

苏联通俗医学

學生的個人衛生

Г. И. 薩爾尼科娃 著

莫椿涓 譯

R16-49

貴州

人民衛生出版社

• 1956 •

Г. П. САЛЬНИКОВА
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА
ШКОЛЬНИКА

ИЗДАТЕЛЬСТВО
АКАДЕМИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК РСФСР
МОСКВА—1955

學生的個人衛生

開本: 787×1092/50 印張: $\frac{13}{25}$ 字數: 12 千字

莫 椿 涓 譯

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京書刊出版業營業許可証出字第〇四六號)

• 北京崇文區綉子胡同三十六號 •

公私合營醫學圖書印刷廠印刷 • 新華書店發行

統一書號: T 14048.0911

1956年5月第1版—第1次印刷

定 價: (4) 0.08 元

(長 春 版) 印 數: 60,000

目 錄

前言·····	1
兒童身体的保护·····	2
頭髮的保护·····	6
口腔的衛生·····	7
兒童視力的保护·····	8
姿勢的訓練·····	9
軀体肌肉軟弱兒童应用的一套体操·····	14
扁平足及其預防·····	16
几項兒童的衛生規則·····	17
衣服及其保管·····	20
兒童鞋的衛生要求·····	21
居室的衛生制度·····	22

衛生是這樣一種科學，它研究外界條件（環境）對人類健康的影響，並且制定保持和加強居民健康的種種措施。個人衛生是這種科學的一部分，它研究怎樣護理人的身體和處置衣服等等的各種問題。

要保持兒童的健康，主要的是準確地執行個人衛生規則。在學校里，學生的個人衛生習慣是由教師和校醫來培養的；在家庭里，這就是父母的責任了。所以，掌握這本小冊子裡的有關個人衛生的知識，對父母來說是很重要的。

為了使學生遵守個人的衛生規則，首先應該讓他們了解這些衛生要求的意義，而不是去機械地執行它們。因此，父母必須對孩子們講，為什麼必須遵守個人衛生的規則。但僅僅講一下是不夠的，更重要的是要指點兒童怎樣正確地、更好地執行某些操作，例如怎樣梳頭髮、刷牙、洗手、先後用干濕毛巾揩擦身體等。大家都知道，為了掌握這些方法，多次重複是很必要的，因此，這種指點和糾正，要繼續到兒童很好的掌握了這些方法為止。

为使遵守个人衛生規則成为習慣，必須教會兒童每天在一定的時間內按着一定的次序來处理自己的身体、衣服和居室。要用下列方法嚴格地檢查兒童遵守个人衛生規則的情况：鼓励他們，或者相反，当他們忘記作、作的草率或懶惰不作时，也可以責备甚至处罰他們。

兒童的易受暗示性和對於模仿成年人的愛好，能促使他們养成各式各样的習慣。由此可見，父母、哥哥和姐姐們应以自己整潔的仪表，良好的衛生習慣与行为做为兒童們养成清潔和整齐等習慣的榜样。

兒童身体的保护

保持身体和衣服的清潔，是个人衛生的必要条件。所以說：“清潔就是健康的保證”。

科学家告訴我們，引起人类疾病的細菌落在皮膚上时，經過一段時間就會死亡，这是因为皮膚分泌一种能殺死細菌的特殊物質。同时証明，沒有洗过的不清潔的皮膚殺菌力很小。放置在沒有洗过的手部皮膚上的副伤寒菌，在10分鐘內只死亡5%；同样的細菌，放在洗得非常干淨的手上时，在同样的時間內，其死亡率为85%，也就是17

倍以上。

某些疾病，例如腸伤寒，就被叫作髒手病。通过髒手能傳染很多嚴重的疾病及蠕虫病。因此，使兒童在飯前或弄髒了手以后养成洗手的習慣，是非常重要的。

洗手时一定要用肥皂。学生最好用“兒童”或“甘油”肥皂，这种肥皂有大量的泡沫，並且不使皮膚干燥。指甲縫里髒物和細菌特別多，因此随着指甲的逐漸髒污，每天宜用蘸有肥皂的刷子加以刷洗，並应經常將指甲剪短。手指甲要沿指端剪成弓形，脚指甲应剪成直的，因为剪掉指甲的兩边，能使指甲容易“長入”皮膚內。

洗手后要擦干，否則皮膚會变粗糙，而發生裂口。这就是所謂“皸裂”，可用羊毛脂或甘油加等量的水塗擦皮膚，就能恢复。

最好用一般室溫的水來洗，不宜用热水，因为它能使皮膚變得柔弱。

学生不僅要洗臉、頸和手，並且要進行淋浴或擦洗全身。應該根据医生的建議从以上所規定的办法中選擇一种去作。有慢性中耳炎、扁桃體炎等體力軟弱的兒童，在洗浴时要特別注意，經医生許可后才能進行。作为身体鍛鍊的洗浴，应从溫

暖的季節開始。應用淋浴器或用罐子、杓子等盛水進行沖洗。

淋浴要比一般的沖洗作用強得多，因為淋浴時，水流還具有按摩的作用。一般可把背、側腰及胸放在淋浴下，淋浴40—60秒鐘。為了防止感冒，應該逐漸地養成淋浴的習慣。淋浴的水溫可從30—28°C開始，每隔3天減低一度，當水溫減到23—24°C時，就應該比較緩慢地下減，經4、5天減1°C，低年級兒童用水的溫度可一直減到18—16°C，但高年級學生用水的溫度可減到16—14°C為止。

如果沖洗沒有適當的條件時，可用擦洗代替。擦洗的方法如下：用浸水的布制手套先擦洗頸部、手、胸及背，其次再用毛巾仔細地擦，然後擦洗雙腳。擦洗結束後一定要用毛巾擦乾身體，以免受涼。

水浴是鍛鍊兒童身體的方法，也就是說可以提高兒童對寒冷、對感冒的抵抗力。經常能看到這樣的兒童，由於腳被浸濕，就引起了傷風或咳嗽。所以，沒有鍛鍊的孩子容易害感冒，經常地進行鍛鍊水浴，就能避免這些疾病，它能逐漸減低對寒冷的感受性。

为了鍛鍊身体、保持清潔和預防多汗，每天在睡前要洗脚。

脚易出汗的原因是很多的，其中之一是沒有進行正确地衛生护理，也就是：不經常洗脚、脚过热、穿膠鞋等等。衛生护理能消除脚易出汗的現象。首先每天要用溫水洗脚，其后可逐漸改为用冷水洗。

虽經徹底地执行了上述的衛生措施，但如果脚易出汗的現象仍然存在，那就說明它和某种疾病是有关連的，在这种情况下，應該去求治医生。

兒童每星期应当用 $35-40^{\circ}\text{C}$ 的热水洗澡。热水能使皮膚上的毛孔擴張，並能促進汗腺和皮脂腺的活动，这样就會更好地清除身体上的污垢。

皮膚上的污垢，与汗液和皮脂混合，能堵塞毛孔和妨碍汗腺和皮脂腺的分泌，因而甚至形成膿瘍。污染能引起皮膚的發痒和搔伤，所以，各种皮膚病的細菌，通过搔伤得以侵入体内。

污垢和皮脂腺分泌物混合在一起时，用海綿或絲瓜絡(瓢子)蘸肥皂擦洗，容易洗淨。

皮膚比較柔嫩而薄弱的幼小兒童，最好用海綿擦洗，学齡兒童就可以使用絲瓜絡了。

頭髮的保護

要特別注意保護頭髮。乾燥的頭髮每隔10天應洗一次，油脂多的應該5—6天洗一次。硬水（含有多量礦物質的水——編者註）洗頭很不好。加蘇打可使水質變軟。油脂多的頭髮最好用肥皂酒精、綠肥皂、硫酸肥皂和焦油肥皂洗。但是經常使用這些肥皂，會刺激皮膚的，所以應該和一般的肥皂交替使用。

如果兒童頭上有頭皮，頭髮又是乾燥的，那么在洗過于後，最好塗上蓖麻油、扁桃油、髮油或桃核油。

每個兒童都應有自己的篦子和梳子。頭髮梳好後才能用篦子梳，否則能拔掉很多頭髮。篦子或梳子的齒太鋒利時，能刺激和損傷頭皮，所以不宜使用。短頭髮可從髮根梳到髮梢，長髮應分幾段來梳，先從髮梢梳起。

在洗頭之前，梳子一定也要根據髒污的程度用刷子蘸肥皂刷洗好。

媽媽應當經常檢查女孩子的頭，使他習慣於獨立地整理和梳洗自己的頭髮，逐漸會在洗頭後用篦子梳。頭上生虱時，可用下列方法處理：用煤

油和一半植物油調勻的混合物塗抹頭髮，然後用頭巾把頭包數小時。在這個期間，兒童不要接近火，因為頭髮可能着火。洗頭時最好往水里放點醋（一盆水內放兩湯匙），因為醋能溶解虱卵的外膜。篦子也要放在醋里浸泡一下。

梳髮辮的女孩子不要把它紮的過緊，紮的過緊易使頭髮脫落。女孩子如果長期帶頭巾，頭髮便不能很好地生長。

口腔的衛生

要特別注意口腔的保護。每一年應該由牙科醫生進行兩次預防性的牙齒檢查。如果牙齒開始腐壞，那麼就要快些進行鑲補。當牙齒遭到嚴重的破壞時，治療就不可能了。失掉牙齒，不僅能影響食物的咀嚼，同時能引起胃腸道的疾病。腐壞的牙齒是感染的泉源，也是許多普通病的根源：如引起風濕病、心內膜炎、腎臟病、腎炎以及其他等。

牙齒的琺瑯質常常由於食用忽冷忽熱的食物，或咬硬的東西（例如胡桃）而受到損害。為了防止牙齒不受損傷，就必須注意避免這種情況。

每天睡眠以前必須刷牙。最好每天刷兩次（早晨和晚上各一次）。此外，每頓飯後要用溫水

漱口。睡前刷牙之所以必要，是因为能清除牙齒間的食物殘渣，而這些殘渣一旦腐敗，便成為細菌發育的培養基。口腔內腐敗了的食物殘渣能毀壞牙齒。刷牙時，要把牙刷橫放在牙齒上，然後從上到下、從下到上刷。刷牙時，里外兩面應該同時進行，這樣才能把牙齒之間的食物殘渣清除。為了增強齒齦，刷毛應當堅硬些。刷牙應使用牙粉。每個學生都要有自己的牙粉盒和牙刷。公用的牙粉和牙刷能使傳染病由一個人散播到另一個人。

兒童視力的保護

談到正確的保护身體時，決不應忘記像人的眼睛這樣重要的器官。

一系列的眼傳染病都是由於不遵守衛生規則而發生的。感染是通過髒手由患病的眼晴傳給健康眼睛的。患病眼睛的膿性分泌物，能通過公用毛巾、枕头套、手帕等散播開來。所以使兒童養成不用手揉眼睛的習慣，對父母來說，是非常重要的，手弄髒時要趕緊洗。父母必須注意使孩子有他們個人單用的睡衣、毛巾、手帕等。

為了保护正常的視力，也必須遵守其他的衛生規則。首先，要注意不使兒童在不良的照明條

件下閱讀。在不良的光線下讀書能損傷視力並能引起近視的發生、視力的障礙，即人和東西之間距離較遠時，就看不清楚。

閱讀、刺繡和其他需要視力緊張的工作，应当在充足的照明下進行，即台灯的燭光至少為40—50度。刺目的照明，即沒有灯傘的燈光，能使眼睛很快疲倦，应当經常注意避免。工作時，眼睛太接近對象，也能促成近視的發生。所以，必須注意，在閱讀時，眼睛和書的距離要保持在35厘米左右；要坐直，稍傾斜地拿着書。不要讓孩子們躺着看書，警告他們不要在黃昏的時候閱讀，在陽光眩目的情況下，也不要閱讀，例如太陽光直接照射在書上時。

易引起眼病的許多原因中，不衛生的生活條件有着很大的意義：如污染的、多塵的、通風不良的室內空氣；在不充足的照明下工作等。

由此可見，遵守個人衛生規則，創造室內衛生條件和合理地掃除，是有着緊密聯系的。

姿勢的訓練

在介紹怎樣保護身體的問題上，正確的姿勢訓練具有重大的意義。正確的站立姿勢，應被理

解为人们一种习惯，而非勉强的姿态，它可以很直地保持着躯体和头部。我们常常可以看到学生腹稍向前突，弯着背站着。有的学生姿势上的缺点，也可以在他們准备功课的时候看到，他們弯着腰坐着，右肩高，左肩低。学生不正确的姿势會使他們很快地疲倦，並在身体發育上發生缺陷，也就是：駝背，兩側的肩胛骨和双肩不平衡，脊柱弯曲，側腰傾斜等等。

正确的姿势能給呼吸、血液循环造成良好的条件，並且可以造成一种只要肌肉稍微用一些力量，即可保持身体平衡的体位。

姿势上的缺点，常在肌肉組織軟弱、不太發达、身体發育不好的兒童身上見到。因此，訓練姿势时，巩固兒童的健康和提高他們身体發育的措施是有重大意义的，这就是：准确地执行日常生活制度，合理的飲食，每天到戶外去，同时作些活动性的遊戲和体操。培养正确的姿势，最好是擲球、平衡运动、跳躍遊戲、俯泳等。

学生每天应当作早操，它同样能促進培养正确的姿势，使兒童整天精神飽滿。

下面举出一套適於 10—14 歲兒童的早操。

第一節

开始的姿势：兩脚合攏，双手放下。数“1”时双手上举，同时把右脚向后撤出，脚尖着地，身子稍向后弯，並作深吸气。数“2”时恢复开始的姿势，並作呼气。其次是左脚向后撤出等等。

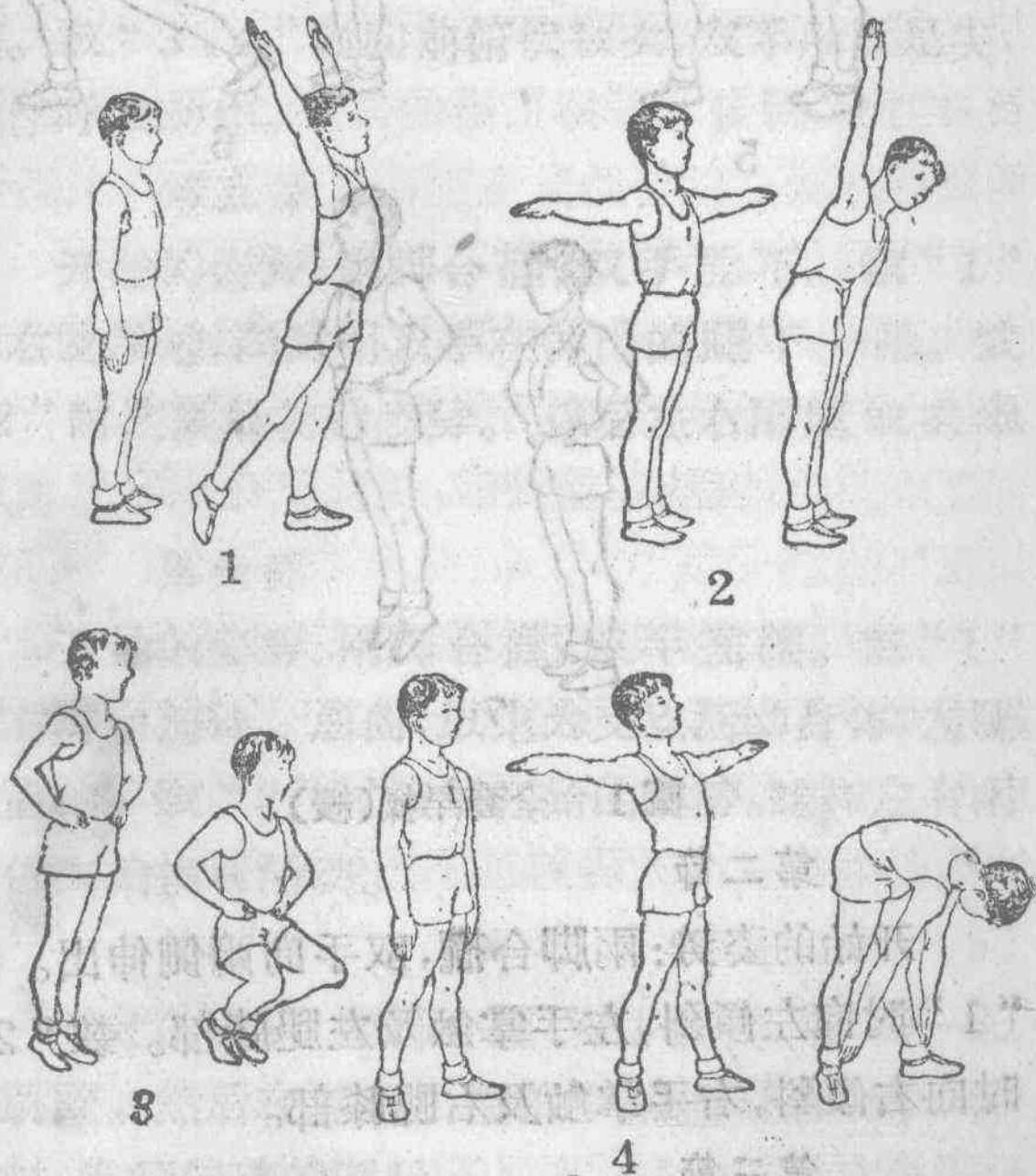


圖1 全套早操

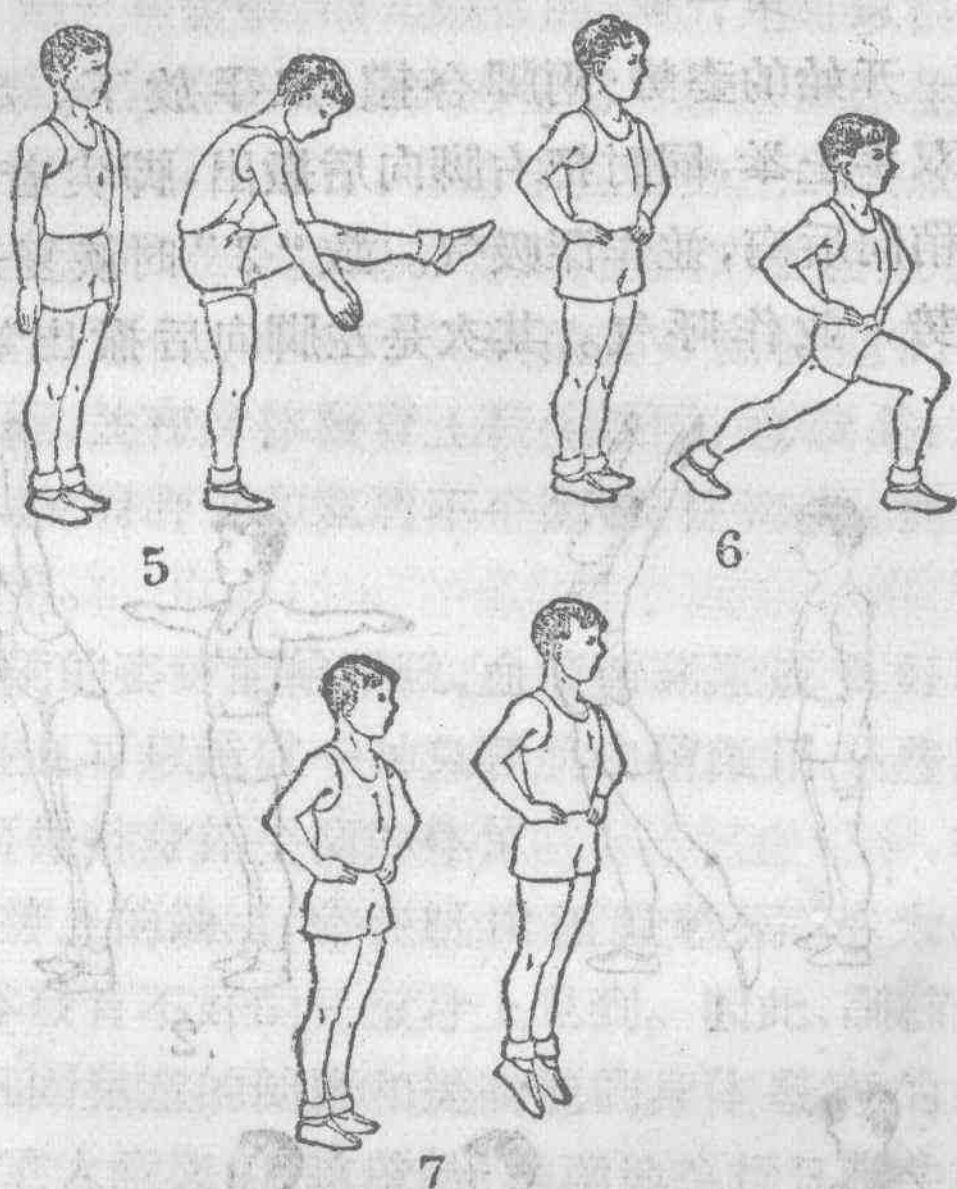


圖1 全套早操(續)

第二節

开始的姿勢：兩脚合攏，雙手向兩側伸出。數“1”時向左傾斜，左手掌觸及左腿膝部。數“2”時向右傾斜，右手掌觸及右腿膝部。

第三節

开始的姿勢：兩脚合攏，雙手插腰。數“1、

2”时脚根提起並作吸气。数“3、4”时蹲下去，並作深呼吸。

第四節

开始的姿势：兩脚分开，其距离比肩稍寬。数“1、2”时向后傾斜，双手向兩側伸出，並作深呼吸。数“3、4”时向前俯伏数次，双手触及足尖，並作呼气动作。

第五節

开始的姿势：兩脚合攏，双手放下。数“1”时右腿举起，同时用双手在伸出的腿下一拍。数“2”时恢复最初的姿势。以后左右兩腿依次举起。

第六節

开始的姿势：兩脚合攏，双手插腰。数“1”时右脚向前伸、屈曲，以它为支点活动身体，左腿是直的。数“2”时恢复开始的姿势。这样左右兩脚依次輪換着活动。

第七節

开始的姿势：兩脚合攏，双手插腰。作20—30次跳躍。然后在原地快速踏步，逐漸緩慢，踏步停止时，進行勻整的呼吸。

上述每節体操应当作数次，使早操時間能持

續 10—12 分鐘。

为了使早操成为增進兒童健康、鍛鍊兒童的手段，兒童应当开着通風窗，穿着褲衩、背心和便鞋作早操。調查証明，恢复和巩固兒童身体的最好方法，是早操以后再進行洗浴（冲洗或擦洗）。

遵守教師的指示，父母在家里也應該注意兒童坐、立和行走时保持正确的体位，每天矯正他們的缺点，就可以幫助兒童訓練成習慣性的正确姿勢。

当然，不嚴重的姿勢缺陷，改正起來是比較容易的，而且也快。因此当兒童發生輕微的駝背或脊柱弯曲时，應該請教校医，並使兒童在家里進行矯正体操。

俄罗斯苏維埃联邦社會主义共和國教育科学院体育及学校衛生研究所，曾制定了並有成效地应用了家庭体操的各种矯正鍛鍊。下面举出的一套適合軀体肌肉軟弱的孩子們的体操。

軀体肌肉軟弱兒童應用的一套体操

一、开始的姿勢：背靠牆壁站着，后头、双肩、后脚根都接触牆壁，双手向上伸出。数“1、2、3”时，双手和脚根不离开牆壁，慢慢地使身体弯