

醫學叢書

學校衛生要旨

俞鳳賓編著

上海中華書局發行

醫 學 叢 書

學 校 衛 生 要 旨

俞 鳳 賓 編 著

商 務 印 書 館 發 行

中華民國二十四年九月初版
中華民國二十二年九月國難後第一版

(三二六二)

醫學叢書 學校衛生要旨一冊

每冊定價大洋肆角伍分

外埠酌加運費匯費

編著者 俞鳳賓

發行兼印刷者 上海河南路商務印書館

發行所 上海及各埠商務印書館

版 翻
權 印
所 必
有 究

(本書校對者朱廣福)泰

學校衛生要旨序

學校衛生要旨。乃一年半前。余所準備之稿也。其上卷。係當時之講義。其下卷。乃關於此題之拙作。本應早日出版。而職務倥傯。國事俶擾。心難專一。殺青維艱。且於下卷。一再刪削。以免龐雜之作。耗費閱者之時間也。聽衆中有函催余從速刊布。卽爲校閱。而付鉛槧。遲延之愆。深自歉疚。西諺曰。甯遲臨。毋弗到。此余引以自慰者也。十年前。江蘇省教育會。爲我印行學校衛生講義一書。其中關於建築及其他問題之圖畫。頗豐。此稿中。均未錄入。僅注意於簡便易行之衛生方法。故名以要旨云爾。

中華民國十三年三月十九日

俞鳳賓序於上海寓廬

學校衛生要旨目錄

卷上

一	學校衛生之目的	一
二	教師宜具學校衛生常識	三
三	排泄器之廓清	五
四	滋養料之供給	七
五	水分之供給	九
六	齒牙之洗刷	一〇
七	視力之檢查	一一
八	桌椅之配置	一二

九 眼病之防免……………一四

十 咽喉之視察……………一五

十一 傳染病之隔離……………一六

十二 種痘與菌液注射……………一八

十三 皮膚病之速治……………二〇

十四 痰洩亂吐之宜戒……………二一

十五 廚竈之清潔……………二二

十六 整潔之勸勉……………二三

十七 蠅蚊之滅除……………二四

十八 寄生物之驅除……………二五

十九 硫磺燻室法……………二六

二十	性慾衛生之指導·····	二八
二十一	運動與栽培大力之區別·····	三一
二十二	體格之檢查·····	三二
二十三	學校與家庭之聯絡·····	三五
二十四	童子軍之服務·····	三六
二十五	新學制與學校衛生·····	三七
二十六	衛生視察員之宜選派·····	三八
二十七	學校中之精神衛生·····	四〇
二十八	低能兒之種類·····	四一
二十九	學校衛生之標準紀數·····	四四

卷下

學生之普通疾病及預防方法……………四九

視力之測驗與保護……………五七

視力之保護與眼疾之預防……………六六

眼鏡與視力衛生……………七〇

遺洩與斲傷之防免……………七三

學校衛生中防免冶遊之商榷……………八二

十星期學校之健康增進法……………八四

體重身長當相稱……………八八

檢查遊美學生體格之報告……………九〇

劇烈運動宜有節制……………一〇〇

對於體育之我見……………一〇五

童子軍公共衛生講義……………一一五

新學制衛生科課程綱要……………一三二

學生卻病格言……………一三八

學校衛生要旨

卷上

癸亥夏。朱先生經農。王先生岫廬。及其友人。在上海尚公學校。開辦暑期補習科。邀余擔任學校衛生之講授。并曰來聽講者。大半係教員與校長。余覺機會之難得。遂抽暇編述學校衛生之要旨。以餉聽衆。溯余歷任南洋大學校醫。先後凡十五載。今雖因他種服務而離斯職。但於學生衛生之需要。學校管理上對於衛生應有之準備。以及學校中防疾病免傳染之設施。常縈縈於腦蒂心瓣之間。恆覺強種救弱之方法雖多。而學校衛生之促進。實方法中之重要者也。謹記編述之緣由如此。

(一) 學校衛生之目的

學校衛生之目的。在於保衛學生時代之康健。使健者益健。而弱者轉強。學校生活不致中輟。故自消極言之。宜預防疾病之糾纏。自積極言之。宜增進體育之發達。使所施教育。得充分之吸收。

今之治理學校者。不能離體育而言教育。徒有智育德育。而乏體育之健康。既不能爲健全之國民。又不能服務於社會。且體質孱弱者。雖屆畢業。而不能自謀生計。卽有生計。而力不能勝任。是教育未竟其能事。未達其本旨也。

今學校中。考驗新生。有取嚴格主義者。凡屬體質虛弱。未肯收納。此舉並非不當。間接可使各家庭對於兒童之健康。多方注意。但對於已收納者。必須充分維持其康健。使其全體之發育。達於完滿之狀況。否則考驗雖嚴。庸有裨益。則

學校衛生。豈可忽哉。

且修養學業之時。必須有愉快之精神。與健康之體力。方能多進境而少阻礙。試思患腳氣病者。撙貧血症者。以及頻頻咳嗽者。何能修業。而此數疾。倘深明學校衛生而力行之。均可防免。故教職員對於學校衛生。宜具責任心。而學生自身對於學校衛生。宜發起其覺悟心。

(二) 教師宜具學校衛生常識

子弟離家入校以後。其健康之保持。家長既未暇顧及。學生又年齡幼穉。而未知自衛。則其精神體魄之健全與否。當由何人促進乎。若校長教師舍監。不能維持之。則維持者爲誰乎。故凡辦學者。均宜明曉學校衛生之要點。并須一一實施。因地、因人、因時而制宜。或採成規。或本心得。勵行衛生方法。使羣衆學生。

皆臻於康健活潑之境地。否則造成敝癯殘廢之學生。漸釀近視、駝背、污穢、孱弱等現象。豈教育之本旨歟。

今學校中。每因經濟有限。不能聘請專員。任理學校衛生事務。地方勸學所及教育機關。亦無餘力顧及學生之衛生。使莘莘學子。徒知考求教本。而忽略心思體力之康健方法。則積弱之國。其將永永產生弱種乎。

顧學校衛生。不能因上節所述原因。而置之不理。則吾人不得不期望各教師。提出一分子之心力。在其範圍中。灌輸衛生智識。督率而實行之。

由此可見教師所具之常識中。宜添設學校衛生一部。使其指導有法。合於科學原理。則學生受惠不淺也。法國班樂衛以及美國推士。均謂欲興中國。非提倡科學不可。科學乃明強之南鍼。深知其中奧竅者。『雖愚必明。雖柔必強。』學校衛生。亦近世科學之一小部分。小試之得小效力。大行之獲大效力。各教

師能通力合作。則學生康健之前途。將燦然可觀也。

(三) 排泄器之廓清

人身之排泄機關有四。一曰皮膚。二曰大腸。三曰腎臟。四曰肺臟。皮膚有汗腺。能使污穢物質。自汗液排出。若不得汗。易致疾病。有汗而不行。清潔之法。則徧身垢膩。汗腺之孔。勢必閉塞。汗腺之管。必致阻梗矣。假使以漆塗蛙。蛙卽斃命。人之數月不浴者。皮膚之污痕如漆斑。汗之排泄必尠。而健康之損失必大。皮膚之功用。不僅排泄而已。且能散熱。而遞傳感覺。凡此諸功用。非實行潔淨之法。不能促進。而潔淨習慣。宜於幼時養成之。故在中小學校。沐浴一事。宜按期強迫實行。由師長以身作則。

大腸爲屯積渣滓污穢之處。每日宜得大解一次。以廓清之。大便閉結。不能常

通者。宜進菜蔬。或於清晨飲白開水一碗。佐以運動。使如廁有定時。養成習慣。則受惠終身也。廁所之清潔。亦爲學校衛生中之一要事。其設施未妥之學校。宜參觀他校之較爲周詳者。而改善之。

腎臟。俗稱腰子。乃分泌尿液之機關。血中毒質。賴腎臟以澄清。兒童宜多飲白開水。以利排泄。則常得通暢之小解。童子每二十四小時內。宜得小洩二升以上。

肺臟。爲呼出二氯化炭（卽炭酸氣）等質之機關。假使肺臟之呼吸。有困難。或其動作有障礙。必致濁氣不能發洩。而全體蒙害矣。欲令肺臟健全。惟有常住清鮮空氣中。則有疾患可蠲。故每日早晨宜行呼吸運動。以矯正胸部之骨格。教室當有通風方法。使空氣常潔。臥室亦宜有換氣之法。蚊帳須用羅紗製成。使臥時得充分之清空氣。痰洩吐入痰盂。塵埃時常掃去。患肺病者。宜離校。

休養。則肺疾當可免染矣。

(四) 滋養料之供給

聚羣衆之學生。食於一室。則滋養料之富足與否。生活素之存在與否。均爲重要問題。若聘化學家。分析飲食品。估量加羅利（熱單位。）而規定肴饌之配置。雖爲切要之圖。而能實行者。僅寥寥也。然則尋常學校中。欲知滋養料與生活素之敷用與否。不如觀察其果。以證其因。

所謂觀果證因者。卽視察學生中有無身長體重不相稱者。有無體質孱弱者。有無營養不足者。有無腳氣、沙眼（卽顆粒性結膜炎）、軟骨、壞血等症發見者。苟有之。則知食品之中。或滋養料未足。或生活素缺乏。卽宜補救。以防免禍患之蔓延。

化學家分滋養料爲三種。一曰、蛋、白、質。二曰、脂、肪、質。三曰、澱、粉、糖、質（炭水化合物）。蛋白質爲修補一切消耗之需。且可發出能力。其餘二種。能發生熱力與能力。故蛋白質最爲重要。在青年子弟之食料中。尤不可缺。蛋白質之所在。爲肉類、魚類、豆類、雞卵等物中。蛋白質能暫時替代他種食品之作用。他種食品。不能替代蛋白質之功能。於此可見蛋白質之重要矣。

生活素爲食品中之重要分子。以今日之所知而言。此物分三類。（一）能抵抗腳氣病。（二）能抵抗軟骨疾。（三）能抵抗壞血症。假使食品中缺乏第一類。即可發生腳氣病。缺乏第二類。即可釀成軟骨疾。缺乏第三類。即可引起壞血症。以下諸物。如米皮、大麥芽、蛋黃、魚肝油、青菜、橘子、均富於生活素者。

羣衆聚餐。而欲免疾病之傳染。惟有引用分食制。或每人兩副箸匙。一副運肴於飯。一副運飯入口。則涎沫痰漬。自無混入公用之碗碟中矣。