

南昌街小学 办保健班的经验

辽宁省卫生防疫站编



辽宁人民出版社

FDG

目 录

前 言.....	(1)
我們办保健班的經驗.....	(2)
我是怎样做保健班班主任工作的.....	(21)
談談保健班的問題.....	(28)
我們在普通班推行了保健班的經驗.....	(35)
沈阳市推广南昌街小学保健班經驗	
初步总结(摘要).....	(40)
附 录.....	(50)

前言

为了積極地开展学校衛生保健工作，为祖國培养下一代身心健康的社会主义建設者和保衛者，沈阳市南昌街小学在沈阳医学院衛生学保健組織教研組的指导下，根据苏联的衛生科学經驗——將虛弱兒童組織成保健班，在保健班中采取各种衛生措施，来改善兒童的身体健康狀況。經過八个月的時間，参加保健班的大部分兒童都增強了體質，恢复了健康。南昌街小学保健班的作法，引起了各地党、政和有关部門的重視，特別是引起了教育、衛生人員的極大兴趣，紛紛要求我們供給有关这方面的資料，为此，我們現將保健班有关資料彙編成这本小冊子，供各地小学校和有关部門工作參考。但由于我們的能力所限和時間的倉促，錯誤之处一定很多，希望讀者和專家們指正。

辽宁省衛生防疫站

我們办保健班的經驗

沈陽市南昌街小學校

一 为什么要組織保健班

几年来，我校学生的健康水平虽然有很大的提高，但总的来讲，学生的健康状况仍然是不能令人满意的。如1954年9月全校学生健康检查的结果，在1928名学生中，发现发育不良的虚弱儿童占20%，脊柱弯曲的占11%，患砂眼的占32%，有的学生还患牙病、耳病、皮肤病、扁桃腺肥大、胸部异常、肺病、心脏病等；其中有的甚至一人兼患数种疾病。上面的情况，足以说明学生健康状况是不算好的。

许多学生由于身体不健康，上课时往往没有精神听课，经常请病假等，因此他们的学习成绩也很差。如每次测验或考试，3分、2分的占绝大部分，当然这和老师的教学方法等有些关系，但他们身体不好也是有直接影响的。如二年级王家奎同学，因体弱甚至上唱歌课还打瞌睡，象这样，没有疑问，学习成绩是不会好的。还有的学生由于受病的折磨或其他影响，整日闷闷不乐，性情烦躁，常和别人争执、打仗等。

上述情况，引起了学校领导和全体老师的注意，大家一致认为应该找出学生健康状况不良的原因，以使用有效的办法提高学生的健康水平。经研究、分析的结果，认为上述情况主要是由于以下几种原因所造成的：（一）教师对教学卫生不够重视；（二）学生没有正常的生活制度，生活缺乏规律；（三）没有很好地开

展体育锻炼；(四)营养不良，等等。

针对上述情况，我校在沈阳医学院的帮助下，学习了苏联“保健班”的先进经验，并结合我校的具体情况，分别把一、二年级中身体虚弱或发育不健全的儿童集中起来，组成了两个保健班。

二 保健班是怎样组织起来的

(一)保健对象的选择。组织保健班首先遇到的問題，即是保健对象的选择問題。在年級的确定上，我們选择了一、二两个年級。我們考虑：一、二年级兒童的发育增長率較其他年級为大，身体各方面的缺陷和疾病也易于矯治，作为实验班級也易于看出成效，而我校一、二年级病弱和发育不良的兒童数目又較多，因此，就这样确定下来。

保健班成員的选择，是一件較為复杂而細致的工作。我們首先請医生給一、二年级学生进行了一次細致的身体檢查，对学生的身長、体重、胸围、坐高等作了发育測定，并結合体型圖表（沈阳市对一些小学学生进行过身体檢查，根据檢查結果制定了一体型圖表）进行了比較，把发育情况在圖表平均值以下的兒童挑选出来，然后根据班主任的平素了解，最后确定了88名兒童为保健班的学生。这些人主要是一些身体发育与同年龄健康兒童发育标准相差很大的、病后虛弱、骨骼和皮下脂肪发育不良（肌肉松弛、彈性差）、血液不充盈但無傳染病的学生以及經常害病的学生。

(二)保健班班主任的选择。保健班学生的健康狀況不好、学习成績差等，都是教育、教学工作中的不利条件。因此，选择保健班班主任时，必須事先考虑到上面的困难，以选择适宜的教師

来担任保健班的班主任。我們在選擇時，事先對教師進行了思想教育宣傳，向他們講清了組織保健班的目的和意義，打通了教師思想中存在的怕困難、怕吃力不耐煩、沒信心等顧慮。最後挑選了兩位工作積極、熱愛孩子、教學較有經驗的教師擔任了保健班的主任。

(三)除了對教師進行思想工作外，對保健班的学生及其家長的動員和教育也是很重要的。因此，在沒把保健學生集中到保健班之前，就對每個學生進行了說服、動員；對其家庭也進行了訪問。在學生及其家長初步明確了組織保健班的意義後，才把學生組織到保健班來。在組織過程中，首先遇到的思想障礙，是被編到保健班的兒童不願離開原班而到“病班”來，學生家長也存在著錯誤的思想認識和不必要的思想顧慮。比如：有的家長怕孩子被傳染上疾病，曾數次要求學校把他的孩子留在原班裡；有的家長說“孩子身體弱是先天的”，而不同意學校這樣做……。針對這些思想情況，我們向學生和家長作了一系列的思想教育工作。對學生，一般是講解組織保健班的目的、好處以及團委對他們的關懷；對家長，則通過家庭訪問、召開家長聯席會議，由班主任、校長或沅陽送醫院有關同志，向他們講解成立保健班的目的、任務以及保健的工作措施，而對其中較難說服的家長，則通過學生健康檢查表，向他們耐心地講解學生的病弱情況、病弱原因以及治療辦法等，當他們徹底知道保健班對孩子們是有益無害的時候，也願意讓自己的孩子到保健班來了。

(四)物質設備和事務性工作的準備。我們選擇了光綫充足、通風良好而又寬敞的教室作為保健班的教室。根據保健班兒童的身長，按標準調整了桌椅。教室內置備了洗手盆、肥皂、手巾等。為了給學生熱間食和準備菜湯，設立了一個小廚房，並專門指派一名工友負責這項工作。

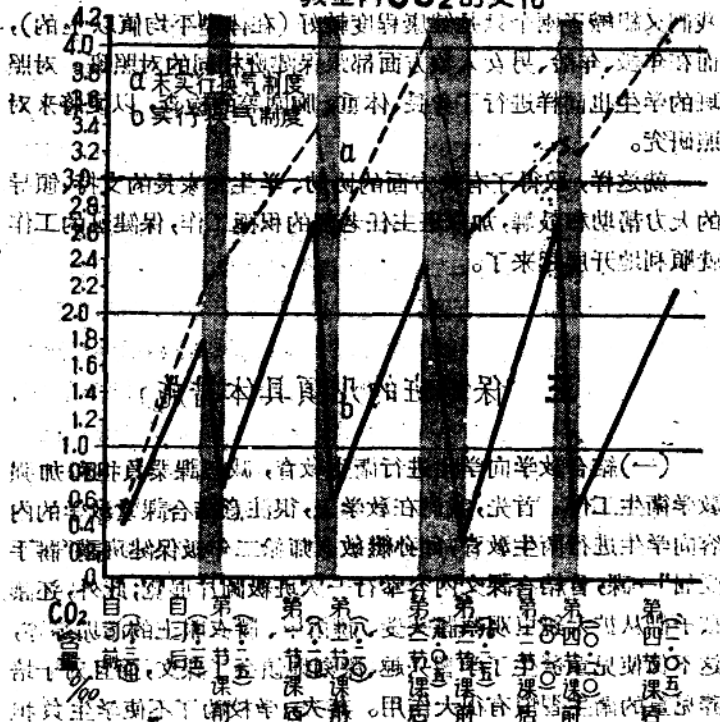
(五)对照班的組成。為了在比較中看出保健班的效果如何，我們又組織了兩個只是健康程度較好（在體型平均值以上的），而在年級、年齡、男女人數方面都跟保健班相同的對照班。對照班的学生也同樣進行了身長、體重、胸圍等的檢查，以便將來對照研究。

——就這樣，取得了有關方面的協助、學生和家長的支持、領導的大力幫助和鼓舞，加以班主任老師的積極工作，保健班的工作就順利地開展起來了。

三 保健班的几項具體措施

(一)結合教學向學生進行衛生教育，減輕課業負擔和加強教學衛生工作。首先，我們在教學上，很注意結合課堂教學的內容向學生進行衛生教育，如蘇聯教師給二年級保健班講“髒手受屈”一課，曾結合課文內容舉行一次班級圖片展覽；此外，還讓孩子們從擴大鏡里觀察髒頭髮、髒指甲、髒衣服上的污垢等等，這不僅使兒童發生了學習興趣、深刻地領會了課文，而且對於培養兒童的衛生習慣有很大作用。其次，學校為了不使學生負擔過重，嚴格地規定保健班學生的家庭作業的時間不得超過45分鐘。再次，學校在教學衛生上也從下列五個方面做了很多工作：（1）經常開窗戶換空氣，即使冬季，只要在室內能保持攝氏16—17度的情況下，仍然堅持開窗戶，以保持室內空氣新鮮，減少過多的二氧化碳。在沈陽醫學院的協助下，我們曾對教室內的二氧化碳量進行過測定：過去未實行換氣制以前，室內空氣中的二氧化碳量最高是4.2%，最低是0.5%，實行換氣制以後，最高是2.7%，最低是0.3%。請看下表：

教室內CO₂的變化



从上面可以看出，换气后室内的二氧化碳含量，比换气前是显著地减少了。这对于促进儿童的新陈代谢作用，保持儿童头脑清醒，是有很大好处的。(2) 課間适当洒水，保持室内一定的湿度，免得尘土飞扬，有碍呼吸衛生。(3) 为使学生有合适的桌椅，我们对桌椅进行了調整，根据学生高矮、目力和耳力編排座位(眼睛近視和听力不良的学生排在前面坐)。为了防止偏視，每月还把坐在教室兩边的学生对調一次座位。此外，無論在課內与課外，教师还随时注意矯正学生的坐、立、写字等的不正确

姿勢，比如寫字的姿勢：上身要直、胸部離開桌子、頭稍前傾、兩臂平放在桌子上、眼睛與紙保持適當的距離（35——40公分）、兩腳平放在桌子下邊緣，這對保護兒童的視力、矯正與防止脊柱彎曲是有很大作用的。（4）為保護學生的視力，教室照明方面，一



學生的正確就坐姿勢

般都保持600度左右。（5）適當地做課中活動，以恢復兒童的疲勞。根據巴甫洛夫學說，兒童年齡越小，被動抑止過程越明顯，兒童精神集中的時間隨年齡的增長而增長。7——15歲兒童能夠集中注意力聽課的時間大約是17——18分鐘左右，因此，課中活動對小學學生來說是非常必要的，尤其夏季的第三、四兩堂更為必要。為此，我們就在課堂教學中適當地讓孩子們活動一下



孙麗敏老師在矯正學生的就坐姿勢

(約二、三分鐘)。活動內容有拍手、伏案休息和作体操活動等等，在寫字課上特別讓學生活動一下手臂。通過課中活動，就保證了學生課堂精神飽滿，注意力集中，減少了疲勞。

(二)為兒童規定正常的生活制度。蘇聯生理學家貝柯未曾說：“飲食起居以及休息的各種方式，必須以巴甫洛夫關於規律的概念作為基礎。”因此，要使兒童的身體好，必須為他們規定出正常的生活制度，這樣才能使生活有規律。然而，通過家庭訪問，了解到兒童在家的生活却是很不規律的，他們不能保證足夠的睡眠時間、不能保證每日三餐……，所以對兒童健康的影響是很壞的。針對這種情況，我們便為他們制定了在學校和家庭



學生正在作課中活動的情形

的生活制度，責成教師和家長共同對他們監督，以保證徹底貫徹。下面就是我校為一、二年級保健班制定的作息時間表：

南昌小學一、二年級保健班作息時間表

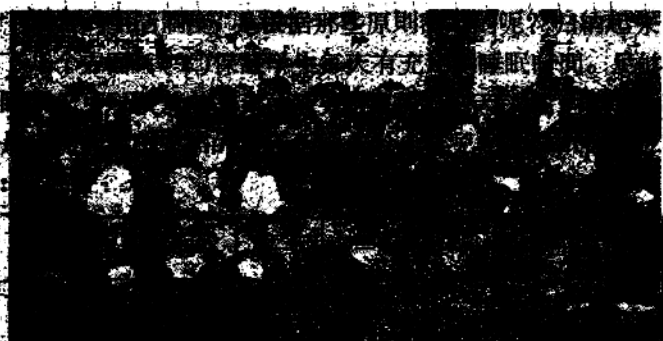
(春夏季上午班用)

1. 起床	6.00		8. 大休息	9.20	9.35
2. 早操漱洗	6.00	6.30	9. 間食	9.35	10.20
3. 早飯	6.30	7.00	10. 小休息	10.20	10.30
4. 到校時間	7.00	7.30	11. 第三節課	10.30	11.15
5. 第一節課	7.40	8.25	12. 大休息	11.15	11.30
6. 小休息	8.25	8.35	13. 第四節課	11.30	12.15
7. 第二節課	8.35	9.20			
14. 放學	12.15		14. 課外活動	12.25	12.55
15. 午飯	1.00	1.30	15. 放學	12.55	
16. 午睡	1.30	3.30	16. 午飯	1.30	2.00
17. 小活動	3.30	4.00	17. 午睡	2.00	4.00
18. 作業	4.00	4.45	18. 小活動	4.00	4.30
19. 晚飯	4.45	5.15	19. 作業	4.30	5.15
20. 室外活動	5.15	6.00	20. 晚飯	5.15	5.45
21. 文藝活動	6.00	7.00	21. 室外活動	5.45	6.30
22. 睡前準備	7.00	7.30	22. 文藝活動	6.30	7.30
23. 睡覺時間	8.00		23. 睡前準備	7.30	8.00
			24. 睡覺時間	8.00	

(適用於星期一、二)

(適用於星期三、四、五、六)

以
睡
且
是



有
的
而
該

(2) 根据保健班儿童特点的要求,每天不应少于三次,每顿饭的间隔时间是3—4小时。(3)切实执行前政务院“关于改善各级学校学生健康状况的决定”:五、六年级学生每日在校时间不超过6小时,一至四年级学生每日在校时间不超过5小时。(4)保证学生有适当的游玩、散步时间和充裕的往返学校所需的时间。(5)使学生吃饭前后有适当的休息时间。

小学学生在家庭的时间最长,但是,有的家长却不重视学生的饮食和作息时间,因此,学校规定的学生作息时间在家庭里也就很难保证实行。经过班主任和家长委员会委员们反复多次地(30多次)到学生家庭进行访问和检查,终于感动了学生和家,作息制度总算大体上貫徹下去了。

(三)坚持体育锻炼和课外活动。体育活动和课外活动的重要性是大家都知道的。保健班在这方面是怎样做的呢?(1)根据保健班儿童不同的体质,并结合教育部“关于小学校课外活动的规定”,规定了体育课不同的活动内容。例如:赛跑距离的远近、速度的大小,游戏的运动量的大小和时间的长短,都根据学

生的体力来作适当安排,比如在时间上,当作运动量较大的活动时,普通班可連續作七、八分鐘,而保健班則只能連續作四、五分鐘,因此當他們作四、五分鐘后,就需要作些緩和的活動,待他們恢復疲勞后,再繼續作以前的活動。對於有慢性病的學生還應特別照顧。(2)在課間和間食(午前第二節課后有一次間食,后面將提到)以后有適當的活動,如跳繩、拍皮球、打口袋、打滾、跳集體舞、作集體操等。為使學生能每天堅持活動,和避免由于活動不當而使健康受到不良影響,這些活動都是在教師的輔導下進行的。(3)每周有兩次課外活動的時間,由老師領導進行體育鍛煉,每次45分鐘左右。三年級的活動量大些,根據體育教學大綱規定的教材作練習,也作其他活動。二年級的活動量小些,作遊戲的時候較多,有時也作短距離賽跑、跳集體舞等等。在鍛煉的時候,總是先作些預備活動,如作徒手操等。(4)保健班在氣溫不低於攝氏18—20度的季節,每天有一節露天教學。露天教室設在大樹林旁,不受陽光直射的影響。最初學生有些精神不集中,但時間長了,再加改進了教學方法,後來也就漸漸好了。事實證明:在露天棚或樹蔭下上朗讀課或唱歌課,不僅能使兒童們吸收到新鮮空氣和受到日光的照射,而且學習效果也較好。此外,我們在十個月內還舉行過兩次小型的體育會,組織了七次公園遊戲,這對兒童的健康也很有好處。

(四)增加兒童的營養。兒童正处在發育成長階段,所以營養的需要量相對的比成人多,成年人每公斤體重每天大約需42卡熱量,而10歲兒童則大約需69卡左右,因此適當地給兒童增加些營養是很必要的。然而从家庭訪問中了解到,絕大多數兒童的飲食不是定時、定量的,尤其小學實行二部制后,上午上課的學生常常早晨不吃飯就來到學校,下午上課的學生上午11時就到校,下午下課回家還要等到5時左右才能吃飯,兩頓飯間隔時

間太長，這對於兒童的發育，尤其是對體質虛弱的兒童的發育很有影響。為了解決這個問題，我們除勸告家長重視兒童的飲食外，還特別組織保健班的學生每日在校內吃一頓間食。起初，間食的法是由學生交費，學校代為烹煮粥飯、餅干之類的東西。但因交錢較多，買的東西又少，所以後來改為由學生自帶飯食（盛飯約半公斤），學校代他們煮熱，並給他們準備一碗營養豐富，價格便宜的菜湯（主要是一些新鮮蔬菜和蛋白質豐富的東西煮成的）的辦法。據統計，兒童每日可從間食中攝取到一日所需全部熱量的15—20%左右。從下表可以看出平均每人每日從間食中所攝取的營養量和熱量：

食物成分、熱量	蛋白質	脂肪	鹽分	熱 量
總 質 量	11.9克	3.2克	82克	438卡

學校準備的菜湯每碗平均合人民幣1分6厘，一般的家庭都可以負擔得起，個別家庭貧困的學生，這項費用由學校和沈陽醫學院給以補助。

（五）建立衛生檢查制度，發現有病及時治療。學校護士和班主任每天利用上課以前的時間或間操時間，進行個人衛生檢查，檢查學生的手、腳、脖子、臉、衣服、手帕等，並作記錄，以便定期總結成績和表揚好的典型，這就督促和鼓勵了他們對清潔衛生的注意。為了掌握和研究保健班兒童的發育情況，在保健班里，每月還進行兩次發育測定，一次是測量體重，一次是測量身長，並作出記錄，寫在學生的健康手冊上，然後讓學生帶回家去，讓家長也能知道自己孩子的健康和發育狀況，從而也能夠使家長更加關心和注意自己孩子的健康。八個月內我們進行過四次全校性的健康檢查，部分學生還進行了X光透視照象。此外，我校

的衛生檢查是與及時給治結合起來的。例如當學校護士發現保健班學生大部分有蛔蟲，便立即進行驅蛔蟲工作。兩學期中進行了兩次驅蛔蟲工作。在驅蟲之前，估計到有的兒童因怕蟲子而不願吃藥的情形，因護士先向他們進行了宣傳教育，為了讓他們把藥服下去，班主任是親自督促他們把藥吃下的。許多學生打下蛔蟲以後，肚子不痛了，身體也健壯起來了。下面是保健班學生驅蟲統計表：

新大醫院 保健班學生驅蟲統計表				
	上學期	下學期	上學期	下學期
服藥人數	48	44	33	34
驅除蟲人數	27	28	31	26
驅除蟲數	243	208	305	188
驅除蟲總數	243	208	305	188

為了讓學生經常保持身體清潔，學校和浴池訂立了合同，使學生每隔一周就能洗一次澡。

(六)不斷地向學生進行衛生教育。根據學生身體和生活的具體情況，根據季節的變化，向學生進行宣傳教育，使學生具有豐富的衛生常識，是增強學生體質的一項重要工作。宣傳內容是多種多樣的，如：為什麼要開展春季衛生運動；怎樣做好環境衛生；怎樣養成衛生習慣；蛔蟲有什麼害處，怎樣驅逐和預防蛔蟲；怎樣預防流行性腦炎等等。宣傳的方式也是多種多樣的，如展覽衛生圖片，講解衛生掛圖、作衛生講話、寫板報，等等。

為了幫助教師學習學校衛生知識，沈陽醫學院的教師每兩周到我校給保健班老師作一次專題報告，報告的題目有教學過程中的衛生知識、培養兒童正常的生活制度、怎樣預防脊柱彎曲、怎樣保護視力、體育衛生常識和鍛煉與健康的關係等等。這

对我校卫生保健工作起了很大的推进作用。最后还须说明一点：为使上述各项工作有条不紊地进行，我们事先做好了工作计划。每天、每星期、甚至每个课，具体做什么，多少时间完成，由谁来负责等都有明确、具体的规定。此外，我们还建立了定期的会议制度，以研究工作中存在的问题，改进办法，交流经验和教训等。

四 保健班的效果——转弱为强

从1955年3月起，我们对两个保健班采取了上述的一系列措施，到12月时，根据发育测定和临床诊断书来看，保健班学生的健康状况有显著的好转。二年级（上学期是一年级）保健班学生平均身长增长5.4公分，体重增加两公斤，而二年级对照班学生身长平均只增长2.5公分，体重只增加0.9公斤。二年级保健班学生体重的总增长量是64公斤，二年级对照班学生体重的总增长量却只有28.8公斤。三年级保健班学生体重的总增长量是81公斤，三年级对照班学生体重的总增长量只有55.2公斤。从身长、体重的增长情况来看，保健班学生一般是超过了对照班的。身长、体重的详细增长情况，请看下列诸表和照片：

保健班与对照班体重增长比较表

增 长 量	保 健 班	对 照 班
0——1公斤	3人(4.1%)	23人(31.1%)
1——2 "	31人(45.9%)	30人(40.5%)
2——3 "	26人(35.1%)	13人(17.6%)
3——4 "	11人(14.9%)	8人(10.8%)
总 计	74人(100%)	74人(100%)

保健班和对照班年龄、性别构成

班 次	8 岁		9 岁		10 岁		11 岁		12 岁		計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
二年级保健班	6	6	10	9		1					32
二年级对照班	6	6	10	9		1					32
三年级对照班			8	8	3	6	1	2		1	29
三年级保健班			8	8	3	6	1	2		1	29

下半年保健班与对照班身高、体重、平均增长量之比较

班 次	三 月		十 二 月		增 长 量	
	身 高	体 重	身 高	体 重	身 高	体 重
保 健 班	113.1	18.7	118.5	20.7	5.4	2.0
对 照 班	111.8	21.4	124.3	22.3	3.5	0.9

上半年保健班与对照班身高、体重、平均增长量之比较

班 次	三 月		十 二 月		增 长 量	
	身 高	体 重	身 高	体 重	身 高	体 重
保 健 班	119.3	20.5	122.3	23.3	3.0	2.8
对 照 班	120.5	22.5	122.7	24.4	2.2	1.9