

بقلم آقای دکتر فرهی

حفظ الصحة مدارس

مدرسه محلی است که در آنجا محصل يك قسمت مهم دوره جوانی خود را میگذرانند و این قسمت مهم جوانی شامل دوره نمو و پیشرفت بدنی و فکری اوست.

در این محیط مقدس همانطور که طفل پرورش فکری می یابد بعلاوه خواه متذکر باشد یا نباشد دوره فعالیت و نموبدنی خویش را طی مینماید.

سالهائی که دانش آموز در دبستان و دبیرستان و دانشگاه صرف وقت مینماید در حدود ۱۸۵ سال است و چون طفل از ۷ سالگی وارد دبستان گردد و بهمرفته مدت بیست و پنج سال میشود یعنی مدرسه جوانان کشور را تربیت کرده و در سن ۲۵ سالگی آنان را بهیئت اجتماع تقدیم میکند تا تعلیمات علمی و فنی که در دوره تحصیل آموخته اند بنفع توده و جامعه خویش عملی نموده و مطابق قوه خود به اجتماع خدمت نمایند.

بیست و پنج سالی که دانش آموز دوره مدارس مختلفه را طی میکند تا فارغ التحصیل شود دوره رشد و نمو بدنی اوست، دوره است که ساختمان بدنی او باید برای يك عمر سعی و عمل آماده و مهیا شود زیرا بعد از سال بیست و پنجم دیگر اعضاء و استخوان بندی بدن نمو نخواهد کرد و لهذا این مدت دوره است که اگر از تربیت جسمانی و صحتی جوان غفلت شود او را تا آخر عمر غلیل و فرسوده نگاه خواهد داشت.

سلولهای جمیع انساج و اعضاء بدن اطفال سلولهای جوان و مستعد تغییر شکلهای گوناگون بوده برای هر نوع ساختمان جدیدی حاضر و مهیا هستند البته این سلولها مطابق محیطی که در آن زندگانی می کنند تغییر خواهند نمود. اگر هوائی که نوباوگان تنفس می کنند نوری که بدانها می تابد، کارهایی که با چشم و بدن انجام میدهند، آبی که در مدرسه می نوشند و غیره مطابق اصول صحی نباشد، بزودی این نورسیدگانرا از پادر می آورد بطوری که از درس و کلاس باز می مانند. ممکن است نیز آنها را مریض بستری نکند ولی آیا اگر طفلی دارای صورتی پثر مرده، و چهره زرد و عضلات و اعصابی ضعیف باشد میتواند دروس خود را چنانچه باید و شاید تهیه و حاضر کند؟

اگر دوره حیات جوانی، يك فارغ التحصیل را حساب کنید می بینید تمام

ایام رشد و نمو او در مدرسه مصرف شده است و روشن است که کیفیت صحی این مدرسه در صحت آن جوان تأثیری عمیق خواهد داشت .

بعلاوه چون مدرسه محیط اجتماعی مخصوصی است که در آن عده زیادی از نوباوگان زندگانی می کنند از نظر (مراقبت های صحی) خیلی مهم است زیرا ممکن است یکی از آنها مبتلا به مرض مسری بوده و دیگران نیز بدان مبتلا شوند .

در نهضت جدید ایران که مدارس و مؤسسات معارفی نیز رو به افزایش و تکمیل گذارده اند نکات صحی کم و بیش در آن مؤسسات ملحوظ شده است فقط ما می خواهیم در اینجا مختصری از اصول صحی در مدارس که مراعات آن لازم است بنگاریم تا این شرایط که در خور احتیاج صحی هر مدرسه و مطابق مؤسسات تربیتی ممالک متمدنه امروزی است در مد نظر علاقمندان باشد .

دوفستل (Dufestel) میگوید حفظ الصحه مدارس باید طوری مراعات شود که بناو موقعیت محوطه و کلاسها و کلیه اشیاء داخلی مدرسه از نظر صحی تمیز و بی ضرر بوده متناسب برای نمو اطفال باشند .

ساختمان و محل مدرسه و سایر لوازم این مؤسسات همواره تحت دقت متخصصین فنی بوده و برای ساختمان یا تغییرات آن پیشنهاد های عنیده کرده اند که ما در اینجا بطور مختصر پاره از آنها را ذکر می کنیم .

زمینی که برای ساختمان يك مدرسه انتخاب میشود باید خیلی دور نبوده در **بنای مدرسه** دسترس محصلین باشد و نیز در جائی باشد که بخوبی تهویه گردد ، هوای آنجا سالم و در نزدیک مکانهایی که دود و گرد و غبار و غیره هست نبوده در مجاورت آن صدا و غوغای زیاد نباشد (بهمین علت باید انتخاب محل آن دور از رستوران و کافه های عمومی و ایستگاه های راه آهن و کارخانجات و غیره باشد) جاهایی که از نظر صحی مورد شبهه است مانند قبرستان نباید در نزدیک مدرسه قرار گیرد .

منظور عمده اینست که چون همواره جمعیت ها و غوغا و گرد و خاک و دود در کثیف کردن هوا و محیط مدرسه دخیلند و نیز در قبرستانها چون مبتلابان به امراض مختلفه دفن میشوند البته مجاورت با آن بی ضرر نخواهد بود اگر از نظر صحی موقعیت

بدی در مدرسه پیدا شود چون وضع کار و تحصیل اغلب محصلین یکسان است ممکن است مسبب بروز مرض در بین تمام آن عده گردد.

راجع به گنجایش فضای مدرسه در مملکت فرانسه قانونی گذرانده اند که در کودکانها برای هر طفل باید هشت متر مکعب هوا منظور داشت و در دبستان ها برای هر طفل ده متر مکعب و بعلاوه قید کرده اند که گنجایش کودکان از چهار صد و گنجایش دبستان از پانصد متر مکعب نباید کمتر باشد

کلاس طفل قسمت مهم روز خود را در کلاس میگذرانند، در آنجاست که زندگانی کرده تنفس میکند، در مجاورت نزدیک همسالان خویش بسر میبرد و لهذا اگر یکی از آنها مریض باشد دیگران را مبتلا خواهد کرد. اگر در کلاس ازدحام زیاد و روشنائی کم، هوا کثیف، رنگ دیوار غیر روشن باشد در صحت طفل و استعداد او برای فهم مطالب فوق العاده دخیل خواهد بود و از همین نظر است که (تره لا) (Trélat) وضعیت کلاس را از نظر تعلیم و تربیت خیلی مهم می شمارد^۱

کلاس باید از هر جهت بطوری مرتب باشد که وسائل راحتی صحی طفل را فراهم سازد هر کلاس نباید از ینجاه نفر زیادتر دانش آموز داشته باشد - زیادتر از ینجاه نفر همانطور که از نظر صحی مضراست از نظر تعلیم و تربیتی نیز برای تربیت فکری و تعلیمات بشاگردان زبان آور است.

گنجایش کلاس باید بطوری باشد که برای هر محصل پنج متر مکعب هوا منظور گردد بعلاوه بایستی روزی چند مرتبه اطاق را تهویه نمود تا هوای آن سالم شود.

سقف اطاق باید یکنواخت و صاف و بدون گچ کاری هائی که برای زینت بکار میبرند بوده بعلاوه بلند باشد گوشه های آن را زاویه دار و تیز ن سازند بلکه منحنی قرار دهند تا مانع توقف هوا و کثافات باشد از استعمال پرده و غیره در کلاس باید صرف نظر کرد و دیوارهای آن را باید صیقلی سازند که بتوان باسانی شستشود (بهتر از همه رنگ مینائی از نوع Ripalia است) زمین باید باچوب سخت یا سمنت پوشیده باشد که باسانی قابل شستن باشد - پنجره کلاس بزرگ باشد تا نور کافی داخل اطاق کند در ساختمان پله کانها باید

مواظب بود که پله‌های آن خیلی بزرگ و بلند نباشد (شاتر ده سانتی متر ارتفاع وسی سانتی متر عرض برای آنها پسندیده است). نرده‌های طارمی‌ها از یکدیگر دو و از ده سانتی متر فاصله داشته و فاصله به فاصله دارای تکمه‌های برجسته باشند تا بتوان دستگیره قرار داد.

وسعت حیاط مدرسه باید برای شاگردان مناسب باشد بطوریکه در کودکانها برای هر شاگردی سه متر مربع و در دبستان برای هر شاگرد پنج متر مربع تخصیص دهند و بطور کلی وسعت حیاط نبایستی کمتر از دویست متر مربع باشد - نظافت صحن مدرسه و خیابانها و باغچه‌ها و مجرای آب باید بخوبی تامین گردد - آب مشروب مدرسه بایستی برای عده شاگردان کافی بوده باشد - و باید برای هر مدرسه مستراح های متعدد بسازند بطوریکه در مدارس پسرانه برای هر کلاس دو عدد و در مدارس دخترانه برای هر کلاس سه عدد مستراح باشد بعلاوه برای سایر کارکنان مدرسه باید مستراح های علیحده ساخته شود - دست و روشویی های متعددی نیز باید در مدرسه بسازند تا در موقع ضرورت برای نظافت دست و صورت بکار آید - چنانچه در روزنامه هامیخوانیم در مدارس سوئد مخصوصا مدارس دخترانه حمام های متعددی نیز ساخته اند

البته در مدارس شبانه روزی مقررات دیگری باید اضافه شود از قبیل در نظر گرفتن گنجایش اطاق خواب و غیره و نیز مریضخانه و نقاهت خانه اگر برای مدرسه ساخته شود بایستی کاملا مجزی بوده شرایط ساختمان يك مریضخانه در آن مراعات گردد .

مثل میز و صندلی و غیره باید مطابق اصول صحی مخصوصی

اشیاء و لوازم مدرسه ساخته شود زیرا محصل ساعات متوالی باید در روی میز و نیمکت

مشغول کار خود باشد و اگر اینها مطابق اصول صحیحی نباشند ممکن است سبب تغییر شکل هائی در بدن شاگرد شده و به چشم های او اذیت رساند:

امروز دیگر میز و صندلی های خیلی دراز که پنج شش نفر پشت آن بنشینند

متروک شده و سعی میکنند آنها را طوری بسازند که هر محصل میز و صندلی وصل بهم و مستقلى داشته باشد در مدارس سوئد و آنازونی این گونه میز و صندلی های بکنفری کاملاً مرسوم و متداول شده است .

ارتفاع این میزها طوری ساخته شده است که از نزدیک بین شدن اطفال جلوگیری میکند و نیز مانع میگردد از اینکه شاگردان گوز پشت شوند - یکی از متخصصین گفته است: (میز را باید مخصوص قامت طفل ساخت نه تنه طفل را با میز تطبیق نمود) صندلی پشت میز باید بدانگونه باشد که شاگرد بر راحتی و بطور عمودی بتواند تکیه کند و دو شانه او در یک ارتفاع قرار گیرد و قسمت قدامی آرنجها به آسانی روی میز تکیه نماید - پاهای محصل باید در روی تخته که تکیه گاه پای اوست و عرض معینی دارد قرار گیرد - عرض نشیمن گاه صندلی باید طوری باشد که $\frac{1}{4}$ آنها در روی آن واقع شود - فاصله بین سطح قدامی سینه و لبه میز بطوری باشد که حرکات تنفسی محصل با آزادی انجام گیرد بهمان نسبت که بدن طفل نمو میکند میز او نیز باید تغییر شکل پیدا کرد، و متناسب با بدن او ساخته شود.

لبه قدامی نشیمن گاه یا مستقیماً زیر لبه میز باید قرار گیرد (بطوریکه امتداد شاقول از هر دو لبه بگذرد) و یا کمی جلو تر (امتداد شاقولی که از لبه میز میگذرد از صفحه نشیمن گاه نیز عبور نماید) - هرگز دو لبه مذکور از یکدیگر نباید دور شوند زیرا این علت سبب خم شدن طفل شده او را قوز دار خواهد ساخت و به همین علت است که توصیه شده صندلی و میز را طوری بسازند که بهمدیگر وصل باشد تا دزائر مختصر غفلت طفل از یکدیگر دور نشوند و برای شاگرد ضرر نداشته باشد :

ارتفاع میز و صندلی بایستی بدانگونه منظم شود که آرنج آزادی در روی میز قرار گیرد بلاواسطه انحراف صفحه میز باید نه افقی و نه خیلی نزدیک به عمودی باشد معمولاً ۱۲ درجه انحراف کافی است بدان ترتیب که سیر اشعه رؤیت تقریباً بر صفحه کتاب عمود باشد .

اطفالی که در اثر بدی طرق ساختمان میز و صندلی و یا در اثر عادت بد هنگام خواندن یا نوشتن کج می نشینند - بیشتر در ستون فقرات آنها انحناءهای غیر طبیعی پیدا میشود . بیشتر بین ۱۳ و ۱۹ سال مخصوصاً در دختران این انحناءها خیلی تولید می گردد (گاهی زودتر هم دیده شده است) زیرا در بدن اطفال در دوره این سنین امشخوان

ها مشغول نمو و استحکام هستند و اگر وضعیت بدی قرار گرفتند باین مرض (انحراف طرفی ستون فقرات) که آنرا (Scoliose) نامند مبتلا خواهند شد.

این مرض در پسران مسبب بد شکلی اندام شده و در دختران ممکن است اختلالانی در دوره حمل آنان تولید کند

روشنائی در تمام نقاط کلاس باید باندازه کافی باشد و مخصوصاً نوری که از جلو بصورت اطفال بخورد مضر است و بایستی سعی کنند که نور از يك طرف مخصوصاً بطرف چپ آنها بتابد کتاب و طرز طبع آن نیز برای محافظت چشم و حاصلین باید در نظر قرار گیرد. ژاوال - (Javal) گوید که قرائت حروف بر حسب ضخامت آنهاست نه ارتفاع آنها. حروف باید پهن بوده و اقلاً ۲۳۳۲ میلی متر ارتفاع داشته باشد کمتر از آن مضر است و بیش از هفت حرف در يك سانتی متر فاصله قرار نگیرد. کاغذ کتاب باید سفید و یازرد باشد از استعمال کاغذ های برقی برای اطفال کوچک حتی المقدور اجتناب کنند

حرارت اتاق باید ۱۵ تا ۱۷ درجه باشد و در زمستان نیز هوای اتاق را در حدود همین حرارت نگاه داشته آنرا زیاد گرم و یاسرد نمایند

تهویه کلاس کاملاً لازم است. وقتی در کلاس چهل نفر شاگرد نیم ساعت توقف کردند پس از آن بوی بدی استشمام می شود که بعلمت کثیف شدن هوا در اثر تنفس است و ممکن است عرق و بخارات تنفسی و غیره نیز با آن توأم شده باشد. لهذا هنگام تهویه لازم است درو پنجره ها را باز کنند تا هوا تجدید شود.

نظافت مدرسه باید عصرها پس از تعطیل کلاس انجام گرفته و جاروب کشی مرطوب بعمل آمده روی میز و نیمکت ها را با پارچه نظیف مرطوب تمیز نمایند.