設備	8
第三節 光線空氣與溫度	11
第四節 學生應用的衛生設備	18
第五節 廚房及膳堂的整潔衛生	21
第六節 廁所浴室盥洗室寢室等的衛生	26
第七節 運動場校園及學校周圍環境的衛生	34
第二章 鄉村水的清潔與消毒	42
第一節 水的來源及飲水的標準	42
第二節 水的清潔法	47
第三節 水的消毒法	51
第三章 鄉村糞便及垃圾的處置	55
第一節 糞便的處置	55
第二節 垃圾的處置	61
第四章 鄉村住宅和道路的整潔衛生	64
第一節 住宅的衛生	64
第二節 道路的整潔	77

第五章	鄉村蚊蠅蝨鼠等的撲滅	81
第一節	蚊的撲滅	81
第二節	蠅的撲滅	84
第三節	蝨蚤及鼠的撲滅	87
第四編 健康促進(上)		
第一章	健康的意義和價值	90
第一節	健康的意義	90
第二節	促進健康的要素	93
第三節	健康的價值	101
第二章	婦孺衛生	105
第一節	孕產婦的衛生	105
第二節	嬰兒的衛生	110
第三節	學齡前兒童衛生	118
第三章	營養	125
第一節	營養和營養素	125
第二節	食物的種類和膳食標準	129
第三節	學校兒童必要的營養	131
第四章	急救知能	135
第一節	流血和外傷的救急法	135
第二節	人工呼吸法及失神中暑的救急法	141
第三節	中毒急救法	145
(附) 中西名詞對照表		

第三編 環境衛生

第一章 學校環境衛生

第一節 學校建築物全部的衛生

學校是學童生活的場所，朝於斯，夕於斯；建築稍有不良，直接影響兒童身體的健康，間接減低教育的效率；所以學校的建築，不但須安全適用，而且要合乎衛生條件。茲將建築上應注意的幾點，分述於下。

一 校址的選擇

校址最好鄰近森林和清流，使學生常常呼吸到新鮮空氣，並怡養性情。若接近市場及工廠，非但聲音喧鬧，妨害教學，且煙塵飛揚，空氣惡濁，亦不適於健康生

活，所以在理想上，校址以鄉間爲最適宜。但鄉村間交通未盡發展，學校尙不能完全建築在鄉間。總之，不論都市與鄉村，下列五點，必須注意。

1. 接近通衢 爲求交通便利起見，校址必須靠近通衢，但不必過於接近，最好設於距大道數十步的地方。倘爲事實所不許時，也應將課室之窗，背大道而開，予教授學習上以便利。

2. 避免煩囂 校址貴幽靜，一切聲囂與灰塵，均宜避免，並宜離開鐵道及電車，以保障學生的安全。而酒館、茶肆，尤予學生以不良的印像，應禁止其在附近設立。

3. 面積宜寬裕 校址面積的大小，視學校規模而定。通常完全小學以六級論，應用校址三畝；以教室論，每教室應占四分之一畝。但選擇校址時，不能祇顧目前，應顧到將來的發展，所以不能不預留

相當的空地。

4. 地勢及地質 校址應擇在高爽的地方,以避溼氣,防霉毒,但校舍如築在山巔上,非但交通不便,運動場缺乏,並且不易抵抗風暴,極不適宜。又建築在山谷或山側者,一日之間,有大部分時間不能得日光,亦不適宜。

土質的選擇,也是學校中一個重要問題,低窪的地址中,含腐敗有機物,經日光的照射,各種不潔的氣體,便由此而蒸發,衛生上極有妨礙。普通學校的地址,要土質堅固不易散碎的爲佳。

5. 水源清潔 水對於學生的健康,很有關係,故選擇校址時,應注意水源的清潔與豐富。如附近無充足的水源,則選地勢較高之處自行掘井。切勿在死濱或污穢物附近之處,建築校舍。

二·校舍校地的設計

1. 校地支配 一個學校有了若干

畝校地,究應如何分配?教室佔地多少?運動場佔地多少?這是在建築以前所應先決的問題。現在把校舍分配的標準,列舉如下:

1. 教室	占全校面積	50%
2. 辦公室	占全校面積	12%
3. 交通(樓梯走道等)	占全校面積	20%
4. 牆壁	占全校面積	10%
5. 其他	占全校面積	8%

至於運動場及遊戲場,則每生應佔四平方米。

2. 位置 校舍在校地以內所占的面積,不可妨礙運動場的廣闊。至於校舍的位置,以在校地的後段爲佳,前面的地面,則用以作庭園和運動場。

校內各種建築的位置,應支配適當,俾使用各室時,不致發生有礙衛生的情形。例如教室和廚房或廁所,應有相當的距離;廚房、膳堂及水井,亦須與廁所有相當的距離;運動場與教室最好不相毗連;

一切均須先有整個的計劃。

3. 校舍方向 校舍的方向,以東向爲最佳,因爲東向,在上課以前,晨曦正射在教室以內,頗顯日光的效果。其次是南向,南向能得到直射的日光,冬暖而夏涼。再次是西南向,此向的缺點,就是下午的日光久而且強,令人不快;不過小學的低年級,午後三四時已無功課,用之無妨。至於北向的校舍,終日不能承受日光,且冬季過冷,有礙健康;惟光線勻調,於學生的視覺,不無利益;如作圖畫教室,卻很相宜。

三 全部的構造

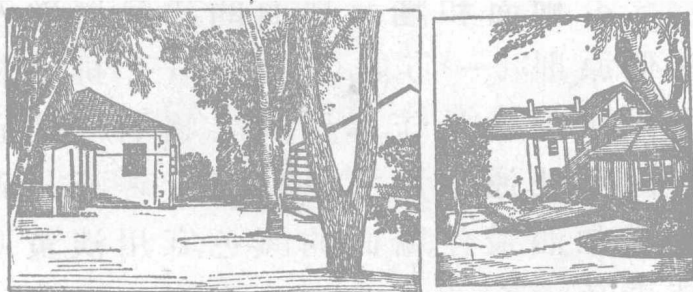


圖 1. 兩種理想的校舍

中間有空地,周圍植樹,高度不過兩層,屋頂爲斜面。

1. 形式 校舍的形式極多，有一字形、二字形、凸字形、凹字形、丁字形、H字形、U字形等，但爲求空氣流通，日光充足計，卻不宜連成方形，而須成I, L, T, H, E及U等形。同時要顧及後來的增加，使不致阻礙目前房屋的天然光線。

2. 高度與屋頂 理想的校舍，其高度不得超過兩層，否則對於消防和兒童的行動都不方便。屋頂的建築有傾斜面與平面二式，後者的用途較前者廣，如校址不甚寬敞時，屋頂可暫充遊戲場，不過建築材料宜力求堅固。

3. 地面和牆 地面的建築，應顧及三個原則：(一)防鼠，(二)避聲，(三)排水。材料以水泥爲最佳，木質次之。牆的建築宜堅固可洗，通常用水泥砌或青磚石灰砌，刷白加油最佳。牆面的顏色宜用淡黃或淡青色。

4. 樓梯與走廊 樓梯的構造，最好

用鐵或三合土製成。梯面不宜光滑，兩邊都裝金屬的欄杆。全梯可分兩段，中間設梯台，可以減少斜度。樓梯的數目，以屋內所容人數能於三分鐘內走空為準，普通至少要設兩個。梯的闊度以一米半為準，全梯須有充足的光，邊上、角上永保清潔。

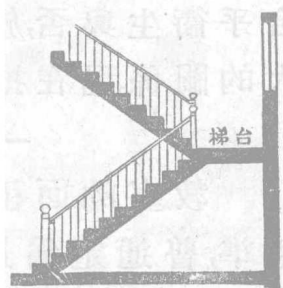
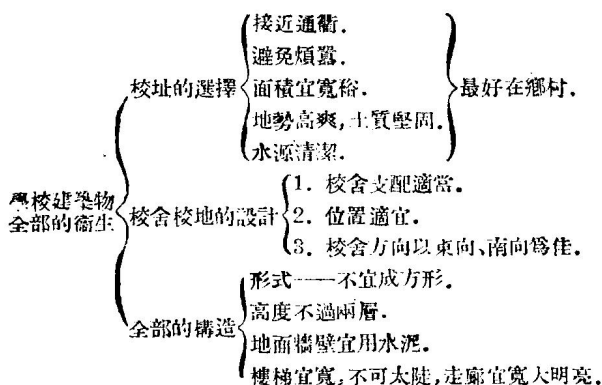


圖 2. 樓梯的式樣

走廊為通行之路，宜寬而亮。小學校的大走廊，須3—4米闊。

提要：



第二節 教室的衛生設備

教室是授課和學習的所在，其設備合乎衛生與否，於全體學生的健康有重大的關係。現在把應注意各點，列舉於下。

一 建築方面

教室的面積，以每人佔一平方米為標準，普通定為長10米，闊7米。但天花板不宜過高，否則言語不明，加溫不便，最好在四米以下。地板用木質及水泥均可，但以堅固穩定及不起灰塵者為原則。教室的色調，牆色宜淡黃或淺綠，天花板宜白色或極淡的乳色，護壁之色宜較牆色稍深，一切粉飾，不宜放光。

二 課椅和課桌

桌椅的大小高低，須適應各個兒童的身材，大概椅高應為學生身長的七分之二，最好用活動課椅，可以高低自如。椅邊至椅背，應距離25—26釐米。

課桌的高度，應為學生身長的七分之三，務使學生直坐時，桌面和眼睛的距離，在35釐米左右，能用活動課桌更佳。下面勿置腳板，桌面宜蓋過坐椅的邊緣8釐米。桌面保持15度的傾斜，即前高而後低，使便於閱書寫字。

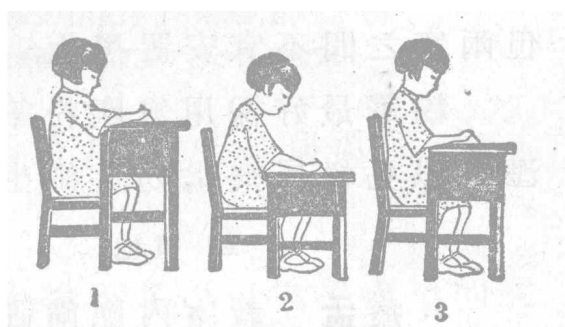


圖3. 桌椅與兒童的姿式

1. 桌太高，寫字要舉肩膀。
2. 桌太低，脊柱要彎曲。
3. 高度適宜。

桌椅的高度假使適宜，學生坐下以後，足部可平置地上，大腿平行，小腿直立，寫字時，肘放在桌面上適成90度的角。如此，坐態方能保持正直，對於兒童身體的發育，很有關係。

三 黑板和粉拭

標準的黑板，是用極好的石板做的。

如係木製,則色宜深黑,板面不宜過於油滑,致光線反射炫目。黑板的位置,宜放在教室前方,兒童座次的右手,須正對光線;但兩窗之間不宜安置黑板。

粉筆最好採用無塵粉筆;粉拭宜用溼布,以免粉屑飛揚,妨害師生的健康。

四 其他

1. 痰盂 教室內應備置痰盂二個至四個,並盛臭藥水,使學生勿隨地吐痰。

2. 字紙簍 教室中宜置字紙簍一個,以便學生投棄廢紙,保持室內的整潔。

3. 窗簾 教室的窗戶如有強烈的陽光射入時,宜裝置窗簾,以資遮蔽。

4. 溫度計及溼度計 教室中要備溫度計及溼度計各一具,作為測候室內的溫度與溼度之用。

此外火爐、飲水處等設備,另詳後節。

提要：

教室的衛生設備 { 建築方面——面積以每人佔一平方米為準，高在四米以下。
桌椅 { 桌高應為學生身長 $\frac{1}{4}$ 。
椅高應為學生身長 $\frac{1}{5}$ 。
黑板宜用石板，不宜過於油滑，粉拭宜用溼布。
設痰盂、字紙簍、窗簾、溫度計、溼度計。

第三節 光線空氣與溫度

一 光線

校內光線不足，不但有損學生的視覺，而且容易發生疾病，所以學校各種房屋，都要注意採光，茲舉其大要於下。

1. 建築時的注意 學校採光的先決問題，就是在建築時的注意。凡築校舍於森林附近或高大建築物的旁邊，均缺乏良好光線。所以在確定校址時，必須注意以下兩點：（一）坐在教室內的任何兒童，必須都能見到天空；（二）不要使校舍的窗前，有高於自身二倍的樹木或建築物。

2. 教室採光的條件 教室採光,必須注意四點。(一)玻璃窗的面積和室內地板的面積,應有一與六之比;若係紙窗,應有一與三之比。玻璃最好用乳白色或塗白粉,使陽光不致直接射入桌面,致傷

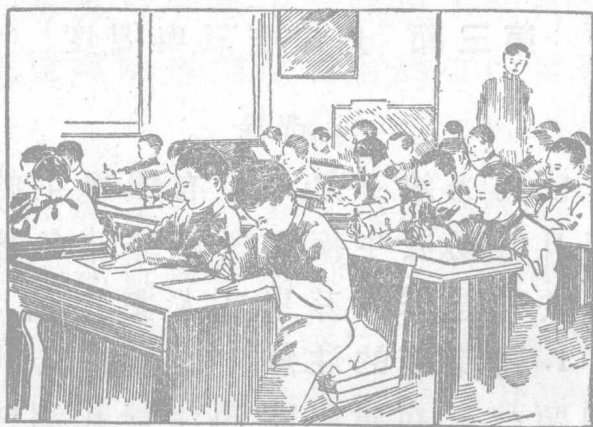


圖 4. 光線從左側射入寫字時的情形

兒童的目力。(二)光線宜從學生的左側射入,以免寫字時發生背光。(三)光線不甚充足的教室,牆壁應特別潔白,防光線被壁色吸收。如教室光線非常充足,則牆壁及天花板都宜塗灰青色或淡綠色,以

保護兒童的視覺；但外層不宜過於光滑，以免發生反光。(四)以七號的鉛字在半米以內能辨識者，其光度最爲適宜。

3. 人工採光 以上所述均係利用天然光線。但某種地點無天然光可採，或夜間學生自習時，則非藉人工採光不可。人工採光，普通爲燈光；其光線的良否，和眼的近視大有關係。

茲將三十年前彼得堡地方小學校的調查報告於下：

用煤氣燈的小學校中	近視數	20.0%
用煤油燈的小學校中	近視數	29.0%
用植物油燈的小學校中	近視數	50.0%

(附註) 彼得堡地方，冬季晝短夜長，點燈時間較長。

所以採取燈光，有幾件事要注意：

(一)直接及間接的閃光宜避(註)；(二)搖動的光宜避；(三)宜注意光度的調和。

茲將燈光的設備方法，略述於下。

A. 燈的分別 樓梯、走廊、大會堂等處，用煤氣燈，全校用電燈或煤油燈。

B. 裝置 每一教室，電燈裝六至九