

蘇聯學校衛生學

人民衛生出版社

1953

蘇聯學校衛生學

C. E. 索維托夫 總編

霍儒學 莫椿渭 胡尙一 顏士純 譯

呂 衆 賈同彪 霍儒學校

人民衛生出版社

蘇聯學校衛生學

32開	240頁	400,000字	定價:15,000元
譯者	霍儒學	莫椿涓	
	胡尚一	顏士純	
出版者	人民衛生出版社		
	北京南兵馬司3號		
總經售	新華書店		
印刷者	人民衛生出版社	長春印刷廠	
原書名	ШКОЛЬНАЯ ГИГИЕНА		
原著者	С. Е. Советов		
原出版者	Государственное учебнопедагогическое издательство министерства просвещения РСФСР		
原出版日	1950		

(東北版)

1951年9月第1版
1953年8月第2次印刷
8001—32,200冊

譯 者 的 說 明

這一本書是蘇聯教育學院學生的參考書，內容的範圍很廣，正如第一章第一節中所述說的一樣。在翻譯當中，曾將原稿屢次借出，或作為學校編教材之用；或作為製造模型之用，或發表在「東北衛生」上面，引起各方面的重視。

先進的社會主義國家蘇聯，在各方面都有其優越的獨特的東西和制度，譯者們都未身臨其境，因此有的東西難免譯得不當，而使讀者誤解，所以將書中一些「重要名詞」和「特殊名詞」一一舉出加以解釋，更希望熟悉蘇聯學校衛生及教育的各位同志，多賜給指教。

Учреждение

此語之意為「設施」，如幼兒園、兒童保育院等皆稱為兒童設施。並非兒童機關，有 Учреждение 與 Орган 不同後者是機關如保健機關是保健部、保健科等等。

Хозяйственный двор

這是學校中的一部分。在這一部分中設有垃圾箱及污物坑，燃料倉庫及器具倉庫，是事務用、經營用的一部分。我們暫譯為「管理用內庭」。

Участок

建築學校或其他機關，設施時所佔用的地面，係指空間而言故

與面積不同，也不是地基的意思，故譯作地段。

Форточка

在窗戶的某一塊玻璃上附設一個能單獨開關的小窗戶以便適時地換氣；故譯作小窗。

Фрамуг

每個窗戶上邊有一部分，其面積比下一部分小，也是換氣用的；這一部分有的是向兩傍開，有的向裏外拉，有的是內外迴轉，因此有人譯作窗上窗；本書譯作「迴轉窗」（參看第39圖）。

Парта

這是學生用的書桌，但是桌和椅是連在一起的；譯作「連椅桌」（參看第110、114、115圖）

Местное отопление

只是對一個室或與該室隣近的幾個室加溫的採暖，譯作「局部採暖」。

Центральное отопление

在距離採暖室較遠的地方設置產熱器具（如鍋爐），將由此處所產生的熱分配給各室中，譯作「共用採暖」。

最後本書內有三段，因與我國情形不適合故省略之。

Микроклимат

於一定的空間內形成的氣溫，如在室內、林內等。其寒熱之差甚微，可以譯作「小區氣溫」本書暫譯作「微小氣候」。

1951年7月1日

再 版 序

根據廣大讀者的要求，這個譯本再版了。當初譯這本書的時候，我們的俄文水平和業務水平都很低，正像今天看那時我們的其他譯品一樣，譯得不當的和譯錯的地方是較多的。當此再版之際，本來應該逐句校訂；奈因原文書被蘇聯專家帶去，只得依據中國醫大公共衛生系的同志們在教學中所發現的問題，或憑我們的記憶和從文字上加以部分的修訂。當然這樣修訂我們是不滿意的。不過我國現在還沒有另外的學校衛生學可以代替，只得權且再版，以應大家的急需。讀者同志們在閱讀中如發現錯誤或不當之處，即希提出，以便修正。

譯 校 者

1953年7月於北京

前 言

學校衛生參考書的第1版乃為教育學院而著於1931年問世（與 С. Н. Маловый 共著）。其第2版於1910年問世。爾來十度星霜。在此期間之內，蘇聯的學校衛生學已顯著地向前躍進了。

學校衛生教科參考書的新版已顯著地有所改進並且也適應學校衛生學的現代水平以及適應着此一部門的成就而更有所增補。

第三章（少年兒童的解剖生理特點與個人衛生），第四章（外界自然因素對健康的影響），第十四章（少年兒童的校外活動與餘暇時的衛生），第十六章（少年兒童的營養衛生），已相當改纂，其餘諸章亦均有增添，尤其是第一章（學校衛生學的對象及其與有關各科學的聯繫），第十三章（教學工作的衛生），第十七章（少年兒童疾病之預防）等。同時在前幾版原有的幾章已為之縮短。

第1、第3、第5、第13、第14、第15章及第19章由 С. Е. Советов 執筆，第2章 Л. А. Сыркин 執筆，第4、第7、第8及第9章由 С. К. Кукин 執筆，第6、第10、第11及第12章由 О. В. Флёров 執筆，第15章由 Я. Л. Гроссман 執筆，第18章第1—23節由 Л. В. Писарева 執筆，同章第23—29節由 С. Д. Израилович 執筆，第16章由 И. Ф. Александров 執筆而 С. Е. Советов 加以補充。在寫著第13章之際 Л. Б. Нимен 亦曾參加，寫著第19章之際 Н. П. Советов 亦參加（衛生林間學校一節）。

在該教科參考書之中反映出學校衛生工作及其他兒童機關衛生工作的經驗並闡明學校衛生的基本問題。

著者們向 А. Н. Кабанов 教授，И. А. Арямов 教授，Ю. П. Фролов 教授，А. Г. Цойтлин 教授，В. К. Варишев 教授，

П. Ф. Лагодин 教授；В. Н. Иванов 教授；並向學校衛生研究所的工作人員，對於他們在著書中的援助及提出貴重意見謹致深深的謝意。

國立莫斯科列寧教育學院

學校衛生系主任

С. Е. Советов 教授

目 錄

第一章 學校衛生學的對象及其與有關各科學的聯繫	1
第一節 學校衛生學的對象	1
第二節 學校衛生學與其他科學的關聯性	8
第三節 學校衛生學之簡史	13
第四節 蘇聯學校的衛生情況	32
第二章 少年兒童的健康情形及生體發育	40
第一節 人口的年齡構成	40
第二節 死亡、出生及人口移動	41
第三節 患病率	42
第四節 少年兒童的肉體發育	44
第五節 人體測定的簡則	57
第三章 少年兒童的解剖生理特點及個人衛生	59
第一節 機體發育的特殊性及其衛生的意義	59
第二節 骨骼系統	62
第三節 肌肉系統	72
第四節 血液及心臟血管系統	76
第五節 呼吸器官	82
第六節 皮 膚	90
第七節 排泄器官	96
第八節 消化器官	97
第九節 神經系統	103
第十節 感覺器官	114
第十一節 內分泌腺	122
第十二節 性的發育	126

第 四 章 外界自然因素對健康的影響.....	130
第 一 節 氣象因素對身體的影響.....	130
第 二 節 用自然界的自然力鍛鍊人體.....	133
第 三 節 將空氣作為鍛鍊身體之用.....	133
第 四 節 用日光鍛鍊.....	135
第 五 節 用水鍛鍊.....	137
第 六 節 對於少年兒童的衣服、鞋之衛生要求.....	139
第 五 章 小兒設施的用地.....	141
第 一 節 小學校及其他兒童設施設計的基本原理.....	141
第 二 節 初級學校及中級學校的地段.....	143
第 三 節 其他兒童設施的地段.....	150
第 六 章 對學校建築物的衛生學要求.....	153
第 一 節 對學校建築物之主要的衛生學要求.....	154
第 二 節 對學校教室及其他諸室的基本要求.....	161
第 三 節 學校寄宿舍及兒童保育院的建設.....	164
第 四 節 衛生間學校及其他學校的建築.....	167
第 七 章 學校建築物內的微小氣候通風及取暖.....	169
第 一 節 微小氣候的概念.....	169
第 二 節 學校建築物的通風.....	171
第 三 節 學校建築物的取暖設備.....	177
第 八 章 學校建築物的照明.....	184
第 一 節 學校的室內自然照明.....	184
第 二 節 學校內的人工照明.....	188
第 三 節 學校照明的保護.....	193
第 九 章 學校建築物的給水及排水.....	195
第 一 節 對水之衛生學的要求.....	195
第 二 節 水源與它的衛生防禦.....	196
第 三 節 對學校供給飲料水.....	202

第 四 節 從學校建築物中除去廢物及不潔物.....	207
第 十 章 對學校建築物及諸室的管理.....	210
第 一 節 對學校衛生管理的基本要求.....	210
第 二 節 防止與清除學校建築物中的塵埃.....	211
第 三 節 保持學校建築物清潔整頓的各種規則.....	214
第 四 節 保護學校的地段.....	217
第 五 節 防火方案.....	217
第 六 節 學校建築物與設備的臨時修理及基本修理.....	217
第十一章 對學校設備的衛生學要求.....	219
第 一 節 教學用連椅桌.....	219
第 二 節 坐連椅桌之生理衛生學的原理.....	221
第 三 節 連椅桌的主要部份.....	225
第 四 節 連椅桌對學生身體之均齊及身長的一致.....	229
第 五 節 連椅桌的型式.....	231
第 六 節 教育兒童正確地使用連椅桌.....	235
第 七 節 學校用黑板.....	238
第 八 節 對教室之其他設備的衛生學要求.....	241
第 九 節 教育實驗室內的器具.....	245
第 十 節 衛生設備與業務設備用器具.....	249
第十二章 對於教學補助品的衛生要求.....	251
第 一 節 對教科書及兒童書籍的衛生要求.....	251
第 二 節 對補助品及實物教材的衛生要求.....	252
第 三 節 對學校用文具的衛生要求.....	253
第 四 節 對於玩具的衛生要求.....	257
第十三章 教學工作的衛生.....	258
第 一 節 教學工作組成的衛生基礎.....	258
第 二 節 防止少年兒童的疲勞與過勞.....	261
第 三 節 對於學校生活制度的衛生要求.....	267

第四節	對於講課的衛生要求	279
第五節	閱讀的衛生	288
第六節	書寫的衛生	291
第七節	繪畫及製圖時的衛生	298
第八節	唱歌時的衛生	299
第九節	考試時期的衛生要求	301
第十節	少年兒童在家庭中的生活制度之制定	305
第十一節	準備功課的衛生	310
第十四章	少年兒童的校外活動與餘暇時的衛生	313
第一節	校外活動與教室外活動的衛生意義	313
第二節	校外活動的場所的衛生	315
第三節	教室外活動及一般活動的衛生要求	316
第四節	兒童娛樂（演劇、電影等）的衛生	319
第五節	工藝活動及農藝活動的衛生	321
第六節	旅行與參觀衛生	328
第七節	假期的衛生組織	331
第八節	假期中的衛生對策	333
第十五章	學童的體育衛生及運動衛生	337
第一節	體育與運動的衛生原理	337
第二節	對學童早晨體操的衛生要求	339
第三節	在學校中於上課以前做體操時的衛生要求	340
第四節	對輕度運動之衛生要求	341
第五節	運動遊戲的衛生要求	342
第六節	冬季運動時的衛生要求	344
第七節	水中運動時的衛生要求	347
第八節	從事體育的絕對禁忌症	349
第十六章	少年兒童們的營養衛生	350
第一節	營養的衛生原則	350

第 二 節	食物的組成	351
第 三 節	少年兒童的營養標準	362
第 四 節	在學校中如何組織營養	367
第 五 節	注意營養品的質	368
第十七章	少年兒童疾病之預防	374
第 一 節	關於傳染性疾病之一般知識	374
第 二 節	兒童機關中之傳染性疾病的預防	380
第 三 節	麻 疹	382
第 四 節	猩 紅 熱	385
第 五 節	紅 疹	338
第 六 節	白 喉	389
第 七 節	百 日 咳	333
第 八 節	腮 腺 炎	395
第 九 節	水 痘	396
第 十 節	流行性感冒	397
第十一節	腸 傳 染 病	398
第十二節	腸 傷 寒	399
第十三節	赤 痢	400
第十四節	狂 犬 病	401
第十五節	瘧 疾	402
第十六節	結 核	404
第十七節	花 柳 病	409
第十八節	眼的傳染病	412
第十九節	毛髮及皮膚的傳染病	413
第二十節	內臟寄生蟲	415
第二十一節	少年兒童之非傳染性疾病的預防	419
第二十二節	貧 血	419
第二十三節	傻麻質斯	421

第二十四節	視力障礙.....	423
第二十五節	聽覺障礙，咽喉和鼻腔的疾病.....	424
第二十六節	神經的障礙.....	425
第二十七節	少年兒童們的外傷.....	428
第十八章	學校及家庭中的衛生教育.....	431
第一節	少年兒童的衛生教育原理.....	431
第二節	學校中的衛生教育.....	432
第三節	學童在家庭中的衛生教育及家長 對學童的衛生工作.....	439
第十九章	學校衛生事業的組織.....	441
第一節	學校為健康的少年兒童的教育中心.....	441
第二節	在衛生工作中社會團體的作用及參加形式.....	445
第三節	在人民教育機關及人民保健機關系統 中的兒童療養設施，保健設施及治療 預防設施.....	446

第一章

學校衛生學的對象及其 與有關各科學的聯繫

第一節 學校衛生學的對象

蘇聯的學校衛生學乃是保護並增強兒童、少年及青年之健康的科學，其目的為多方面地教育培養下一代的共產主義建設者。蘇聯的學校衛生學是與教育、訓練的實際工作取得最密切的聯繫而研究如何保護並增強兒童、少年及青年之健康的理論問題與方法問題，同時積極地在解決青年的共產主義教育的任務上協助國民教育機關。

學校衛生學是醫學科學。學校衛生學的內容研究方法及其全部發展過程都在證實着這一點。同時學校衛生學還緊密地與教育學相聯繫着。學校衛生學對於正確地實施青年的教育及訓練是不可缺少的。

學校衛生學是與普通衛生學、教育學互相有機聯繫地發展起來的科學。因此，欲研究學校衛生，必須事先通曉普通衛生學，以及通曉教育學。

衛生學這一名詞由來已久並且來自古希臘健康女神——Гигиена之名。當然在如此遠古之際不能有現代意義的衛生學。只是當着衛生學開始使用試驗研究方法、系統的研究方法及用其他研究方法之時，衛生學始能成其為科學。衛生學之發展是與某些科學諸如生理學、物理學、化學、微生物學等之發展同時並進，而與它們聯繫得

更形密切。

由現代的情形言之衛生學具有許多責任性的任務。衛生學不只是應該尋索一些辦法以緩和那些影響人體的一切不良因素之作用，並且必須探求及應用自然因素，人爲因素中的一些能够對生體起有益作用的部分，來提高勞動力，及增強生體對傳染病的抵抗性，對於其他有害作用的抵抗性。

在蘇維埃社會主義體制之下，對於兒童、少年及青年之良好的肉體發育及各方面的教育都已經創造了一切的條件。學校衛生必須積極地利用這些條件以之改進人們的肉體性質及精神性質。惡劣的社會條件乃是帝俄時代人民生活的處境並且在資本主義的諸國家中正象徵着勞動群眾及其兒女們的處境。

蘇聯學校衛生學的任務乃是研究正在發育中的生體，但要密切地聯繫生體的周圍環境情形。像尾隨着莫爾根主義與孟德爾主義（Морганизм-Менделизм）舊路之資產階級的學者那樣將生體與環境相分別開是不許可的。拋開環境影響及教育作用而單純地對於人體發生作用的情形是不能有的。

天才的俄國生理學家 Иван Михайлович Сеченов 早在 1861 年就這樣寫道：「沒有支持着生體存在的外界環境則生體難以存在；因此在生體的科學定義中必須包括有影響生體的環境，設無環境，則生體的存在即不可能」。

我們一方面創造最好的環境條件並且積極地利用這些條件在肉體方面促進強健的勇毅的富有生活喜悅的人們之教育，改善人們的肉體性質及精神性質。

目前，在我國之內唯物主義的方向在科學界完全獲得勝利，當着體育的大力發展、普遍體育的教育、蓬勃發展青年的較大規模的運動開展等等的聯共黨中央委員會所提出的任務獲得解決之際，則充分地及多方面地保證教育青年訓練青年之衛生條件的必要性就更有特殊的作用。

生體在生活的過程中所獲得的特徵是依據遺傳而相傳的這一點很早既爲人所共知。我們增強青年的健康，提高身體機構的抵抗力及發展體力及精神力之同時就能將新的更完善的特點及性質賦給下一代的人們。

社會主義國家中，衛生學的目的不只是保持人們的健康，而且還必須增強人們的健康，增進人們的體力及精神力，此爲人所共睹。根據生物學的資料爲基礎，而首先則以蘇聯的創造性的達爾文主義爲基礎，這樣的衛生學，特別是學校衛生學對於改進人們的體質，對於提高人們的生命潛能力都具有廣泛的意義。

換言之，衛生學的目的爲：使人們發育得更完全，生命更充沛，衰弱更得遲緩，死亡期更遠。這些衛生學的崇高目的只有在已經對於全面地發育人們的性質及改善人們性質這一點創造了一切可能性的社會主義社會中才能實現。

認識到外界環境對於人體之作用的重要性時，則必須特別強調特殊環境的特別作用，尤其是必須強調列寧、斯大林及蘇聯政府爲了保持及增強兒童、少年及青年人的健康，改善他們的體力及精神力而實施的衛生對策之特別作用。

除了衛生學(Hygiene)這一術語之外，尚有一個術語即是衛生(санитария)，這一字是來源於拉丁文的 Sanitas 也就是健康的意思。在 санитария 一字的寓意中是包括着衛生學資料在實際行動中在生活中的應用的。

學校衛生學既爲保持及增強兒童、少年及青年之健康的科學，則是研究外界的自然生活條件及人造的生活條件之作用，以及勞動條件生活條件對於正在發育中之生體的影響，生體的發育，生體的健康。學校衛生利用這些研究的資料再研究保持及增強兒童、少年及青年健康之對策、方法及方向。學校衛生是在學校中、兒童保育院中、兒童隊夏令營中、其他校外的兒童機關中以及在家庭中研究這些對策的使用經驗並於其中推廣之。