



書叢育教稚幼

育教生衛的園稚幼

編 尙 周

行發館書印務商



周
尙
編

幼稚教育
叢書

幼稚園的衛生教育

商務印書館發行

中華民國二十五年一月初版

盛

幼稚教育叢書
幼稚園的衛生教育一冊
(32266)

每冊定價國幣柒角
外埠酌加運費匯費

編纂者 周 尙

發行人 王 雲 五
上海河南路

印刷所 商務印書館
上海河南路

發行所 商務印書館
上海及各埠

版 翻
權 印
所 必
有 究

(本書校對者林東塘)

六一八七上

榮

自序

「教」與「育」緊緊地聯合着纔配稱「教育」，如今學校大多有教無育，要把這錯誤的事實改變過來，第一個要求須教與育均等的發展，第二個要求須先育後教。孔子說：「行有餘力，則以學問，」我們要「育有餘力，則以言教。」

衛生教育是各種教育的基礎，兒童的讀書、寫字猶可等待，今天不讀書，可待諸明日，今年不讀書，可等到明年，獨兒童的教育生長，卻一時一刻不容忽略的。他們的眼、耳、齒、腺、脊髓、神經……等身心缺陷，白喉、傷寒、結核、天花、百日咳……等病菌的侵入，都在平日或頃刻間造成。如果只有智識，沒有健康，「智識即力量」是「英雄無用武之地」了。所以寧願兒童暫時的少讀幾篇書，少識幾個字，而走得動路，吃得下飯，卻是不能不有的本領，「健康第一，其次是讀書。」這口號該普遍於教育界，實行於教育界。

健康是生命之質，要生活得豐富，工作得效率高，要使兒童體內每個細胞堅強而有

力，這是衛生教育的核心。本來，三等體格的國民造不起頭等的國家；本來，一個文化的黃金時代，三十年前必有個體格的黃金時代。現在我們的國家景況如何？國民體格如何？學校教育又如何？請思之，重思之！

前天教育部報告，我國現有八百二十九所幼稚園，三萬六千七百七十個幼稚兒童，他們都嗷嗷待哺着。幼稚園教育是各級學校教育的基礎，牠的任務應分三方面：一曰衛生，二曰一般教育，三曰社交，這書便是想解決衛生和社交（社交多屬精神衛生）方面。而怎樣去滋潤幼兒生活的貢獻，這書除幼稚園教師外，對中小學教員，乃至爲人父母者也有幫助的地方。

這裏我要道謝助我成功這書的朋友：

胡利國

費昆年

楊玉階

邵汝幹

沈百英

余庚

沈玉光

張華

周詳

葉華

崑山君尙周尙

民國二十四年兒童節

目次

第一章

總論

第一節

幼稚園衛生教育的意義

第二節

幼稚園衛生教育的目的

第三節

幼稚園衛生教育的需要

第四節

幼稚園衛生教育的範圍

第五節

幼稚園衛生教育的史略

第二章

幼稚兒童與成人的差異

第一節

生長變化的六個時期

第二節

一般的差異

第三節

骨骼系

第四節	筋肉系	一五
-----	-----	----

第五節	循環系	一七
-----	-----	----

第六節	呼吸系	一八
-----	-----	----

第七節	消化系	一九
-----	-----	----

第八節	神經系	二〇
-----	-----	----

第三章	缺點和傳染病及其防治	一二一
-----	------------	-----

第一節	幼稚兒童的缺點	一二二
-----	---------	-----

第二節	營養不良	一二四
-----	------	-----

第三節	齒牙缺點	一二六
-----	------	-----

第四節	說話缺點	一二〇
-----	------	-----

第五節	眼睛缺點	一二四
-----	------	-----

第六節	耳朵缺點	一二九
-----	------	-----

第七節	扁桃腺肥大·····	四一
第八節	腺樣體增殖·····	四四
第九節	其他缺點·····	四七
第十節	幼稚兒童的傳染病·····	四九
第十一節	現代幼稚園與傳染病預防·····	五一
第十二節	早期疾病的認識·····	五四
第十三節	病後的復學·····	五六
第四章	檢查與矯治·····	五九
第一節	清潔檢查·····	五九
第二節	身長體重測量·····	六六
第三節	體溫測定·····	七三
第四節	體格檢查·····	七六

第五節	矯治	八七
-----	----	----

第五章	清潔	九五
-----	----	----

第一節	幼稚園第一要清潔	九五
-----	----------	----

第二節	手	九六
-----	---	----

第三節	指甲	九八
-----	----	----

第四節	頭髮頭皮	一〇一
-----	------	-----

第五節	齒牙	一〇四
-----	----	-----

第六節	口腔	一〇八
-----	----	-----

第七節	皮膚	一一〇
-----	----	-----

第八節	胃腸	一一四
-----	----	-----

第九節	園舍器具	一二七
-----	------	-----

第六章	飲食	一二〇
-----	----	-----

第一節	幼稚兒童飲食的重要	一二〇
-----	-----------	-----

第二節	營養質	一二二
-----	-----	-----

第三節	生活素	一二四
-----	-----	-----

第四節	嗜好品與糖食	一二六
-----	--------	-----

第五節	水菓	一二九
-----	----	-----

第六節	牛乳豆漿	一三二
-----	------	-----

第七節	魚肝油	一三四
-----	-----	-----

第八節	飲食的選擇	一三六
-----	-------	-----

第九節	飲食的規則	一三九
-----	-------	-----

第七章	日光	一四二
-----	----	-----

第一節	日光的權威	一四二
-----	-------	-----

第二節	日光的內涵	一四三
-----	-------	-----

第三節 日光與健康……………一四五

第四節 幼稚園合理的取用日光……………一四七

第五節 幼稚兒童與日光浴……………一四八

第六節 日光浴實施法……………一五一

第七節 幼稚園的太陽燈……………一五八

第八節 教室的光線……………一六〇

第八章 空氣……………一六五

第一節 空氣的內容……………一六五

第二節 空氣的需要……………一六七

第三節 良好空氣的實驗……………一六九

第四節 冷熱利弊與溫度標準……………一七二

第五節 溼乾利弊與溫度標準……………一七五

第六節 流動壓力清潔……………一七七

第七節 園舍的通空……………一七九

第八節 取暖散熱維持溫度……………一八一

第九章 睡息……………一八三

第一節 睡眠的原理……………一八三

第二節 睡眠的效益……………一八六

第三節 少睡的實驗……………一八七

第四節 疲勞與過勞……………一九一

第五節 疲勞的成因……………一九四

第六節 疲勞的認識……………一九九

第七節 睡眠的質量……………二〇一

第八節 午睡……………二〇五

第九節 休息·····	二〇八
-------------	-----

第十章 運動·····	一一一
-------------	-----

第一節 幼稚兒童體育運動原理的研究·····	一一二
------------------------	-----

第二節 生命的生物學的基礎概觀·····	一一三
----------------------	-----

第三節 人體發生之事實·····	一一五
------------------	-----

第四節 幼稚兒童運動的目的·····	一二七
--------------------	-----

第五節 幼稚兒童所需的體育活動·····	一二八
----------------------	-----

第六節 幼稚兒童體育運動作業要項·····	一二二
-----------------------	-----

第七節 幼稚兒童體育運動教學問題·····	一二五
-----------------------	-----

第八節 訓練要項·····	一二八
---------------	-----

第十一章 姿勢·····	一二一
--------------	-----

第一節 人體與姿勢·····	一二一
----------------	-----

第二節	幼稚兒童姿勢的變化·····	二二二
第三節	優良姿勢與各部關係·····	二三五
第四節	不良姿勢的種類與遺害·····	二三八
第五節	不良姿勢的成因·····	二四〇
第六節	不良姿勢的預防·····	二四四
第七節	矯正姿勢的舉例·····	二四五
第十一章	心理衛生·····	二五〇
第一節	心理衛生概說·····	二五〇
第二節	幼稚兒童心理衛生的重要·····	二五二
第三節	精神病·····	二六三
第四節	幼稚園心理衛生的實施·····	二六六
第十三章	性的衛生·····	二七五

第一節 性生活……………二七五

第二節 兒童需要性教育的理由……………二七七

第三節 性教育的設施……………二七九

第十四章 教學法……………二九三

第一節 衛生教學原理……………二九三

第二節 衛生作業的規定……………二九六

第三節 現行課程與衛生教學……………三一

第四節 定期教學……………三一三

第五節 特殊生活……………三一八

第六節 各科混合……………三二一

第七節 設計教學……………三二三

幼稚園的衛生教育

第一章 總論

第一節 幼稚園衛生教育的意義

原始人茹毛飲血，穴居野處，無所謂衛生，迨烹飪、居室、衣服及醫藥發明後，人類纔知道注意衛生，衛生二字，就表面上講，即衛護生命之意，若就科學觀點言，則其意義爲：（一）講求生活調節的方法，（二）預防生活機能的變調。生活調節能維持並能發展身體內外各器官的功用，不特可避免疾病且使全身組織和各器官工作興旺，所謂生活機能變調即生活機能受外界病菌和感冒的侵襲，須賴預防以排除，庶幾無疾病而進於健康。

教育的意義爲生長，所謂生長，即經驗之繼續改造，以求適應環境。幼稚園衛生教育的意義便是藉這幼稚園裏種種環境和活動，使幼稚兒童獲得初步的生活調節方法和生活機能的變調的預防等經驗，以求健康的生長。

第二節 幼稚園衛生教育的目的

目的是進行過程中所期望的結果，定了目的，動作始有意義。且能諧合聯貫，而無散漫衝突的弊病。通常衛生教育的目的在達到健康。健康的意義並不僅僅是沒有疾病，要使個人有豐富的生活能有最大的貢獻。這話推廣說來便是：（一）對自己生命有欣賞，如自己生命有價值，含快感等。（二）使自己作最良好工作，如自己有優良狀態，能任建設事業等。（三）爲社會有最大貢獻，如盡力服務謀社會發展等。這樣說來，健康係指整個的生命，舉凡身體、心靈、情緒、社交、道德莫不包羅在內，健康須視日常生活上服務的貢獻，工作的效率爲標準，健康不是目的，乃是功用。無限制，無止境，幫助我們達到各種希望和偉大