

學校健康之保護

學校健康
之保護

學校健康之保護

緒言

丁福保

庚戌冬季得徐君一冰書勉余作學校健康之保護爰於診暇譯輯是書至辛亥閏六月杪凡七閱月始脫稿乃爲緒言以叙之

是書凡二編上編述學校之生活及於健康上之影響者凡五章一曰空氣之變濁二曰空氣變濁之識別法三曰傳染病之感染及傳播四曰疾病之傳播有以學校爲媒介而不屬於傳染病者五曰課業能妨害兒童之健康下編述設備法則之關於學校衛生者凡八章一曰校舍土地之選擇二曰校舍及附屬建築物三曰教室四曰教室內之裝置五曰教授上之衛生六曰學校醫七曰救急療法之一斑八曰學校衛生之一斑

衛生云者悉去其妨害健康之事保護其軀體之健康使之自然發育而達於完全強壯之目的也研究此衛生之學問且解釋其關係之所在者是名衛生學

欲求健康。必講衛生法。而衛生之。最要者。在保護各器官之作用。全其天然之生理。除其失常之障害。茲先就各器官之統系。分別畧論之。

一曰筋骨。欲保護其健康。必令身體之動作。及其姿態。常出於自然而不失其天付之本能。又時時誘導以雄健之運動。如體操、遊戲、旅行等事。蓋學校修業之時。常有安坐沈悶之苦。調劑而活潑之。爲至要之事也。

一曰皮膚。欲保護其健康。必以清潔爲要素。是卽所謂（皮膚清潔法）之沐浴是也。此外如襯衣之洗濯。宜勤裏衣外衣常宜潔淨。不可怠忽。蓋欲忍受室外寒暖過烈之溫度。必求皮膚抵抗力之強固。則以實行冷水摩擦爲無上良法。乃可免感冒及頸部疾病之發生。

一曰消化器。欲保護其健康。必於平素所食之物品。注意其選擇及烹飪。而學生之暴食。尤宜切戒。其餘嗜好物品。如酒類、烟類、香辛類。凡中學以下之學生。均宜垂爲炯戒。禁其吸食。又凡過冷過熱之物。皆不宜食。齒之清潔。尤不可忽。偶有懼齲齒等疾者。宜速延牙科專醫治之。否則有引起胃腸病之虞。

一曰呼吸器欲保護其健康。必於居室及寢室之容積。務求擴大。使空氣易於流通。蓋集多數之學生而受課於一堂。或同居於一室。呼出之濁氣過多。則肺臟之受害必甚。房室大則有佳。良清潔之空氣供給。呼吸器之更換。又宜常至室外。時時練習深呼吸。以防肺臟之傳染癆瘵焉。

一曰神經系欲保護其健康。必於知覺運動。務求調節。蓋文明愈進。事物愈煩。而神經亦愈靈敏。使用既煩。則疲勞必甚。是不可無適當之休息。以恢復其力。況今日競爭時代。無論何種職業。精益求精。則勞其精神日甚。一日而教育之事。則耗費神經爲尤甚。故當精神作用過勞之後。須得適當之休息及睡眠。而後可。

學生當讀書習字裁縫等時。凡關於頭部胸部之姿勢。務宜正直。不可屈曲。而眼與物之距離。不可過遠。亦不可過近。是則視覺器之保護。不可不注意也。猝受劇烈之音。能使聽覺失聰。尖銳之器。插入外聽道。能使鼓膜受損。皆於耳之構造有害。有時學生戲投豆粒麥實於耳竅。不久即脹大而難取出。有時昆蟲誤入耳中。當滴入油類。徐徐取出。是則聽覺器之保護。不可不注意也。

夫以多數之學生聚集於狹隘之教室。則空氣污濁。不特起頭痛、眩暈等病。并爲傳染病蔓延之媒介。其他於讀書寫字時姿勢斜曲。又或耳目過勞。精神過用。皆於兒童身體之健康大有妨害。任教育者當時時注意以爲改良地也。

由上所述可知學校衛生之宗旨。在使教員與學生於授業受業或寄宿寄食時。不因此而受各種之障害。且使學生之身體得保其完全發育之天性。則保護健康之道不外乎此矣。

總之兒童在家庭則保護之責在父兄。學生在學校則保護之責在教員。皆所謂（教育先導之人）也是故衛生法者爲保護健康之要素。而學校中一切之課業。又時時與健康之理相反對。爲教師者當時時注意而保護之。是非特於學生一生之幸福有直接之關係也。

附錄徐君來函

仲祐先生閣下。閱初六日時報衛生小言內。有某君至尊處就診云。在操場演棍棒體操。忽而吐血不止。先生以棍棒體操。本不宜於有咯血疾者對。以爲講求學校衛生者。戒鄙人欽佩之餘。忽深感觸。敬敢爲先生陳之。竊謂學校衛生問題。當先整頓學校體操一科。近今學校體操科。皆視爲無足輕重。於是無次序之操演。適成爲不規則的運動。弊病百出。實由於此。按棍棒操。本爲普通中連續體操之第四種。專運動肩胛手臂各關節。其在棍棒操之前。必先有徒手啞鈴球竿三種。爲之準備。非然者。人身筋肉骨骼。既未鍛鍊。使之靈捷堅強。卽貿然爲此偏頗之運動。固未有不受其害者也。有咯血病者。固大不宜。卽無疾者。亦甚險也。然察近今學校體操一科。漫無次序。躐等以進。而育之適所以害之也。先生爲我國醫學界之泰斗。對於學校衛生一事。當視爲重要問題。熱心提倡者也。夫學校體育。最得力者。莫善有精通醫學之士。爲之補助。歐羅巴近

今體育之發達。其得益於醫士者甚力。千八百二十年。普魯士有醫學博士羅林惹而者。於醫學雜誌中。出一論文。題曰學校健康之保護。斯論一倡。喚醒多數熱心教育家之注意。獎勵學校體育。整頓體操一科。而學校衛生。始完全無缺矣。我國近今醫學日漸發達。精通醫學。熱心教育之士。不乏其人。而先生尤其冠者也。先生盍提念及此乎。俾學校衛生問題。有所補助。是則鄙人所深望也。敬請公安。

中國體操學校徐一冰謹上

覆 函

一冰先生執事。昨讀手簡。獎飾踰分。推挹過情。流汗辭顏。失容墜席。豈君子之美人。必逾其量耶。福保近數年來。匿迹於馬醫賤伎之流。不敢談教育久矣。然恆痛心於學校不衛生之點。每欲著爲一書。以警醒今之談教育者。而自秋涉冬。塵累相屬。未暇爲也。今撮其大者略言之。呼吸清氣。爲衛生最要之事。乃入講堂則窗戶盡閉。一堂數十百

人。氣管與皮膚放出之炭酸氣。積滯於屋內。此呼彼吸。溫度頓增。混濁之氣。不可嚮爾。入教習之臥房。學生之寄宿舍。自修室。閱報室。其空氣無一不混濁者。此皆不肯大開門窗之故。教習學生。隨處咯痰。而學董尤甚。故肺癆病人之痰。到處皆是。傳染之廣。爲地球各國之冠。學生一上膳廳。皆大嚼速嚥。並未嚼細。在房內往往飲酒吃閒食。教習亦然。故師生皆多胃病。夫役用苕帚掃地。雞毛帚去塵。則塵埃散佈空氣中。隨呼吸入人肺內。塵埃中之有尖角者。能傷肺中之細胞。塵埃中黴菌。能蕃殖於喉頭氣管及肺內。爲種種重病之原因。學生十五六歲時。情竇初開。羣居則言不及義。而十二三歲者。聞之受害尤劇。教習不提倡德育。故學生滿口穢言。不知羞恥。手淫遺精。相因而至。輕則身弱多病。不能終其天年。重則旦旦伐之。成爲習慣。卒至夭札。學校體操之不合規則。誠如尊論。貴校專教體操一科。自徒手而啞鈴而球竿而棍棒。由淺及深。無躡等之弊。吾國體操之改良。其在茲乎。吾願有管理學校之責者。將講堂臥室等所有之門窗盡開。各人咯痰。盡入痰盂。痰盂內置石炭酸消毒。各人食物。宜細嚼緩嚥。不飲酒。不吸

菸。不食點心。夫役掃地。先以噴水器灑濕。几案窗櫺等之灰塵。以濕布抹去之。不使灰塵飛揚於空氣中。宜提倡德育。宜在寧慾二字上留意。此外如傳染病及校舍建築關於修業之注意等。非片言所能詳。執事謂普魯士醫學博士羅君。於醫學雜誌中。出一論文。題曰學校健康之保護。斯論一倡。喚醒多數熱心教育家之注意。獎勵學校體育。整頓體操一科。而學校衛生。始完全無缺云云。欲勉不才效法羅君。俾學校衛生問題。有所補助。福保聞命之下。敢不勉爲其難。爲吾國教育之一助。雖便短汲深。時虞隕越。而砭頑之責。執事宜爲不才肩之。謹齋心以俟。寒風淒厲。謹護眠餐。

丁福保謹覆

學校健康之保護目次

緒言	一
----	---

附錄徐君一冰來函及覆函	一
-------------	---

總論	一
----	---

上編 學校生活及於健康上之影響	四
-----------------	---

第一章 空氣之惡濁	四
-----------	---

第二章 空氣變濁之識別法	九
--------------	---

(附) 空氣之溫度	十
-----------	---

第三章 傳染病之感染及傳播	十一
---------------	----

肺癆病淺說(附錄)	二十四
-----------	-----

第四章 非傳染病而以學校為傳播媒介之疾病	三十二
----------------------	-----

第五章 課業能妨害兒童之健康	三十八
----------------	-----

下編 關於學校衛生上之設備及法則……………四十五

第一章 校舍土地之選擇……………四十六

第二章 校舍及附屬建築物……………四十八

第三章 教室……………五十四

論課堂不潔爲學生致疾之由(附錄)……………六十三

第四章 教室內之裝置……………七十

第五章 教授上之衛生……………七十八

論運動健身之理(附錄)……………八十九

論步行之益(附錄)……………九十一

論急食多食妄食之害(附錄)……………九十四

論節食可以養生……………九十六

深呼吸法(附錄)……………一百一

論皮膚之衛生(附錄)……………一百四

論氣浴(附錄).....	一百五
第六章 學校醫.....	一百十一
第七章 學校救急療法之一斑.....	一百十八
第八章 學童衛生之一斑.....	一百二十四

學校健康之保護

丁氏醫學叢書

無錫丁福保仲祐編纂

總論

兒童成長而爲國民。國民集合而成國家。故兒童之強弱卽爲國民之強弱。亦卽爲國家之強弱也。夫人一生之健康。基於幼年之脩養。者最要。幼年而善爲脩養。則遂其天然之發育。而一生之體力。以堅。幼年而不善脩養。則身體衰弱。疾病隨之。不幸者。或致夭札。卽幸而長成終身。銷磨於疾病之中。卒致百事無成。如同殘廢。國民而盡如此。詎非國家之不幸歟。

幼年之健康與否。既關係於國家者。重要若此。保護之責任。不綦重哉。研究保護之要點。首在屏除妨害健康之事。竊嘗攷最易妨害幼時之健康者。爲學齡期。而學齡期中。又分爲小學中學大學三時期。此三期中。雖均有妨害衛生之處。而於小學時爲尤甚。何者。幼年之教育。雖東西各國多寄託於教育者之手。而與衛生家卽醫無關。故國民

之殘弱廢疾者日見其多而國家之衰弱隨之良可慨已。狃榛之世渾渾噩噩人情各安於簡陋智識亦無事乎競爭至世界開通文明發達而社會之情形日益複雜於是世人之欲求自立而常處於優勝之地者不得不磨練其智識使之倍蓰於尋常遠勝於往昔而任教育者時時爲兒童存戰勝社會之心遂用百端之法則誘起兒童之競爭且常以甚多之智識學問灌注於兒童之腦筋中不免爲過度之教授使兒童終日孜孜雖至勞精疲神亦所不顧於是兒童之精神狀態因專壹而反常兒童之臟腑器官受感觸而變化由種種之疲勞得身體衰弱之結果如是而欲其爲健康之國民烏可得耶此其弊非獨於小學爲然中學以上往往有之爲教員者或任普通之學科則直欲以一己之萬能求全於體識未完之少年是愛之適以害之也又或教員爲精通一學科之專家則故以一己之智識爲標準立爲教案其理精深其術工巧一若非此則不足以表其才能者究其實不過爲精神之上裝飾而已此二者實爲今日教育家之通病若就高等學校而論至入學試驗亦多爲劇烈之競爭耗費精力莫甚於此雖及第者有一時之愉快然因身心過勞或至釀成疾病彼落第者之懊惱沮喪致身體受其影響無待言矣是故教育之本旨固欲兒童學行之

過人。尤欲兒童體力之勝人。若因教育而賊害其身心。致兒童腦部受過度之刺激。身體受終身之病弱。是豈國民教育之本旨哉。故言教育而並重衛生。實爲今日之急務。此學校衛生之所以必要也。

學校衛生學爲近今新發明之一種學問。其基礎雖一本之衛生學。然設備多不能完全適合。雖西洋文明各國欲求完全合於衛生之學校。尙不多見。況我國乎。及今而謂爲無適合學理之學校。非過論也。

學校衛生最難實行其原因多在經費之困迫。經費不足。凡關於衛生一切之設施。欲改良而不能欲添置而不得。雖明知缺點之甚多。亦祇因陋就簡。任其自然。此我國今日學校之實情也。故非有巨金之消耗。則不足言學校之衛生。

學校衛生乃公衆衛生之一分科。原理精微。條目煩瑣。非極深研究不能詳解。是編所述之學校衛生。但就其可實行者論之。冀可施之實用。凡一切精深詳備之原理。皆省畧之。俟經費充裕。規模大備。徐圖改良而設備焉。故是編不名曰學校衛生學。而名之曰學校健康之保護。意在保護學校之健康也。

因學校教育而妨害衛生。如前所述。但舉其最大之弊害言之。此外尙難枚舉。總之學

校。之。生。活。對。於。學。童。之。衛。生。上。不。得。謂。之。無。害。然。因。衛。生。之。旨。而。廢。教。育。是。因。噎。廢。食。無。是。理。也。故。檢。查。此。有。害。之。條。件。研。究。其。所。以。發。生。之。原。因。與。講。求。其。所。以。去。除。之。設。備。實。為。學。校。衛。生。之。要。點。是。編。所。述。先。自。討。論。此。有。害。之。條。件。始。

上編 學校生活及於健康上之影響

第一章 空氣之惡濁

學。校。之。生。活。有。害。於。兒。童。之。健。康。其。理。由。甚。多。而。其。害。之。最。顯。著。者。莫。如。惡。濁。之。空。氣。以。多。數。之。兒。童。聚。於。一。教。室。則。室。內。空。氣。變。為。惡。濁。兒。童。呼。吸。器。最。弱。常。受。惡。濁。之。空。氣。則。受。害。更。多。夫。新。鮮。之。空。氣。關。係。於。人。體。之。生。理。其。價。值。能。維。持。人。之。健。康。與。日。常。之。衣。食。住。居。同。其。需。要。衣。薄。則。覺。寒。食。乏。則。覺。飢。屋。漏。則。不。能。蔽。風。雨。其。害。立。見。人。人。知。講。求。之。道。空。氣。之。惡。濁。亦。然。偶。呼。吸。之。則。一。時。不。適。常。呼。吸。之。則。受。毒。深。而。體。漸。弱。抵。抗。外。界。之。力。日。益。減。少。釀。成。肺。結。核。等。種。種。之。疾。病。因。而。傷。生。者。有。之。故。人。處。惡。濁。空。氣。中。最。為。危。境。嘗。見。學。童。所。發。之。頭。痛。貧。血。食。慾。不。振。等。皆。因。新。鮮。之。空。氣。缺。乏。故。也。