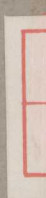


現代
小學
健康
教育
實施
法





0.20元

實價大洋三角五分

一之書叢育教學小美集

法施實育教康健學小代現

編 杰 士 梁

行 印 局 書 童 兒 海 上

1 9 3 3

中華民國二十二年四月初版
中華民國二十二年四月發行

現代小學健康教育實施法（全二冊）實價大洋二角五分

外埠酌加郵滙費

編著者 梁士杰

發行者 兒童書局

印刷者 兒童書局

版權所有

翻印必究

總發行所 兒童書局總店

上海浙江路五馬路口
電話九一九二一
電報掛號九三〇一

分發行所

上海新開路
麥赫司脫路口
北江西北路口

兒童書局第一支店
兒童書局第二支店

致小學教師（代序）

諸位小學教師！諸位愛國愛兒童的先生：

暴日的侵略我國，事前是有詳密的計劃與準備的（請讀田中義一的侵略滿蒙奏章）。他們在這種侵略政策之下，產生一種侵略主義的教育。那末我們當此國家存亡之秋，若非全國一切事業，集中於救國工作，則國家前途更不堪設施！

兒童是社會的主要分子，亦是將來服務國家的重要分子，將來國家的盛衰，與兒童的才幹有直接的關係。我們服務小學教育的同志們，負有教育兒童的重任。兒童是否有望，須視兒童教育的設施是否適當。小學教師們！國難期中，兒童教育應有的設施是：（1）培植兒童的生活力，（2）養成勤勞的身手，科學的態度，（3）培養健康的體魄，（4）養成堅

苦卓越的品格。但是要兒童有生活力，有勤勞的身手科學的態度，及有堅苦卓越的品格，則應先有健全的體魄。西諺說：「健全的精神，寓於健全的體格」，這就是說意志薄弱，精神萎靡的人，是不足以謀大事建大業的。小學生的身體正當發達最重要的時期，若能注意培養其體魄的健全，則全民族都有了健全的體魄，亦就是有了健全的中華民國。小學教育的同志們！我們將何以使個個兒童，都成健兒呢？！

本書所敘述各點，雖多以實際爲出發點，唯自覺掛漏之處尙多，只因顧念健康教育爲國難期中最重要的教育方針，故不揣淺陋，編之以就正於高明者。倘能因此書而引起教育界同志努力於健康教育的設施，則更所默禱矣！

服務小學教育諸同志們！請來共同努力健康教育吧！專此敬祝
爲國珍重！

梁士杰謹啟

廿一年十一月十二日

現代小學健康教育實施法目錄

第一章 健康教育有什麼重要……	一——四				
健康教育的範圍	健康教育的必要				
第二章 實施健康應有那樣的設備……	五——二一				
衛生圖說	衛生標本及模型	幻燈及影片	清潔室	飲食用具	醫藥用品
其他設備應注意事項	參用書				
第三章 實施健康教育應根據的重要原則是什麼……	二二——二四				
以兒童心理為根據	以兒童生理為根據	隨時隨地注意實踐			
第四章 健康教育的重要設施是什麼……	二五——六三				
學校環境的設施	心理的衛生	健康檢查	小救護院的組織	傳染病的預防	營養
運動的衛生	衛生習慣養成	教師的健康與兒童的關係	校工的健康與全校人員的關係		
第五章 怎樣指導兒童研究衛生……	六四——六九				

附錄

- 舉行衛生展覽會
- 舉行衛生比賽會
- 舉行衛生演講會
- 參與社會上各種衛生運動
- 參觀衛生局
- 舉行衛生調查

集美小學實施健康教育的進行綱要

現代小學健康教育實施法

第一章 健康教育有什麼重要

健康教育的範圍

什麼是健康教育？健康教育並不是僅指身體的健康；其他如心理的衛生，社會上道德上的健全，都包括在內。美國全國教育聯合會健康教育研究委員會和全國醫藥會關於健康的意義，曾有下列的規定：

『健康教育是指身體的，精神的，社會和道德的健全而言，教育者必須從這幾方面力求發達。健康並不是說不生病而已，却是要使個人能有最優良的體格精神和道德。』

實施健康教育的必要

（一）有健全的體格然後有健全的民族。救國事業的艱鉅，責任的重大，決非意志薄弱、精神萎靡的人們所能負擔。意志薄弱精神萎靡的人，大概是身體羸弱的人。西諺說：『健全的精神，寓於健全的身體。』所以要救國，先

要培養有健全的體格的國民。全國國民都有了健全的體格，就是全民族有了健全的體格。有了健全的民族，纔有堅忍卓越的民族精神。這樣，而後可以補救中華民族的弱點與發揚中華民族的精神。

(二) 助長兒童身體的發達 小學生正是兒童身體發達最重要的時期。因為兒童時期，身體上內外各器官，尙未成熟，正須給予各項適宜的活動，以激動兒童的生長，改正兒童的姿勢，增進體魄的健全；一方更須注意於營養，使兒童不致面黃肌瘦。倘若兒童時期，身體上內外器官，發達不完全，到成人時代，要使身體內外器官發達，那就不容易了。

(三) 發展衛生的知能增進身心的健康 一個人如果沒有衛生的知能，則不能增進身體的健康。例如：懂得衛生常識有衛生習慣的人，他知道不衛生的種種危險，總不會隨地吐痰，不食不潔的東西，不用別人的手巾，不用手揩眼睛。所以指導兒童明瞭身體上各種器官的構造，營養的原素，常用藥品的服法急救法，以及履行衛生習慣知識與技能，直接間接可以增進身心的健康。小學生是社會的重要份子，小學校是實施基礎教育的場

所，自應注意培養兒童的衛生習慣與常識，以期由個人的衛生，影響及於家庭，學校，社會等環境的衛生。

(四) 心理衛生的培養 心理衛生與社會的關係，較諸生理衛生尤為重要。因為

生理衛生養成容易，改過亦容易；心理衛生的習慣，養成容易，改過則不容易。例如喜歡咬指甲的不良習慣。只要有一二次的指導，就會改過。若是心理衛生的不良習慣——如懼怕，只要有一次的暗示，則永遠不易棄掉。所以華真 *Wagon* 曾為着這件事，寫成 *Psychological care of infants and children* 一書（黎明書局譯本名為行為主義的幼稚教育）。小學生進到小學校裏來，已帶着許多心理習慣來，小學教師，要收得健康教育的實效，對於心理衛生的習慣的建設改變，應同時並重。

健康教育的目標，如上所述者外，其他如市政的設施，道德的健全，亦為必要事件。我國人民得不到正當的娛樂，而意志又甚薄弱，常以烟酒嫖賭是好，嚙然墜入迷網，而不自振拔，以致國民的體格荏弱，而道德亦日以淪喪，良可慨也。其他如飲料及食物的不潔，建築的不良，空氣的混濁，市街及居室糞除的不潔，所以蠅蚋蚊蛆遍地皆是，疫癘蔓

延，死亡率日益增高；凡此種種，皆因國民之缺乏健康知能有致也。健康教育的推行，實欲補救此缺憾，而培養全民族的健全。

第二章 實施健康教育應有那樣的設備

小學生常犯到沙眼，近視，齲齒，鼻管炎，駝背等病，這固由於兒童家庭的不注意子女的健康，但是學校衛生設備的不良以及教師不注意培養兒童的衛生知識，亦是一大原因。

為教師的，既希望個個兒童將來都成為健全的國民，則應注意培養兒童的衛生知識及技能。可是要兒童有衛生知識及技能，只憑口講，或憑幾本衛生教科書，是不易收效的，最要緊是在乎有相當設備。茲舉最重要者幾種于後：

衛生圖表

利用有刺激性的圖畫，把日常衛生習慣表現出來，可以使兒童有深刻的印象。所以衛生圖表，是實施健康教育最必要的設備。茲分述之：

(1) 個人衛生的圖表 如早睡早起，夜臥不蒙首，理髮，沐浴，更換衣服，修剪指甲，刷牙齒等。

(2) 傳染病的來源及其利害 如手巾要用自己的，吐痰要入痰盂，不食生冷的東西，瘡 與瘧蚊，霍亂的傳染，疥蟲的繁殖等。

(3) 生理的組織 如呼吸器的組織，血液及心臟的作用，胃腸消化的狀況等。

(4) 公共衛生的圖表 如不要把垃圾堆在公共地方，不弄髒公共場所等。

衛生圖片，上海中華衛生教育會已印行多種，可供應用，倘教師以為經濟缺乏，無力購置，則可以與學生共同仿製應用。

衛生標本及模型

標本及模型，其效用比圖表來得大，但是價值昂貴，通常學校常無力購置。可是若能聯合社會上衛生機關，設法購置設備，然後引導兒童參觀，亦甚佳事。通常的標本模型有：

(1) 身體上各器官模型

(2) 傳染病標本

(3) 瘡毒模型

(4) 傳染病症的微生物的模型

(5) 人體姿勢模型

(6) 房屋裝置及設備的模型

(7) 市政衛生設備的模型

標本模型的設備，其目的在審察物體的真相及明瞭其利害之所在，俾使觀者印所警惕也。

幻燈及影片

教授兒童學衛生，常使兒童感覺呆板枯燥乏味，以致不能引起兒童的衛生興趣。若能利用標準模型以資兒童觀察，更能利用影片及幻燈的放映以宣傳健康教育，則觀者聽者，必有濃厚的興趣，並能心領神會。其效能必較「空口說白話」者為大。

清潔室

清潔室就是要給兒童整潔工作的地方。通常小學校設備簡單，很難做到。可是幾種必要的設備，為教師的應儘量設法充實：

(1) 每級至少須有洗手盆兩個，並肥皂數塊。

(2) 挑水管要挑在洗手盆邊或在室外。

(3) 小水桶及鏡子各一。

(4) 各個兒童都要有專備手巾數塊，每三天煮洗一次。

(5) 有寄宿生還要預備浴室。

飲食用具

飲食與人體的健康有直接關係，其設備更須注意。通常的用具

(1) 每人要有專備的茶杯。(寄宿生須各有專備的碗筷及湯匙。)

(2) 茶壺不能給兒童用口去呷。

(3) 公共用盆子數個，以便分裝點心時用。

醫藥用品

站在學醫的地位上講，是不允許人人都會用藥。但是在現在的中國社會，因限於經濟與設施，小學教師實要有普通用藥的常識。通常藥品，除藥棉，紗布，

綑帶外至少須具備下列十二件。據陳志潛博士說：這十二項藥品，有四個條件：(1) 有效；(2) 安全；(3) 配制合法；(4) 用法簡單。(見鄉村教師)

小學適用藥品一覽

藥名	成分	主要藥劑	減分	市劑	價
酒精 Alcohol	70%	滅菌	隨便	1000 C.C.	四角
硼酸粉 Boric Acid powder	2% 溶液	防腐	全上	1000 gms	四角
硼酸膏 Boric Acid oint	4%	全上	全上	1000 gms	九角
拘椽酸銅膏 Cappercilime oint	5%	專治痧眼	少許	1000 gms	九角
鈹赤膏 Ann. Mex. cury oint	5%	滅菌	隨便	10.0 gms	一元
蛋銀劑 Ais. geol	10%	滅菌眼藥	二滴	30 gms.	一元
碘酒 Tr. iodure	25%	滅菌	少許	100 C.C.	三角
敏養粉 Pot. Permanganate	13%	滅菌防腐	隨便	30 gms.	二角
加沙達泥 Cassia	每粒 0.3 gms.	通便	大便	1-2粒 1000 粒	二元半
蘇達先 Sodamint	每粒 0.3 gms.	消食	食	1-2粒 1000 粒	四角半
阿斯匹林 Aspirin	每粒 0.3 gms.	治頭痛	1-2粒	100 粒	一元
桂林 Artradio Cr. phosphate	每粒 0.3 gms.	治瘡疾	1-2粒	1000 粒	一元半

其他設備
應注意

健康事項，與通常的環境亦很有關係，所以教師須注意上列的設備外，還須注意下列各種環境：

- (1) 教室的窗子面積，應佔全地板的面積的四分之一，而窗沿要低。
- (2) 光線要從左方進來。
- (3) 溫度濕度適宜。
- (4) 桌椅的高低要有數種，以便適合身材高低不同的兒童的坐位。
- (5) 掃帚抹布應多具備。
- (6) 各通路上要具備大鏡一面，以便兒童照自己的身體衣服。
- (7) 要多預備方塊紙以便兒童揩拭鼻涕。(痰盂很不潔，故主廢去。但是要兒童用方塊紙揩拭鼻涕，應經過相當的訓練)

參考用書

每個學校最低限度，須具備下列各種中文書籍，以便教師參考應用。

(1) 學校衛生概要

李廷安著

商務印書館出版

(2) 看護病人要訣

胡宣明著

全上

(3) 醫藥小叢書

全上

(4) 兒童與家庭

賴勃爾著

開明書店出版

(5) 行爲主義的幼稚教育

華真著

黎明書局出版

(6) 中華衛生教育會所出版書籍圖表均可採用。

小學校的設備，須視各物品的專門用度外，還須合乎衛生條件。換句話說，小學校的一切設備，都須合乎衛生法則，都是衛生設備。所以要討論衛生設備，非有專書不可。茲所敘述的，係列舉其重要者。

第三章 實施健康教育應根據的重要原則是什麼

健康教育，已成為現代小學教育的實施中心。但是健康教育的實施，應須以下列諸原則為根據：

以兒童心理為根據

成人的需要不是兒童的需要；成人的直覺，不是兒童的直覺，所以健康教育的實施，應以兒童心理為根據。

(一) 兒童的心向 兒童常有後列所敘述的幾種心向，這些心向，與健康教育的實施很有關係。

(1) 好羣 人類不能離羣而獨居；所以要強迫小孩子整天獨自坐於一室中，絕少使其接見外人，恐怕就會覺得很難過。所以集年齡相近，意志相投的兒童，在一起遊玩做

工，而使其營共同生活，則可以培養通力合作的精神，而使他們有良好的健康習慣道德習慣。

(2) 競爭 二三歲的小孩子，還不甚喜歡與他人來往，所以很少發生競爭的事項。一至十二三歲，人我間的交接日繁，則無論做什麼事，都要和人家賽一賽。但是競爭很易流於嫉忌的弊病，所以實施健康者，應注意指導兒童為團體服務，多做團體競賽，以減少自私自利的人物。

(3) 模倣 兒童的模倣興趣，常隨年齡而異。(1) 反射模倣 (Reflex Imitation) 常於生後一二年內發達而已；如看見母親哭自己亦哭。(2) 無意識的模倣 (Spontaneous Imitation)，這是一種沒有目的的模倣，小孩子做這種模倣，多因看到什麼就模倣做什麼；其目的在於求快樂罷了。模倣的心向，小孩二三歲後即有，至五六歲時則更發達。(3) 有意識的模倣 (Voluntary Imitation)，這是一種有目的的模倣。如學寫字學刷牙齒等。六七歲的小孩子即有這種心向。(4) 理想的摹仿 (Idealistic Imitation)，這種模倣心向的發達較遲；如喜歡崇拜孫中山林肯等。

4) 遊戲 遊戲可以發展兒童的身體知識以及道德。兒童遊戲發達的程序，大概可分

述如後：

(1) 一歲至二歲間的遊戲，如手動口叫，雖然是無意識遊戲，但是與後來各種技能的獲得，很有關係。

(2) 二三歲至七歲間的遊戲，大概多個人遊戲。兒童在這時期，遊戲心向甚發達，遊戲的種類亦甚多。

(3) 七歲至十二歲的遊戲，多為團體遊戲，對於各種事物的競爭心亦漸漸發生。

(4) 十二歲至十五六歲的遊戲，是運動兼思想的遊戲。兒童在這時候，有時喜歡作戶外運動，有時喜歡在室內作運用心思的遊戲，如下棋。

(二) 知力的發達 兒童知力的發達，常與兒童身體的發達，成正比例。故實施健康教育者，最宜注意兒童各種知力的發達狀況，茲分述之：

(1) 知覺力 兒童初生的時候，各種知覺力的發達，以味覺和觸覺為最先。至於視覺聽覺和嗅覺則不甚完全。所以幼兒初生至三四歲時，其知覺力的發達，尚覺混沌不清楚，

對於外界事物的辨別力，也極細微。所以兒童知覺力的發達狀況，大概是：

(1) 視覺 六歲以下的兒童，眼睛不甚發達，所以欲兒童看細小的東西，一定使兒童很費力。但是辨別光暗的能力，却發達甚早。

(2) 聽覺嗅覺 兒童聽覺嗅覺發達的狀況，與視覺的發達狀況大致相同。

(3) 男女孩子知覺力的不同 女孩子對於「人」的觀察力勝於男孩子。而男孩子對於物的觀察力却勝於女孩子；女孩子辨別顏色的能力甚強，但報告所觀察的事物，却又不如男子。

(2) 注意力 兒童注意力的發達狀況，大概是：

(1) 注意範圍 小孩子上課時，往往注意先生的講解，就不能再注意到自己的筆記；注意自己筆記，就往往不能注意先生的講解。所以要兒童於同時間運用手足耳目及心思却有些爲難。

(2) 注意的時間 小孩子注意的時間甚短，若年歲愈大，則注意的時間愈長。所以每次上課的時間，每三十分鐘後要有一段休息，以免困倦。

(3) 注意的種類 小孩子所注意的，多爲官覺上的注意，如音樂圖畫或他種官覺的刺激等。

欲培養兒童有健康的體魄，當先明瞭兒童的生理狀況，然後可求適應。

以兒童生理爲根據

兒童生理發達的狀況，可分三方面來敘述：

(1) 各部骨骼 兒童頭骨特大，軀幹長而四肢短。

(2) 血液循環系 兒童體肉的紅血輪較少；輸入養氣的能力亦薄弱，所以很易得貧血症。又兒童體肉的白血輪雖甚多，而殺病菌的能力却甚薄弱。所以兒童較易傳染疾病。

(3) 心臟與血管的構造 兒童的心臟小，血管大，不能得到血液的適當壓力；故小孩的心臟必定要跳得非常快，方能把血液運行至全身。兒童的心臟既小，血管又大，若欲使其做長久的劇烈運動，他的心臟很易受損害，所以教小孩子運動時，要非常注意。

(4) 淋巴液的組織 淋巴液的功用是抵抗各種傳染病與助長食物的消化。所以淋巴液在小孩子身體上是很重要的東西。要兒童的淋巴液流通，須靠賴身體的運動；爲教師的應

多供給兒童以適宜的運動。

(5) 消化系 兒童消化系的組織，有三點應注意的：(1) 牙齒是用以咀嚼食物而助食物的消化的，但初生後幾歲，小孩子是沒有牙齒的，而為父母的又往往不注意保護兒童牙齒。(2) 小孩子的腸直而蠕動慢，故其食物須注意選擇。(3) 小孩子新陳代謝的作用甚快，故常需要用點心。

(6) 呼吸系 肺量的大小和呼吸的速率很有關係；肺量大，呼吸的速率亦大；肺量小，呼吸的速率亦小。所以為教師的應注意引導多在空氣清鮮的地方呼吸。

(7) 筋肉系 兒童的筋肉細小而多水質，各部發達亦不平均。如腿及臂的發達要特別快點。又兒童細微筋肉的發達，要比別的筋肉特別慢些。所以指導兒童作業，要注意上面的各部的筋肉狀況。

(二) 兒童身體的發達狀況：

(1) 體重體高發達狀況 兒童身體的發達，是像曲線的波浪漸漸向上增長的。並不是每年平均增長多少。據調查說：初生小孩平均高十九英吋，青年男子平均高六十七英吋

青年女子平均高六十三英吋。但是每年增長的速率有快有慢，大概，初生時長得最快，以後便愈長愈慢；一直到二十三歲為止。又體重的增加亦是有快有慢；初生小孩，大約有六磅至八磅的重，到了二十二歲的時候，男子平均重約一百三十八磅；女子約一百一十七磅。據生理學家說：人體的發達，如向高處發達時，就不向重處發達；如向重處發達時，就不向高處發達。其原因，大概和太陽允注的遠近有關係。為兒童父母及教師的，對於這點更宜注意及焉。茲列兒童年齡體重與高對照表於後，以便實施健康教育者參考。

(表一) 正 常 兒 童 之 體 重 及 高 度
自 第 六 月 至 第 十 八 月 (男) (女)

月 齡	重 量 (磅)	高 度 (吋)	月 齡	重 量 (磅)	高 度 (吋)
6	18	26 1/2	6	16 1/2	25 1/2
7	19 1/2	27 1/4	7	17 1/2	26 1/2
8	19 3/4	27 5/8	8	18 1/4	27
9	20 3/4	28 1/8	9	19 1/2	27 1/2
10	20 7/8	28 1/2	10	19 1/2	27 3/4
11	21	29	11	20 1/8	28 1/2
12	21 1/2	29 1/8	12	20 1/2	28 3/4
13	22 1/8	29 3/8	13	21	29 1/8
14	23	30 1/4	14	21 1/2	29 1/2
15	23 1/2	30 3/4	15	21 7/8	30 1/8
16	24 1/8	31	16	22 1/8	30 1/2
17	24 1/2	31 1/8	17	22 7/8	30 3/4
18	24 3/4	31 3/4	18	23 1/8	31 1/8
19	25 1/2	32 1/4	19	23 3/8	31 1/2
20	25 3/4	32 3/4	20	24 1/8	32 1/4
21	25 7/8	32 7/8	21	24 3/4	32 3/4
22	26 1/8	33 1/4	22	25 1/2	32 3/4
23	27	33 3/8	23	25 7/8	33 1/8
24	27 1/4	33 3/4	24	26 1/4	33 1/2
25	27 3/4	34	25	26 3/8	33 3/4
26	28 1/4	34 1/8	26	27 1/4	33 3/4
27	29	34 3/4	27	27 3/4	33 7/8

(表二) 正常男孩的體重(磅)及高度
(自五歲至十八歲)

高度 (吋)	五 歲	六 歲	七 歲	八 歲	九 歲	十 歲	十一 歲	十二 歲	十三 歲	十四 歲	十五 歲	十六 歲	十七 歲	十八 歲
33	35	36	37
40	37	38	39
41	39	40	41
42	41	42	43	44
43	43	44	45	46
44	45	46	47	48	49
45	47	47	48	49
46	48	49	50	50	51
47	...	51	52	52	53	54
54	...	53	54	55	55	56	57
49	...	55	56	57	58	58	59
50	58	59	60	60	61	62
51	60	61	62	63	64	65
52	62	63	64	65	67	68
53	66	67	68	69	70	71
54	69	70	71	72	73	74
55	73	74	75	76	77	78
56	77	78	79	80	81	82
57	81	82	83	84	85	86
58	84	85	85	87	88	90	91	...
59	87	88	89	90	92	94	96	97
60	91	92	93	94	97	99	101	103
61	95	87	99	102	104	106	108
62	100	102	104	106	109	111	113
63	105	107	109	111	114	115	117
64	113	115	117	118	119	120
65	120	122	123	124	125
66	125	126	127	128
67	131	130	132	133	134
68	134	135	136	137
69	138	139	140	141
70	142	144	145	146
71	147	149	150	151
72	152	154	155	156

正常兒童之體重(磅)及高度(自五歲至十八歲之男孩)

(表三) 女孩的體重(磅)及高度(自五歲至十八歲)

高度 (吋)	五 歲	六 歲	七 歲	八 歲	九 歲	十 歲	十一 歲	十二 歲	十三 歲	十四 歲	十五 歲	十六 歲	十七 歲	十八 歲
39	34	35	36
40	33	37	38
41	38	39	41
42	40	41	42	43	44
43	42	42	43	44
44	44	45	45	47
45	46	47	47	48	49
46	48	48	49	50	51
47	...	49	50	51	52	53
48	...	51	52	53	54	55	56
49	...	53	54	55	56	57	58
50	56	57	58	59	60	61
51	59	60	61	62	63	64
52	62	63	64	65	66	67
53	66	67	68	68	69	70
54	68	69	70	71	72	73
55	72	73	74	75	76	77
56	76	77	78	79	80	81
57	81	82	83	84	85	83
58	85	83	87	88	89	90	91
59	83	90	91	93	94	95	96	98	...
60	94	95	97	99	100	102	104	106
61	99	101	102	104	106	108	109	111
62	104	106	107	109	111	113	114	115
63	109	111	112	113	115	117	118	119
64	115	117	118	119	120	121	122
65	117	119	120	122	123	124	125
66	119	121	122	124	125	127	128
67	124	126	127	128	129	130
68	126	128	130	132	133	134
69	129	131	133	135	136	137
70	134	136	138	134	140
71	138	140	142	143	144
72	145	147	148	149

兒童身體各部發達狀況表

(各部名稱)	自初生至成人發達倍數
睪丸一腺精 (Testes).....	60
筋肉 (Muscles)	45
胰腺 (Pancreas)	28
骨骼 (Skelton)	26
肺臟 (Lungs).....	20
胃及食道 (Stomach and Alimentary Canal).....	20
脾臟 (Milts)	18
肝臟 (Liver)	13.6
(Oraries).....	13
心臟 (Heart)	12.5
腎臟 (Kidneys).....	12
皮膚 (Skin).....	12
唾腺 (Salivary Glands).....	10.7
脊髓 (Spinal Cord).....	7
甲狀腺 (Thyroid gland).....	4.5
腦髓 (Brain).....	3.7
眼 (Eye)	1.7
腎上腺 (Suprarenal Capules)	0.9
胸腺 (Thymus).....	0.5

(2) 兒童身體各部分的發達狀況 兒童體重體高發達的速率不一致，而身體各部的發達，也是各自獨立的。兒童自初生以至成人，身體各部的發達狀況，可就下表見之：

(3) 兒童身體最常見的缺點

環境與身體的發達，很有關係。兒童常因環境的不好，而影響到身體的缺憾。例如教室光線不好，椅桌高低不適合，很易使兒童得到近視及駝背的弊病。通常兒童身體最常見的缺點是：

(1) 視覺 兒童在學校裏，讀書寫字，用力甚多，又因教室採光的不適宜，很易患近視的弊病。近視眼是由於眼珠的前後徑太長，外來光線集合於網膜之前所致，但亦有少數兒童的近視，不是由於眼珠的構造。這種病，英文名叫做 *Pathological Myopia*，是很危險的。總之，有眼病的兒童，應立即請醫生診治，以免愈久愈壞。視覺的毛病，還有一種叫做亂視的。據調查說：兒童中患亂視的，約有百分之二三。所以學校對於兒童視覺的保護，是很必要的。

(2) 聽覺 耳病的原因，除生而為啞聾者外，大概有三因：a. 鼻塞有病的——鼻塞與耳其生理組織，有相互的關係！據許多醫生說：大概患耳病的，有十分之九是由於鼻喉有病所致。b. 曾受過傳染病的——兒童得疹病或紅熱病後，亦常患耳病。c. 因耳內污垢，以致聽覺不靈敏。

(3) 牙病 牙病的害處有三：a. 嚼物不細，容易得到不消化的病；b. 有牙病的人，因為神經受了刺激，往往終日愁眉不展。為兒童父母或教師的，對於兒童牙齒的保護，當如何注意呀？！

(4) 肺病 小孩很容易得到肺病。有些肺病雖然是不在幼時發現出來，但到後來，必定要發現出來的。故對兒童的肺的保護，亦甚為重要。

(5) 曲背 幼小兒童，骨節軟弱，很易得到曲背凸肚凹胸等不良姿勢，對於身體姿勢的矯正，很為重要。

隨時隨地
注意實踐

健康的事項，要注意能夠實踐與否。只有健康知識，而沒有實踐興趣，雖有亦等無，所以健康教育，應以實際的工作為出發點。如組織清潔檢查隊衛生局，小醫院等。又如使兒童參加社會上各種衛生運動；如大掃除，滅蚊蠅運動，舉行防疫注射等，亦可以使兒童由實際活動裏獲得衛生的知識和技能。

第四章 健康教育的重要設施是什麼

健康教育是包括兒童的一切活動。兒童的身體精神，是否健全，都是健康教育的問題；那末，舉凡學校家庭的一切設施都要有適合健康教育的設施。茲就著者能力所及之處，介紹幾種必需特殊注意施行的事項於後：

學校環境
的設施

在教育上說，環境是能引起人類的反應或影響人類動作的。所以要實施健康教育，先要有適宜的環境。茲列舉學校環境上所必要設施的事項於左：

(1) 校舍

校舍宜力避低溼的地方。倘附近有水溝，則應把不流通的水設法疏通，我國大多數小學校舍，是利用寺廟祠堂或大住宅。對於採光換氣須特別注意。

a. 換氣

開放教室，使室外與室內的空氣，互為流通，於兒童健康上很有關係。所以

教室門窗宜按時開放，使室外空氣直接流入。歐洲各地，有用人工換氣法。但是人工換氣法，需錢太貴，而效果又不及自然換氣法。惟冬季時，氣候嚴寒，窗門雖有關閉的必要，亦宜按時啟閉。

b. 採光 採光宜從兒童座位左面射入，近黑板五六尺處，不宜多窗，與黑板正對之處，不宜有強光；光宜左強右弱，或左強後弱。從理論說：採光面積，要占教室面積四分之一至少亦須五分之一。所以舊式房屋，如採光不足時，最好把窗子改造。

c. 牆壁顏色 牆的顏色，除天花板宜用白色外，牆壁則要用調和的顏色。通常以暗黃或淡青為最佳。至於白色，反射光綫太強，易傷目力。紅色藍色，容易使目力疲倦，亦不適宜。

d. 教室容量 教室容量，普通規定長二十尺，闊三十尺，高十二尺，容納兒童四十人。平均每一個兒童，約占十五方尺地位。

上面三點，係舉其大者而言之。但新建校舍時，尚須注意衛生三點：

a. 地面以鋪磚為最合宜。

b. 牆角門邊，要外圓形，以免堆積灰塵；而窗門亦不宜有起邊或花邊，因其不易擦拭。

c. 桌椅的油漆，不宜用假漆或粉飾。假漆，易黏衣服；粉飾含有石灰，兒童常以手擦桌椅後，再把手指置諸口中，這是不合衛生的。

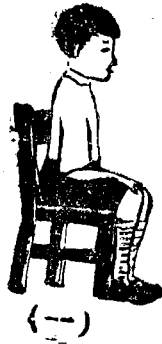
(2) 廁所 蒼蠅的生長所是廁所。要避免蒼蠅的害，對於廁所的建築很宜講究。

(3) 運動場 運動場對於兒童的健康，有很大的影響，其重要和教室一樣。運動場中，宜設置各種良好的運動器具，以便兒童休息時遊玩用，但運動場中，如有灰塵時，則宜時時洒水，以免灰塵四揚；並宜拾去石子，磚瓦，以免兒童跌傷。

(4) 校景的佈置 校景的佈置與作業室的佈置，有同樣的重要。作業室的佈置，可以指導兒童於美術勞作時製作；校景的佈置，也應該指導兒童來建設。如建設校園，種植果樹，餵養家畜蜜蜂小鳥等。

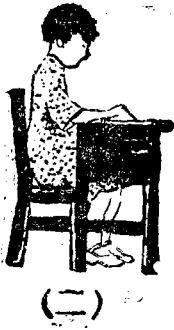
(5) 椅棹 椅棹的高低，與兒童身體的健康，很有關係。所以學校裏分配椅棹時，應以兒童身材的高矮而定，否則，兒童易成駝背或易疲倦或致養成其他不良姿勢等。椅棹的

高低，應以什麼做標準，我國還沒有很確切的統計報告，不過通常所根據的是：棹高以桌面距離眼珠十五英寸為合格；椅高須占兒童身高的七分二。茲介紹下列的標準：



(一) 椅子的高低適合坐的高度的標準：

- 1 背能緊靠椅背。
- 2 腳跟着地。
- 3 腳膝不上亦不下，恰與地板成平線。



(二) 桌子高度適宜的標準：

- 1 背脊緊靠椅背。
- 2 手臂上舉起靠住桌上寫字時，肩膀不往上擡。

(6) 黑板及黑板拭 黑板要平滑無光，顏色要過於漆黑。其高要與兒童身材的高矮相適

合。又拭黑板通常多用刷子，粉屑飛揚，很不宜於教師學生的身體。若用溼布措拭，則較合衛生。不過溼布宜常洗淨。又教室中椅桌，亦宜用溼布，不宜用鷄毛刷子。

學校環境的設施，宜力求整潔雅緻省錢，種種設備，都應以衛生原則為根據。

心理的衛生

生的習慣：

心理衛生與社會的關係，比較生理衛生還要重要。所以小學生心理衛生的培植，教師要負相當責任。下列是與社會的關係，比較重要的幾件心理衛

(1) 快樂 快樂的情形，可以增進生理的健康，要兒童有快樂的心懷，須注意幾點！

a. 教師與兒童交接的時候，要表示歡悅的態度。

b. 教育不該常用譴責方法來引起兒童的悲憤。

c. 要養護兒童有健康的身體，因為身體不健康時，則兒童常覺鬱鬱寡歡。

(2) 憤怒 憤怒是人類免不了的情緒。因為憤怒的發生，常有下列數因：

a. 穿衣服 當兒童穿衣服穿得過緊或過鬆時，肉感上即呈不適狀態；或因氣候熱的時候穿衣過多，亦會覺到不適，所以易生憤怒。

b. 做事不稱意，或結果失敗時，亦發生憤怒。

c. 受人家的欺侮，即憤而與抗。

d. 身體不健康時，最易發怒。

要兒童減少憤怒的次數，為教師的，除上述數因須注意外，還須訓練兒童發了怒以後要立刻平息；過去的事情，不宜宿怨；對於別人的批評應虛心接受；做事失敗了，要奮起精神，繼續努力，不宜灰心哭怒。

(3) 懼怕 兒童常怕黑暗，怕雷，怕昆虫，這都是父母或成人養成的。因為懼怕的養成極快，結果亦甚離奇。兒童偶受暗示怕甲物，於是與甲物相類似的東西，亦會使兒童發生同樣的懼怕。例如暮夜時，兒童偶入房裏，忽聞震聲而懼怕，則以後必不敢於黑夜入房裏，所以任何可懼怕的事情，不宜隨意暗示兒童懼怕，以致發生許多危險。

(4) 幫助人 這是愛的一種表示。例如幫助病人，幫助弱小的同伴，救濟災難的

人……等美德，都是必要養成的。要兒童有肯幫助他人的習慣，教師應以身作則。如看護患病的小朋友，幫助幼弱的小朋友，賑救災難的人民，隨處隨地扶助他人……等。

(5) 禮貌 禮貌對於社交很有關係。如說「謝謝你」「別客氣」「早安」「再會」等口頭禪，以及先敲門後進去，當人家說話的當兒，不隨便插話等小節，雖然是小事，但這就是養成健全的道德的初步。

(6) 誠實和正義 這不是口頭說的話，是要在行為上去實踐的。例如遊戲或其他團體活動，就是訓練的最好機會。

健康檢查

健康檢查，每學期應舉行幾次，以便考察兒童身體的發達狀況，而加以指導。至於衛生檢查，則應隨地隨時行之。茲分四項敘述之：

(一) 體格檢查 體格檢查 須請醫生來共同舉行。其辦法如下：

(1) 檢查項目：

- a. 身體的發達狀態——身長，體重，胸圍（分圍，厚，寬），視力，聽力，脊柱等。
- b. 身體上的疾病——眼疾，耳疾，鼻腔，咽喉，皮膚，牙齒，疾病，其他。

(2) 檢查手續：

a. 量身長時，須使被檢查者脫去鞋襪，挺腰直立，兩蹠密接着保持於正位。

b. 測量體重時候，僅可着背心及短褲。

測量身長體重，倘無磅尺，可用市上通用的稱及自製長尺。

c. 測量胸圍時，上肢應垂直於自然的位置，並於乳頭的水平線

d. 視力的檢查，可用斯納爾視力檢驗表，使被檢查者於距離

看明二十號的爲正視。檢查的時候，應分別考查其兩眼視力的遠

e. 聽力檢查，係檢查其有無障害。

f. 脊柱檢查，應檢查其正直或彎曲。

g. 眼疾，耳疾，鼻腔，咽喉，皮膚等，檢查他有無特殊的病象

h. 牙齒檢查，應檢查其無齲齒及善惡。

其他還須檢查兒童有無新發現的疾病。

(3) 檢查記錄：

體格檢查以後，應把詳情，填記記錄表。並須於各項的結果旁邊。加填「十」（結果比前進步的）或「一」（結果比前退步的）。

(二) 技能考查 技能考查，有團體遊戲運動與個人競技運動兩種。團體遊戲運動如各種球類的比賽；這種運動，在乎練習時，隨時考查。個人競技運動的考查項目有：

鉛球 壘球，

跳高，撐竿跳高，

跳遠，三級跳遠，

一百米，

二百米，

接力賽跑。

個人競技的記分，現在已有許多暫行標準，可資試行。茲特介紹福建教育廳所規定的暫行標準於左，以便施行者參考之用。

高級小學男生暫行田徑賽成績考查標準
成績分數對照表

分數	甲組				乙組				丙組			
	跑	擲	跳高	跳遠	跑	擲	跳高	跳遠	跑	擲	跳高	跳遠
60	18 秒	18 呎	3 呎	8 呎	12 秒	13 呎	2 呎	6 呎	14 秒	40 呎	2 呎	4 呎
62	17 ½ 秒	18 9 3 呎	1 呎	8 4 呎	11 ½ 秒	13 9 呎	2 7 呎	6 5 呎	13 ½ 秒	43 呎	2 1 呎	4 10 呎
64	17 ½ 秒	19 6 3 呎	2 呎	8 8 呎	11 ½ 秒	14 6 呎	2 8 呎	6 9 呎	13 ½ 秒	46 呎	2 2 呎	5 2 呎
66	17 ½ 秒	20 3 3 呎	3 呎	9 呎	11 ½ 秒	15 3 呎	2 9 呎	7 1 呎	13 ½ 秒	49 呎	2 2 ½ 呎	5 6 呎
68	17 ½ 秒	21 呎	3 4 呎	9 4 呎	11 ½ 秒	16 呎	2 10 呎	7 5 呎	1 ½ 秒	52 呎	2 3 呎	5 10 呎
70	17 ½ 秒	21 9 3 呎	5 呎	9 9 呎	11 ½ 秒	16 9 呎	2 11 呎	7 9 呎	13 ½ 秒	55 呎	2 4 呎	6 2 呎
72	16 ½ 秒	22 6 3 呎	6 呎	10 1 呎	11 ½ 秒	17 6 3 呎	8 2 呎	8 2 呎	1 ½ 秒	58 呎	2 5 呎	6 6 呎

74	16冊	23	33	7	10	5	11	18	3	3	1	8	6	12	冊	61	2	6	6	10
76	16冊	24	3	8	10	9	10	19	3	2	8	10	12	冊	64	2	6 $\frac{1}{2}$	7	2	
78	16冊	24	93	9	11	1	10	19	9	3	2 $\frac{1}{2}$	9	2	12	冊	67	2	7	7	6
80	16	25	63	10	11	6	10	20	6	3	3	9	6	12	冊	70	2	8	7	9
82	1-冊	26	33	10 $\frac{1}{2}$	11	10	10	21	3	3	1 $\frac{1}{2}$	9	11	1	冊	73	2	9	8	1
84	15冊	27	3	11	12	2	10	22	3	4	10	3	11	冊	76	2	9 $\frac{1}{2}$	8	5	
86	15冊	27	93	11 $\frac{1}{2}$	12	6	10	22	9	3	4 $\frac{1}{2}$	10	7	11	冊	79	2	10	8	9
88	15冊	28	64		13	0	10	23	6	3	5	10	1	11	冊	82	2	11	9	1
90	15	29	34	1 $\frac{1}{2}$	13	3	9	24	3	5 $\frac{1}{2}$	11	3	11			85	2	11 $\frac{1}{2}$	9	5
92	14冊	0	4	1	13	7	9	25	3	6	11	8	10	冊	88	3		9	9	
94	4冊	20	94	1 $\frac{1}{2}$	13	11	9	25	9	3	6 $\frac{1}{2}$	12	10	冊	91	3	1 $\frac{1}{2}$	10	1	
96	14冊	31	64	2	14	3	9	25	6	3	7	12	4	10	冊	94	3	1	10	5

93	14 ½	32	34	2 ½	11	7	9 ½	17	3	7 ½	12	8	10 ½	97	3	1 ½	10	9
100	14	33	4	3	15	9	28	3	8	13	10	100	3	2	11			

體 甲組 身長四呎十吋以上 體重九十磅以上

乙組 身長四呎六吋至四呎十吋 體重七十五磅至九十磅

丙組 身長四呎六吋以下 體重七十五磅以下

(三) 日常衛生的考查 日常衛生檢查，可分個人的與公共的二項來說明。個人衛生的考查等項是 頭、頸、手、齒、衣服、椅、桌：等。公共衛生的考查事項是：作業室、寢室、廚房、膳堂、浴室、廁所以及其公共地方。

個人衛生的檢查，可於每日早會時或休息時舉行之。低年級兒童，年齡較輕，可用第一表第二表來記載。中高年級則可用第三表，並指導其自己填記。

看呀！誰最清潔（第二表）

姓名	日期				日期				17—
	三月一日	三月二日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
1 張	✿								17—
2 李	✿								15—16
3 趙	✿								11—14
41									11—14
42									0—10
43									0—10

說明

這張表要貼在壁上。左邊分數裏貼得是星，超等用金星，上等是銀星，中等是黃星，下等用黑星。右邊是塔，塔上插小旗，旗上寫兒童名字。依着上表得來的等級而插上去。

時檢查整理。茲舉作業室寢室檢查用表以為實例：

團體衛生，除作業室寢室可用記分法，以資鼓勵外，其他如浴室膳所……等，則應隨

兒童清潔檢查表 (第三表)

第——組——年——期

姓名(編號)		1	2	3	4	5	6
		項目					
月	頭						
	頸						
	手						
	牙齒						
	衣服						
	鞋襪						
	椅棹						
土	牙齒						
	衣服						
	鞋襪						
	椅棹						

說明 最清潔的 劃○於格中
 平常的 劃△於格中
 不清潔的 劃×於格中

寢室整潔每日檢查存根

整潔項	整潔標準	整潔成績			
		一	二	三	四
1 地上	掃擦乾淨，角無塵壁，床脚無積垢。				
2 箱籠	箱籠雜物放置整齊。				
3 床架	排列整齊，不掛衣服雜物。				
4 被褥	被褥上鋪床上用純白色被單覆蓋，使無皺摺痕跡。				
5 蚊帳	律吊起放置適宜？				
6 門窗	門窗關閉 組要打好，玻璃門板，要拭乾淨。				
7 痰盂	傾洗潔淨，添換清水。				
8 雜物	掃帚畚斗，噴水壺等放置整齊。				
總計	點數				
備考	1. 批評成績分優，良，中，次，劣五等。 2. 優作五點，良作四點，中作三點，次作二點，劣作一點，總計時點數相加以除之所得之商，滿五者為良，餘可變推。				

結果：最整潔的寢室 () 室務委員 () 年 月 日

寢室整潔月檢查報告

整潔項	整潔標準	整潔成績			
		一	二	三	四
1 地上	掃擦乾淨，角無塵壁，床脚無積垢。				
2 箱籠	箱籠雜物放置整齊。				
3 床架	排列整齊，不掛衣服雜物。				
4 被褥	被褥上鋪床上用純白色被單覆蓋，使無皺摺痕跡。				
5 蚊帳	律吊起放置適宜？				
6 門窗	門窗關閉 組要打好，玻璃門板，要拭乾淨。				
7 痰盂	傾洗潔淨，添換清水。				
8 雜物	掃帚畚斗，噴水壺等放置整齊。				
總計	點數				

結果：最整潔的寢室 () 最不整潔的寢室 ()

室務委員 () 報告

組教室整潔着日檢查存根

整潔項	整潔標準	整潔成績
1. 地	上檯除乾淨四角無穢塵，棹間無積垢。	
2. 椅	排列整齊，洗拭沒有顯而易見之污跡。	
3. 裝飾	室內各種裝飾品，如畫片鏡框沙扇櫃木等，要布置美觀。	
4. 黑板	板洗拭沒有顯而易見之粉迹，下邊粉屑要除去。	
5. 門	窗門窗閉，鈕要扣好，玻璃門板，要拭乾淨。	
6. 清潔台	台上各物，整理潔齊；台下抹布，收拾整齊。	
7. 書櫃	櫃內圖書，放置整齊；櫃板玻璃，洗拭潔淨。	
8. 痰盂	盂傾洗潔淨，添換新水。	
9. 字紙	紙櫃內無紙屑，且拂拭乾淨。	
10. 雜物	掃帚掃帚噴水壺水壺等雜物，要放置整齊。	
11. 走廊	廊打掃乾淨四角無穢塵，但掃後再續者不算。	
總評	點數	

結果：最清潔的學級 _____ 級務委員 填記 月 年

級別	整潔項	整潔成績
1.	上檯飾板	
2.	地檯	
3.	門窗	
4.	黑板	
5.	清潔台	
6.	書櫃	
7.	痰盂	
8.	字紙櫃	
9.	雜物	
10.	走廊	
11.	總評	

結果：最清潔的學級 _____ 級務委員 報告 日 月 年

備考

(1) 批評成績，分優、良、中、次、劣五等。
 (2) 總評計算法：優作五點，良作四點，中作三點，次作二點，劣作一點。總評時，其數相加，以扣除之兩者為滿，不滿者為劣；滿2者為劣；滿3者為次；滿3者為良；滿5者為優。

小救護院的組織

指導兒童學習看護，學習救急，一方面可以培養兒童的醫藥常識，一方面可以培養兒童的親愛精神，所以小救護院的組織，雖然是事業微小，其功效却甚大。救護院的組織應如何，茲分述之：

(一) 應備的醫藥及用具：小學校應備的藥品，除第二章所舉十二件外，如能預備：

(A.) 普通藥 下列各種尤為佳妙。

名稱	主治功效	用法	數量
阿司匹靈	解熱鎮病	一次0.3克(九歲用)	一磅
硼酸	防腐	外用	二磅
檸檬酸	清涼解渴	一次0.1-0.3	一兩
稀鹽酸	解渴	一次10滴-20滴	一磅
沙利先酸	解熱防腐	外用	半磅
單甯酸	收斂，止渴。	外用	半磅
阿摩尼亞水	興奮刺激	外用	半磅
茴香水	驅風	一次10.0	一磅
石灰水	解酸、擦劑。	外用	一磅

蒸餾水	溶化藥	一次0.7	一磅
沈降炭酸鈣	解酸毒	一次0.7	一磅
精製樟腦	興奮防腐	一次0.23—0.3	二兩
鹽酸桂尼	解熱，止瘡。	一次0.2—0.5	二兩
甘油	鞣酸灌腸	一次0.2—0.7	一磅
溴化鉀	鎮黏，催眠	一次0.2—0.7	半磅
瀉利鹽	瀉藥	一次5.0—10.0	二磅
薄荷水	清涼解渴	一次0.2—0.3	二兩
重碳酸鈉	解酸健胃	一次0.2—0.7	一磅
溴化鈉	鎮痙	內服靜脈注射	一磅
氯化鈉	止血	外用	二磅
丁香油	止牙痛		二兩
薄荷油	驅風止痛藥		二兩
草麻子油	瀉藥	一次5.0—10.0	一磅
松節油	殺蟲，解蝨毒		一磅
大黃末	健胃，瀉藥。		半磅
乳糖	調味，賦形藥	一次0.1—2.0	半磅

(B.) 劇藥

名 稱	主 治 功 效	用 法	數 量
酒精 樟腦精 精製硫磺 複芳安息香丁幾 遠志丁幾 氧化鋅 凡士林 葡萄酒 脫脂棉 綳帶 紗布 絆創膏	溶化藥，消毒 止吐瀉 輕瀉，治疥。 金刀傷止血 驅痰 收斂去濕 塗抹，製藥膏 興奮強身 消毒 包紮 塗藥用 銲粘	一次2滴 內外用 外用 一次10滴 外用 外用 外用 外用 外用 外用 外用	二瓶 半磅 一磅 一磅 半磅 二磅 一瓶 一磅 二磅 二卷軸 一包 一盒
冰醋酸	贅疣雞眼	外用	一兩

(C.) 器具

名	稱	件數	備註
體洗溫 眼 吸 膿	計 杯 器 盆	一 一 三 一 枝 個 只	
石炭酸 伊克度 安知比林 杏仁水 硫酸銅 海碘仿 氯酸鉀 次醋酸鉛液 硫酸鋅	殺菌防腐 風濕丹毒 解熱鎮痛 鎮咳 催吐，腐蝕。 腺病瘡瘍 全嗽 收斂 炎 催吐點眼	外用 外用 一次 0.2—0.6 一次 0.2—0.6 一次 0.06—0.3 外用 外用 外用	一磅 半磅 半磅 一磅 一兩 一兩 半磅 一磅

濾解玻玻酒鐵煮藥藥 授藥 量匙研手剪鑷
 水剖璃 精 水膏膏 藥瓶 (牛角製)
 器器棒斗燈架罐篋板 杯 鉢秤刀子

— — 二 — — — — 二 — 共 三 二 — — 二 二
 具組枝個盞個只把塊只只把個具把把

各一只 (1000000)(1000000)(10000)

(參閱集美小學教育)

(二) 指導事項

a. 生理的解釋——骨骼的組織及生理；筋肉的系統及生理；皮膚的系統及生理；消化器的系統及生理；循環器的系統及血液循環的生理；淋巴系統及其功用；呼吸器的系統及其功用；泌尿器的系統及生理；五官的系統及生理；神經系統及生理；體溫的發生及晝夜變動與變態變動的關係。

b. 各種救急法的教導——卒倒；窒息；出血；刀傷；骨打及脫血；疼痛；螫傷及咬傷；中毒；火傷及觸電；身體上異物取出法。

c. 普通疾病的看護法——病室的換氣，溫度的調節，室中的清潔；病人的被服及襯衣等更換法；病人食養上的常識；病人體溫脈搏及呼吸的觀測；病人的服藥；藥包的施行方法；病人身體應有的洗滌法；病人各項用具及排泄物的消毒法。

d. 藥品的介紹——藥的名稱；藥的性質及成分；藥的主治及其副作用；用藥分量；藥性禁忌。

e. 實習——救護的學習，要兒童有實地觀察及學習的機會。所以實習是很必要的。

上列所說各項、或非平常小學校所能具備。但是小學校對於救護的設施，却宜盡力設備，以便救急，而利兒童的實地學習。

傳染病的預防

學校裏人數衆多，而校具又多公用，對於傳染病的傳播更非難事。茲分傳染病的種類及預防法二方面敘述之：

(一) 傳染病的種類

- 第一種
 - 甲類 痘瘡及假痘、白喉、猩紅熱、發疹、傷寒、鼠疫、腦脊髓膜炎。
 - 乙類 百日咳、麻疹、流行性感胃、流行性腮腺炎、風疹、水痘、肺結核、癩癬。
- 第二種 赤痢、霍亂、傷寒。
- 第三種 傳染性皮膚病、傳染性眼炎。

(二) 傳染病預防上應注意之點：

a. 關於家庭方面：

居室應力求整潔。

兒童的飲食起居及其他習慣，應加以注意。

兒童有病時，須向學校請假。並由學校查詢詳情。

病中須服從醫生及教師的指導。

兒童病體全愈後，方許令其入校。

兒童有病，應禁止其與其他兒童共同作業或遊戲。

b. 關於學校方面的：

(甲) 預防：

預防針注射。

晨間檢查，倘有類似傳染病或較可疑，即應由醫生施以治療。

教員及管理員，須有醫藥常識。

宣傳醫藥常識於兒童家屬。

疾病預兆的發現，須有適當的處理。

禁止飲料公用。

掃除要有適當的方法。

減少教室的容量。

便所及其他公共場所，須力求清潔。

盥洗所及浴所，須加設幾處。

(乙) 臨時處置：

病人要隔離，與得傳染病的人多接觸的人，亦應令其隔離。

發現校外有傳染病時（如鼠疫），全校師生工友，應注射預防藥品。如校內發生傳

染病症時，除令患者隔離，須即將其用具及住所消毒，並舉行全校注射預防。

注意廚房的清潔及便所的消毒。

每日晨間應請有經驗的醫生，舉行體溫檢查。

營養

身體的健康，與營養很有關係，貧家子女常較富家子女黃瘦，多因營養不足。人體每次勞作時，身體上各種組織中的儲蓄力(Potential Energy)將損失一部分。這種儲蓄力，若一任其損失，不加補充，即身體將日見羸弱，人類的吸取養氣及飲食物，以之

輸入各組織中，即欲用以補充儲蓄力的消耗，並助其發長。茲述營養上應認識的三方面於後：

(一) 飲食物的主要成分與身體的關係 飲食物的主要成分為蛋白質、脂肪、炭水化合物、水分及鹽類等。這些成分的主要功用是：

(1) 蛋白質 蛋白質為構成人體中各組織細胞的主要成分，故與身體的發達極有關係。

(2) 脂肪 脂肪用以維持體溫及發生精力。

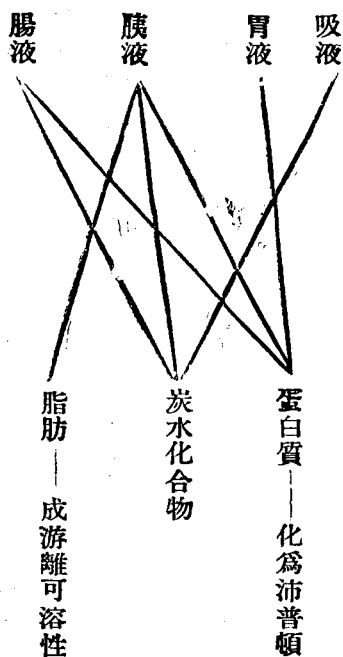
(3) 炭水化合物 其功用在於以助各種組織中之養化作用而發生精力。

(4) 水 水分用以潤澤腸胃及利便消化排泄之用。

(5) 鹽類 鹽質為構成血液及骨骼的要素，又可以刺激身體各部的組織，而利其進行。

(二) 飲食物的消化及吸收 飲食物在消化器內，則由消化腺分泌消化液以消化蛋白質，炭水化合物及脂肪。至於鹽類及水分，則由組織中直接吸收，無須再為分解。飲食

物經消化作用而成溶液，即以供吸收作用的攝取。吸收作用，大部分行於小腸中，其他一部分，則行於血管與特種吸收器乳糜管。茲將各種消化液所消化的物質，列左：



(三) 飲食物中所含的養料 讓兒童隨便買食零星食品，甚易致病。若按時給兒童食豆腐牛乳等點心，則有益於身體。因此：為兒童教師及父母的，須明瞭各種飲食物中所含的營養料是什麼。茲介紹於後：

(甲) 動物方面的：

(1) 魚類 含有多量蛋白質，易於消化。

(2) 肉類 含有多量的脂肪及蛋白質；若烹煮不得其法，或不經細細咀嚼，則不易消化。

(3) 介殼類 介殼類如蛤螺等，只為滿足口味上的需要，沒有營養料。

(4) 卵類 卵的營養料分量，甚為豐富，若食得其法，對於身體上很有幫助，故鷄卵每為人們所嗜好。

(5) 乳類 乳的營養分最為純粹而豐富，故新鮮的牛乳，人多視為滋補上品。

(乙) 植物方面：

(1) 蔬菜類 蔬菜含有多量水分，又略含有碳水化合物，可助身體發生精力。又菜莖中的植物纖維，可與身體上的廢物相糾結而排出體外。

(2) 荳類 含有多量蛋白質及脂肪質，若食之適宜，甚有助於身體。

(3) 穀類 含有多量澱粉及維他命，又易消化。故為人類主要糧食。

(4) 乾菓類 如栗棗等，含炭水化合物甚多。

植物性食料成分表

品類	成 百分比	蛋白質	脂肪	澱粉	木質	水分	炭分
		分					
禾穀類	米	6.00	2.00	74.00	4.00	13.00	1.00
	糯米	14.00	4.60	66.00	0.50	14.00	0.90
	大麥	10.00	2.00	64.00	7.70	14.00	3.00
	黍	1.4	3.62	69.70	0.9	13.60	1.80
	糠	12.3	13.80	14.70	20.8	12.30	26.10
豆穀類	大豆	35.00	18.00	29.00	4.00	9.00	5.00
	蠶豆	23.00	2.0	53.00	5.00	14.00	3.00
	碗豆	2.00	0.50	53.00	7.00	14.00	2.50
	綠豆	26.60	0.70	53.00	5.0	11.0	3.20
	豆腐	6.50	2.9	1.30		88.70	0.0
蔬	甘薯	1.35	0.19	8.4	2.48	86.28	0.96
	青芋	1.40	0.0	11.70	0.63	85.20	0.99
	蘿蔔	0.73	0.1	3.70	0.51	93.65	1.40
	馬鈴薯	1.4	0.10	19.22	1.36	76.8	1.03
	筍	1.8	0.12	5.64	1.42	90.2	0.74
	葱	1.40	0.07	4.4	1.06	92.63	0.4
	水芹	2.01	0.13	3.22		93.60	1.04
菜	菠菜	2.30	0.27	1.65	0.57	93.91	1.30
	青菜	1.74	0.22	0.92	1.17	94.0	1.89
	菜	2.90	0.38	36.49	1.1	57.89	1.22
	茄子	1.00	0.06	3.12	1.40	94.00	0.42
	南瓜	0.56	0.15	6.08	2.25	90.24	0.72
類	豆	2.73	0.76	12.78	1.0	81.73	1.00

(5) 水菓類 含炭水化合物、果酸、及水分，少食可助消化，多食則有害。

動物性食料成分表

品類	成分	含氧質類		含水分素類 (糖, 澱粉)	礦物性鹽類	水分
		(蛋白質)	脂肪類			
內類	肥豚肉	14.54	37.30		0.72	47.44
	脊豚肉	19.51	6.81		1.10	72.58
	牡牛肉	21.31	5.19		1.21	72.21
	牝牛肉	19.86	7.70	0.41	1.07	70.96
	雞肉	19.72	1.42	1.27	1.37	76.22
	鴨肉	22.56	3.21	2.33	1.09	70.82
	鯽魚	17.86	1.4		1.23	79.40
	鯊魚	17.60	13.40		1.0	63.50
	鱸魚	18.62	2.5		1.09	77.70
	鰻	18.9	11.55		1.14	69.24
	蝦	18.98	1.02		1.1	78.48
類	烏賊	19.12	0.6		1.41	78.91
	蛤	13.19	0.81		1.88	84.12
乳類	人乳	1.60	3.0	6.10	0.20	88.70
	牛乳	3.51	3.70	4.90	0.70	87.70
	羊乳	4.90	9.30	5.00	0.80	80.00
卵	卵白	20.60			1.40	78.00
	卵黃	16.00	2.70		1.30	52.00

營養對於身體的發達，固甚有關係。但營養貴得其法，若不得其法，反足以自戕其身。茲舉營養上應注意的幾點於左：

(1) 飲食須按照時間 食物入體後，須經四小時，方可完全消化。故一日三餐外，不宜多食零星。若多食零星食物，則胃的漲縮無度，易致胃病。又食前食後，立即運動及用腦，亦不相宜。

(2) 飲食的分量 飲食必有一定分量；若食之過多，則身體中的營養過剩，易致肥胖之症，或覺腹悶。若食之過少，則營養不足，易致貧血，神經衰弱及瘦弱等病。

(3) 食物宜按照年齡氣候而差異 幼小嬰兒及老年人，消化力弱，宜多食乳類。至於兒童及青年人，則宜多食蛋白質及炭水化合物，以助身體的發展，及補充精力的消耗。又四季之中，炎夏宜多食蔬菜，寒冬則宜多食脂肪及炭水化合物，以補充體溫。至於水及鹽類，為人類日常生活所必需的飲食料。所以講求衛生者，日必飲多量之白開水，以潤澤腸腹。

(4) 其他如食物宜細嚼，不宜食生冷食物，食前食後宜洗手，飲食時不宜說話……等

習慣，亦宜於兒童時養成。

(參閱屠鎮川健康教育五三頁至五六頁世界)

運動的
衛生

運動可以助長身體的發展，但運動須得其法，若不得其法，亦足以阻碍身體的發展。所以指導兒童運動，亟宜講求衛生。運動的衛生，須注意下列各

點：

(一) 運動時間的分配 兒童喜歡運動，但是兒童的心肺及肌肉，發達未全，不宜有長時間的運動。故運動時間的分配，宜注意：

(1) 運動時間要短，時時顧及休息的時間。

(2) 食前食後一點鐘，不宜做較為劇烈的運動。

(3) 早操對於身體姿勢很有裨益。

(4) 運動應與運用心思或細筋肉運動的功課相調劑。

(二) 運動與休息的關係 人體過於操勞，則生疲倦。這是由於肌肉的精力養化，生出多量廢物質 Waste Products。所以必須經過相當時間的休息；使此種廢物除去，再生

出新細胞。所以休息及睡眠是恢復疲勞的重要方法。

(三) 運動與沐浴 運動以後，汗流遍體，廢物排出量甚多，故必須洗澡，使毛孔不致閉塞。人體肌肉，每因廢物的堆塞，而不得發達。但運動以後，不應立即沖冷水浴，或脫去衣服，一任其受寒，以致感冒傷風，而損身體。必須增加衣服，使肌肉間的廢物，排出無遺，然後洗濯摩擦。

(四) 運動與飲食的關係 運動以後，身體間的儲蓄力，會損失一部分，故必須有充分的營養料以補充之。所以運動與飲食很有關係。富有營養料的卵類乳類肉類及蔬菜，均為滋補上品，至於煙酒，則宜戒絕，以免傷害身體。

衛生習慣
的養成

衛生習慣的養成，應自兒童時期培養起。但衛生習慣的培養，要有長時期的努力，並須酌量地方情形兒童需要，訂立衛生信條，以便指導兒童實踐。茲舉小學衛生信條十二項以為實例：

- (1) 我每星期要開窗睡十點鐘。
- (2) 我每天早晚及吃東西後要刷牙。

- (3) 我每天早上要做早操二十分鐘。
- (4) 我每天在一定時間大便一次。
- (5) 我每次吃飯前及大小便後必洗手。
- (6) 我每天至少喝白開水四大杯。
- (7) 我每天用豆漿、雞蛋、青菜、牛乳做點心。
- (8) 我必用自己的茶杯碗筷及手巾。
- (9) 每星期我至少洗澡二次，同時更換襯衣。
- (10) 我坐立行時，身體必正直。
- (11) 我每天午後必做適宜運動一點鐘。
- (12) 我每天衣履住室必要整潔。

衛生習慣的養成，最好是師生共同遵守，並且不宜有例外。如能多用有刺激性的掛圖來刺激兒童，則更易收效。

教師的健康與
兒童的關係

教師與兒童接觸機會甚多 舉凡教師的習慣，直接間接可以影響於兒童，所以實施健康教育的學校，不宜僅注意於兒童，對於教師的健康，亦應和兒童一樣的注意。要教師的身體健康，可分兩方面來說：

(一) 教師自身應有的衛生習慣

身體健康的教師，則態度必較快樂和愛，授課時，

對於語言聲調，以及處置兒童的務問等等 自必較有精神，亦較能引起兒童的注意。但是有些教師常因職務繁重，富有研究精神；日夜勤勞，手不釋卷，以致很少有休息運動的時間。這樣，對於身體健康很可以影響及於兒童。所以教師的衛生，應注意：

(1) 按時運動 公畢課暇之時，按時與兒童在一起運動；既可以多和兒童接觸，發生情感，又可以養成兒童遵守紀律的習慣。又早操亦是運動的要法，為教師的慎宜注意施行之。

(2) 注意飲食 小學教師用心思常過度，而運動休息的時間又缺少，所以飲食物須擇其易消化，而較有營養料者。至於煙酒，切宜戒絕，以免傷害身體。

(3) 早睡早起 許多負責任的小學教師，因為改閱兒童筆記，或預備材料，以致遲

睡。或有因染於其他惡習，以致遲睡，這都是不良的習慣。為教師的，應按照時間睡，按照時間起，每天晚上必須睡覺八小時。

(4) 假期的消遣 假期，固不應該讓牠虛度過去。但是亦應該不忘休息之意。所以假期，應有正常消遣，以娛悅身心。

(二) 學校應注意教師的健康 要教師身體健康，學校工作的支配及設備，亦很有關係。茲分述之：

(1) 工作的分配要適當 如每時授課以後，要給教師以休息的時間；又功課的分配，動靜亦要適宜。至於繁重校務，須由多數教師來共同分担，不應只任少數教師操勞。

(2) 設備要適合健康的法則 如黑板對面不宜有強光以妨礙教師目力。擦黑板不宜用刷子，宜用濕布等，都與教師健康有關係。

(3) 佈置美的環境 要教師休息時有所休息，要兒童遊戲時有所遊戲，就要佈置有幽美的環境，以陶冶快樂情緒。

校工的健康
與全校人員
的關係

校工的健康與否，影響及於兒童教師的健康甚大。例如廚役有癆病，三餐備膳，則教師兒童皆受其害。再如其他工友，缺乏衛生常識，隨地吐痰，而全校人員亦將受其害。所以實施健康教育者，對於工友的健康，亦宜加以注意。茲略述工友的衛生狀況於左：

(甲) 學校對於工友衛生應注意的事項

(1) 工作時間要有定時 校役的工作時間，常較其他各種職業的時間為長，故工友的工作時間，須有適當的支配，既合衛生，又便於學校的攷核。

(2) 改良住所 學校每視工友為另一階級，常令其住居於不甚通風不甚透光的陋室，這是錯誤的。所以工友的住所，亟宜改良，以免細菌的滋生。

(3) 免費醫病 工友生活困難，遇有疾病，多無力延醫服藥，以致一任其生死。故學校對於工友的疾病，應請校醫為之診治。

(4) 予工友以娛樂運動的機會 工友每因寂寞而思娛樂。若沒有適當的娛樂，則致沾染煙酒。所以學校中各種娛樂運動宜邀工友參加

(乙) 培養衛生知識

工友因爲缺乏衛生知識：以致做出不衛生事件。爲教師的，對於工友的衛生知識，應暗暗加以指導。俾工友得以遵守下列數項衛生法則：

- (1) 工作閒暇時，要參與各項運動。
- (2) 休息時應以閱報唱歌弄樂……等以爲娛樂。
- (3) 戒絕煙酒。
- (4) 注意衣服居室用具以及身體的清潔。

第五章 怎樣指導兒童研究衛生

健康的指導，在乎實踐，不在乎口頭講演。茲分述各種指導方法於左：

舉行衛生展覽會

要引起兒童注意衛生，應給兒童以相當動境。舉行衛生展覽會，可以使兒童觀察種種不衛生的弊病，而令其有所警惕。

衛生展覽會的舉行，可視地方的需要及時令的變遷而分別舉行。所以衛生展覽會，可分爲：

- (一) 夏令衛生展覽會。
 - (二) 冬季衛生展覽會。
 - (三) 兒童生活衛生展覽會。
 - (四) 家庭衛生展覽會。
- 舉行衛生展覽會，可於教學上舉行大單元的設計，一切進行，由師生共同分担。其指

導要項：

(一) 搜集材料 某種衛生展覽會，決定舉行以後，應與兒童共同討論材料的搜集方法，並把所要搜集的材料，列成綱目，以便兒童進行。衛生展覽會材料，約可分為下列幾種綱目：

- (1) 模型 如人體解剖模型，胎兒各月進化的模型，得傳染病症的模型，……等。
- (2) 掛圖 如中華衛生教育會所出版的衛生掛圖，傳染病掛圖，傳染病菌的放大圖，衛生故事掛圖，……等。
- (3) 兒童生活用具 如兒童的衣服，兒童的牀、褥、椅、棹，兒童的玩具，兒童的牙刷、手巾……等。
- (4) 家庭衛生用具 如濾水器、掃帚、抹布、畚斗、消毒器，……等。
- (5) 標本 如蒼蠅、蚊、鼠等傳染媒介物的標本。
- (6) 藥品 如消毒水、痘漿、霍亂注射藥水，……等。
- (7) 儀器 如滅蠅器、捕鼠器、防疫注射器，……等。

(二) 佈置方法 佈置若得其法，不但使觀者易於明瞭，且可表現衛生的必要。佈置的方法有：

(1) 比較排列法 把衛生與不衛生的物品，分別排在一起，使觀者認清那種是合於衛生。

(2) 整個排列法 如兒童日常衛生用品，分別排在一處；鼠疫傳染病的掛圖，預防用品又分別排在一起，以便觀者得到整個經驗。

(三) 舉行展覽會應注意事項：

(1) 事前要有充分計劃。

(2) 擴大宣傳；如能於會場中各設專員，以便講解，則更美妙。

(3) 歡迎參觀。

(4) 徵求當地衛生機關參加。

參與社會
上各種衛
生運動

社會團體所發起組織的衛生運動，如滅蚊蠅運動，清潔運動，防疫注射宣傳……等，儘可指導高年級兒童參加，俾兒童於實際的活動上，得到實際

的知識技能。指導兒童參與社會上各種衛生運動，應注意：

(一) 對於所要舉行的衛生運動，以預備進行的事項，教師應先參加調查，以便指導兒童於未着手前，先自計劃。

(二) 各種方法，應於事前與兒童詳細討論。

(三) 各種用具，於計劃後，即須師生分頭去搜集或製作。

(四) 各種病菌的傳染，藥的功效等，須指導兒童有深切了解。

(五) 參與結果，應作一詳密的批評研究，以為第二次改進的根據。

參觀衛生局

要市政整潔，公共飲料水住屋適合衛生，各地應有衛生局的組織。沒有設立衛生局的地方，可由學校發起，招集地方上熱心公益事業及對於衛生素有研究的人士組織之。衛生局的任務有二：(1) 幫助政府改良市政衛生；(2) 宣傳衛生的重要及灌輸人民衛生知識。我們要指導兒童有保守公共衛生的習慣，不研究市政衛生的常識，最好常引兒童到衛生局來參觀採詢。既可以提起研究的興趣，又可以增進許多實際的常識。但是妥指導兒童來參觀衛生局，其指導方法，應注意：

(一) 確定參觀採訪的目的。

(二) 參觀時應有的習慣秩序 應指導兒童注意保守。

(三) 參觀採訪所得，應做筆記。

(四) 返校後應開會報告整理。

(五) 如有可以仿行的，即須仿做組織。

舉行衛生調查

社會上種種衛生與不衛生的事項，只憑教師的講解，還是空洞的偽知識。

所以要指導兒童研究衛生，應指導其到社會上去做真切的調查。例如要研究本縣市政的衛生，應先指導兒童，分頭到各地去調查衛生狀況；如何處的溝渠須怎樣改良，何處的道路須怎樣開闢，何處的垃圾須掃除，何處的市場食物攤不清潔……等，若能指導兒童切實調查後，再作詳密的改進計劃，則於兒童於社會不無補也。茲述指導上應注意的數項於左：

(一) 所要調查的事項，教師應先去調查一回，以為指導的根據。

(二) 所要調查的事項，應與兒童共同擬定綱目及批評的具體標準。

(三) 調查者應有縝密的思致及客觀的態度。

(四) 調查結果，須作詳密的統計，並建議改進的方法。

舉行衛生比賽會

衛生比賽會的種類有：(1) 賽嬰會；(2) 姿勢比賽；(3) 用具比賽；(4) 兒童衣服比賽……等。比賽會的舉行，可以提起兒童的興趣，又

可以促進社會的注意。舉行衛生比賽，應注意之事件：

(一) 兒童常因競賽，生嫉妬心名利心，須設法改變此種心向。

(二) 比賽會的性質，須分別舉行；如年低級可以舉行手巾比賽會，中年級可以舉行衣服整潔比賽會，高年級可以舉行學用品比賽會……等。

(三) 每次比賽，應把保存清潔方法詳為宣傳指導。

舉行衛生演講會

衛生是極專門的學識，不是小學教師所盡能明瞭的，所以有舉行衛生演講會的必要。舉行衛生展覽會，可以使兒童的衛生常識有確切的明瞭，又可以使兒童得到一種新的刺激。

其他如利用衛生圖表衛生故事及舉行衛生日記等，亦為指導上的要法。

附錄

集美小學實施健康教育的進行綱要

一、教室方面

1. 天花板蜘蛛絲應拂去（教室由各該級負責，公共由各級派出代表四人及校工做）
2. 牆壁用膠灰水粉白，壁上除必須掛的鏡框總理遺囑及掛圖外，其餘的取下。
3. 美，善兩級應添置字紙簍各一個。
4. 敬，毅兩級黑板太高，板下應備足墊一個。
5. 真，美……黑板應重油。
6. 各教室通氣窗應掛起來，以通空氣，玻璃至少每週拭一次。

7. 自修室電燈放低一點，并須多置幾盞。

8. 各級椅桌的高低，應與兒童的身材長短適合（可向各級級指導調查）。

9. 學生用桌前二行（敬毅勇三級）各削低吋半。

10 學習椅桌有損壞，應通知事務課修理，以免兒童書寫不便。

11 各教室四週及走廊牆壁下半段，應塗黑色或灰色漆，以防污穢。

12 各教室北門窗，應掛一暗色布或塗白漆，以防反射。

二、清潔方面

舉行清潔運動週

1. 時間：另訂

2. 辦法：

A. 屬於事務課計劃者：

(1) 全校走廊，樓梯，教員室，學生寢室，禮堂，膳廳，辦公室，圖書館，美術室，工作室，各地面，由事務課按日期，地點，督率學生校役用水洗淨。

(2) 榕樹下辦公室內前後，大小便道的雜草，穢物，字紙等，由村公所劃定區域，定期招集村公所職員打掃整潔。

(3) 廚房廁所，大小便所，浴室由事務課飭廚子管理校役整潔。

(4) 走廊，梯旁，小便處，及公共地方的污壁，由事務課雇工用白灰水粉蓋。

(5) 預備掃除應用物品，(詳大掃除細則)由事務課備齊。

(6) 出版清潔專號由事務課與小週報，半週報，旬報編輯先生接洽。

(7) 其他。

B. 關於訓育課計劃者：

(1) 清潔運動標語：1. 清潔可以使我們身體健康，2. 清潔可以使我們精神快樂，

3. 清潔的人可得人們敬愛，4. 我的身體衣服鞋襪學用品都清潔，5. 我的座位，教室學校都清潔，6. 我喜歡結交清潔的伴侶，7. 我不隨地吐痰，8. 我不塗污牆壁，9. 我不拋棄紙屑雜物於地上，10 我盡力做值日生。

(2) 擬訂選 清潔學生辦法(另訂)。

(3) 舉行清潔大會 (另訂)。

(4) 執行妨害清潔衛生的違警罰法 (詳延平村違警罰法第八章)。

(5) 敦請二位先生于紀念週時演講清潔衛生及健康身體的問題。

(6) 其他。

C. 屬於級指導計劃者：

(1) 設計指導本級學生大掃除 (洗地面，拭椅桌，整潔玻璃窗，天花板，室內用具布置等)。

(2) 在晨會或下午自修時，指導研究討論，實行好國民 (清潔衛生條文)。

(3) 指導實踐標語。

(4) 解釋違警罰法。

(5) 檢查學生身體課業用品的清潔。

(6) 指導籌劃本級參加清潔大會。

(7) 指導選舉清潔學生。

(8) 其他。

D. 屬於各教師分別指導者：

(a) 舍務處：招集寄宿生討論及指導寢室整潔事項。

(b) 村公所：開執行委員會，籌劃全校清潔衛生運動。

1. 衛生股：

(1) 擬定學級清潔辦法，公布實行。

(2) 督促各級長每日加緊檢查各教室清潔。

(3) 組織參觀團，參觀女中小幼師清潔衛生狀況。

(4) 統計學級清潔成績。

(5) 公布獎勵清潔成績優良的學級

(6) 督促道路委員全體出勤服務。(噴臭水，調查學校範圍清潔。)

(7) 督促膳食委員全體出勤服務。(檢查指導廚房膳食的清潔。)

2. 教育股：

(1) 新聞社：宣傳關於清潔衛生運動的事項。

(2) 演講隊：紀念週演講關於清潔衛生及健康身體的問題

(3) 學藝館：徵收各級參加清潔衛生運動大會的項目。

3. 公安股：

(1) 裁判所：裁判妨害清潔衛生的違警罰法。

(2) 巡察團：

1. 勸導村民面部、衣服的清潔。

2. 巡查勸告村民勿拋棄紙屑在地上。

4. 總務股：

(1) 庶務購買檢收各清潔用具。

(2) 保管一切用品。

5. 建設股：整理校園農場學校周圍一切花木

(6) 各科教學聯絡，由各教師自定。

(d) 成績考查(表格另詳)：

1. 學校清潔由級務部統計。
2. 個人清潔由各階段級主任統計。
3. 寢室清潔由舍務部統計。
4. 公共場所清潔由事務課統計。

(e) 懲獎：

1. 總評成績不及格者懲罰。
2. 總評成績最優者：

A. 學級：清潔大會公布獎旗一面，并攝影留紀念。

B. 個人：

1. 學級個人清潔者，大會名譽獎，攝影留紀念。
2. 全校個人清潔者，清潔大會公佈獎章，攝影紀念。

C. 寢室：清潔大會公佈獎旗一面。

D. 公共場所：由事務課給獎大洋五角至二元以獎給勤勉校役。

三、宿舍方面

A. 積極的：

（一）容量

1. 學生宿舍大者最好每間住廿四人（現住卅三人）。
2. 學生舍小者最好每間住十二人（現住十八人）。
3. 教員宿舍小者每間住二人固無問題，若改住一人，更合衛生。

（二）養成學生良好習慣

1. 依照規定時間睡眠起床。（吳宗安年僅八歲不在此例）
2. 睡時必放帳，而不蓋被，窗子打開。（風雨之夜例外）
3. 非得本人同意，及舍務允許者不得雙睡。（每年四五十校校長，假此開會，勉強學生讓出床位二晚至三晚，實在有礙於衛生的健康，本季能否避免？）

4. 睡時不說話。

9. 宿舍內不得用自備燈火，洋燭，火柴。

6. 日常清潔

值日生
室長
舍務員
共同負責。

7. 被褥應時晒太陽光，寒季至少兩星期一次。

8. 被褥應時洗滌，每季至少兩次。

(三) 大掃除

1. 最好每月一次。

2. 至少每季二次。

(四) 設備

1. 調養室

2. 風爐
病人用。

3. 小鍋

4. 馬桶……以便病人應用。

5. 開水必充足。

6. 圖書館門前晚間仍應置一小燈火。

B. 消極的：

1. 學生宿舍人數照原定的減少，但房間須加一間。（小間西面教員宿舍劃出）

2. 三樓教員宿舍可併合爲三間，二間六人一間二人。

3. 養成學生良好習慣應由室長及舍務指導員督促之。

4. 調養室可撥四樓充之。

5. 三樓樓梯頭（要上四樓的地方）造一間小房子，以便收藏雜物，如風爐便桶……等。

四、膳廳方面

（一）佈置：

1. 東西大窗的木窗葉修理裝釘固定。

2. 門枋下首破爛的修補。

3. 牆上除圖表外，綴以松青葉紙花。

4. 門邊添置一木桶俾兒童盛雜物

5. 夏天添置捕蠅器一隻。

6. 自然科指導兒童做捕蠅紙。

(二) 清潔：

1. 膳所每週洗滌一次。

2. 棹椅每週均用熱水洗滌一次 (加石灰酸百分之七)

3. 每日三餐碗箸均用熱水洗滌一次。

4. 每週打掃全室灰塵及揩窗門一次。

5. 地上每日掃除一次。

五、廚房方面

(一) 佈置：

1. 增設分菜室一間。四週圍以鐵絲網以防蒼蠅入內。

2. 增開天窗兩個，俾日光射入房中較爲光亮。

3. 增設米倉一所俾免污濕。

4. 修理廚工睡房務使光線充足空氣流通。

5. 修理雜物櫥。

6. 修理房地及四週水溝，使免潮濕。

7. 修理掛肉櫥避免蒼蠅之進入。

8. 設捕蠅器一隻。

(二) 清潔：

1. 每日掃溝一次，並潰臭水。

2. 每週洗掃地板雜具一次。

3. 每月打掃屋頂牆一次。

4. 夏天每晚燒蒼蠅一次。

5. 水孟每二日洗一次。

6. 各種食具每週消毒一次（石灰酸少許）。

7. 垃圾須挑倒在離校遠之海濱。

8. 檢查飯菜之清潔，由村公所派員執行之。

(三) 飯菜：

1. 乾飯應煮爛一點。並注意細沙。

2. 過夜的乾飯，應令其勿煮為早晨稀粥，以重衛生。

3. 菜料應常換，並宜合於衛生的。

4. 調味請事務主任加以指導，以免苦澀不堪下箸。

5. 用水宜用明礬沈澱，以去土粉埃塵。

六、浴室水房及其他方面

1. 浴室：除每日飭工清洗一次外，四週牆壁加刷灰水，并於屋頂開一大玻璃天窗，以足光線。

2. 廁所：

a. 大便所除每日洗掃一次外，另由村公所衛生股派人灑臭水一二次，其他尚過得去。

b. 小便所：須全部改築新式仿照厦大小便所的樣式，由事務課購置白磁盆八個，從速召工修築，以防臭氣四處分散。

3. 水房：前後添做洗面盆架四個，另置清水二桶，以便學生運動後洗手之用。除早晨外，屋內水壺加鎖，以免學生將不潔用具伸入取水，而保飲水之清潔。

4. 水溝：前後水溝除每日清洗一次外，於出水處（溝尾）加蓋鐵枝水閘以免污穢流入，涵內另由衛生股派人灑臭水一次或二次。

5. 花園由中級工作課加以整理，將園中花盆排列有序，其他廢物雜草設法掃除。

6. 農場周圍雜物字紙，設法掃除，糞壺加做柴蓋或蓋洋灰，另留一小孔約二方尺，以便糞便之進出，而防臭氣四溢。

7. 前後操場四週之廢物字紙，每二日由道路部派人收集，并補塞各處空地。海邊門重裝鐵門，每入關閉以防豬羊進入。

8. 游泳池（海墘）添裝木柱數枝，標明深淺，以便學生之認識。

9. 操場及商店附近，添置字紙簍或垃圾箱二個至四個。

10 走廊上添置痰盂幾個，以免兒童隨地吐痰，痰盂最好用火油箱改造，裏面放沙（每天換一回）。

七、姿勢訓練方面

（一）舉行姿勢訓練週。

（二）時間以兩週爲限。

（三）訓練的方法：

A. 各級舉行姿勢比賽。

B. 比賽的種類可分爲：

a. 直立姿勢比賽：

1. 目光前視。

2. 頭部端正。

3. 胸部前挺。

4. 臂平。

5. 兩足宜併直

1. 端坐姿勢比賽：

1. 端坐兩手置膝上微屈。

2. 身直。

3. 胸挺頭正。

4. 目光前視。

c. 行動姿勢比賽：

1. 舉步自然穩當。

2. 身不偏仰前俯。

d. 上肢運動姿勢比賽：

1. 兩臂左右平舉向前。

2. 平舉時須保持各部固有優美的姿勢。

e. 左右後轉動姿勢比賽：

1. 轉動時身直。

2. 手臂不動。

f. 比賽的步驟：

1. 第一週爲訓練期——由級指導担任。

2. 第二週爲考查期——由科指導担任。

附說：

1. 科指 由校請定或以担任該級數最多者任之。

2. 考查方法：製就表格填記之（表另製）。

甲. 通過者記「十」號。

乙. 不通過者記「一」號。

3. 訓練及考查時間：每日下午自修時。

（四）訓練後的獎勵

訓練後如兒童姿勢正確優良，校中應加獎勵，獎勵辦法另定。

八、課外健康方面

(一) 規定各級學生運動範圍：

1. 甲組運動範圍（高級一二年）

A. 球類——籃球、足球、隊球、壘球、棒球、擲球入籃、足球踢遠。

B. 田徑賽——百米、二百米、四百米、跳遠、跳高、擲八磅鉛球、撐竿跳、引體向

上。

2. 乙組運動範圍（初級三四年）

A. 球類——籃球、足球、籃球擲遠、足球踢遠、擲球入籃、棒球。

B. 田徑賽——五十米、百米、二百米、跳遠、跳高、立定跳遠、擲六磅鉛球、引體向

上。

3. 丙組運動範圍（初級一二年）

A. 球類——踢小皮球、網球擲遠、擲大橡皮球入籃。

B. 田徑賽——立定跳遠、三連跳遠、二十五米、五十米、百米。

(二) 提倡課外運動：

A. 激發學生運動興趣：

1. 舉行運動訓練（辦法另定）。
 2. 佈置運動環境。
 3. 添置或修理各種運動器具。
 4. 教師參加運動。
 5. 開各種運動競賽會。
- B. 分級練習運動。