

ζῶα ἐνόσησαν βαρέως καὶ ἰάθησαν δυσκόλως καὶ 8 ζῶα ἐνόσησαν ἐλαφρῶς ἢ οὐδόλως.

Τὰ ἐντελῶς δυσάρεστα ταῦτα ἀποτελέσματα συνέβησαν, διότι ὁ ἐνεθεὶς ὀρός, ἀποβληθεὶς χωρὶς νὰ ἐγκατασταθῇ ἰσχυρὰ ἀνοσία ἀφῆκεν ἀπροστάτευτα τὰ ζῶα καὶ οὕτως ἄλλα ὑπέκυψαν εἰς τὴν ἰοβόλον δύναμιν τοῦ ἰοῦ μολυνθέντα καὶ ἄλλα ἐξέφυγον ἀλλὰ μετὰ νόσον ἄλλοτε ἄλλης βαρύτητος.

Εἰς ἐτέραν σειρὰν 10 ζῶων ἢ ἐνεθεῖσα δόσις ἰοῦ ὀροῦ ἦτο ἢ ἰδία ἀλλὰ ἔγινε κατὰ τὴν τρίτην ἡμέραν τῆς ἐπιφάσεως. Ἀποτελέσματα: θάνατοι 3, νόσος βαρεῖα παραλυτικὴ εἰς δύο ζῶα, ἐλαφρότεροι μορφαὶ δύο, περιπατιτικαὶ μορφαὶ ἢ ἄδηλοι τρεῖς, ἦτοι ἀποτελέσματα καὶ ἐνταῦθα οὐδόλως ἱκανοποιητικὰ ἀλλὰ πάντως λίαν βελτιωμένα συγκριτικῶς.

Εἰς μίαν τρίτην σειρὰν πειραμάτων ἐπὶ 6 ζῶων ἢ ἐνεθεῖσα δόσις ὀροῦ ἦτο ἐπαρκὴς ἀλλ' ἐγένετο ἀκριβῶς 48 ὥρας μετὰ τὴν μολυσματικὴν ἔνεσιν ἀποτέλεσμα νόσος βαρεῖα εἰς δύο ζῶα μὲ ἓνα θάνατον, ἦτοι μέτριον εἰσέτι.

Εἰς τετάρτην σειρὰν πειραμάτων ἐπὶ 10 ζῶων ἢ ἐνεθεῖσα δόσις ὀροῦ ἦτο ἐπαρκὴς καὶ ἔγινεν 24-36 ὥρας μετὰ τὴν ἔνεσιν τοῦ μολύσματος ἀποτέλεσμα 100% προστασία.

Ἐκ τῶν ἀνωτέρω πειραμάτων προκύπτουν τὰ ἐξῆς:

1^{ον} Ἡ πρόληψις τῶν νευρολοιμώξεων ἐπιτυγχάνεται κατ' ἀρχὴν. Ἡ τοιαύτη ὅμως ἐπιτυχία εἶναι συνάρτησις τῆς ἐνέσεως ἐπαρκοῦς δόσεως ὀροῦ ἀφ' ἐνός καὶ ἀφ' ἐτέρου τῆς διενεργείας τούτου 24 ὥρας πρὸ τῆς ἐκδηλώσεως τῶν πρώτων νευρικῶν συμπτωμάτων.

2^{ον} Ὑπὸ τὰς ἀπαραιτήτους συνθήκας ταύτας καὶ μόνον ἐπιτυγχάνεται καὶ ἡ κατοχύρωσις τῆς προληπτικῆς ἀνοσίας, τὴν ὁποίαν φαίνεται νὰ κατακυλώη ὁ ὀρός ὡσάκις διενεργεῖται οὗτος ταυτοχρόνως μὲ τὸν ἰὸν καὶ ἡ ἀποφυγὴ τῶν ἐπικινδύνων νευρικῶν παθήσεων.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΜΗ ΜΕΛΩΝ

ΥΓΙΕΙΝΗ.—Συμβολὴ τοῦ ἱατροῦ τοῦ Πειραματικοῦ Σχολείου Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν* εἰς τὴν προαγωγὴν τῆς υγείας τῶν μαθητῶν αὐτοῦ, ὑπὸ Ἀντων. Παπαϊωάννου**. Ἀνεκοινώθη ὑπὸ τοῦ κ. Ν. Ἐξαρχοπούλου.

Ἡ παροῦσα ἀνακοίνωσις ἀποτελεῖ συνέχειαν προηγουμένης ἀνακοινώσεως ἡμῶν πρὸς τὴν Ἀκαδημίαν Ἀθηνῶν¹, εἰς ἣν ἐξεθέσαμεν πορίσματα ἡμετέρας ἐρεῦνης,

* Τοῦ λοιποῦ τὸ Πειραματικὸν Σχολεῖον Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν θὰ ἀναγράφηται Π.Σ.Π.Α.

** ANT. PAPAIOANNOU, Contribution du dispensaire de l'École Expérimentale de l'Université d'Athènes pour l'avancement à la promotion de l'hygiène de ses élèves.

¹ Ἡ υγιεινὴ κατάστασις τῶν μαθητῶν τοῦ Π.Σ.Π.Α. καὶ ἀνώμαλοι καταστάσεις αὐτῶν ἀγνοοῦμεν ὑπὸ τῆς οἰκογενείας *Πρακτ. Ἀκαδημίας Ἀθηνῶν*, 13, 1938, σ. 378.

διὰ τῆς ὁποίας διεπιστώθη, ἐπὶ τῇ βάσει τοῦ τηρουμένου ἀτομικοῦ δελτίου ὑγείας τῶν μαθητῶν τοῦ Π.Σ.Π.Α., ὅτι ἱκανὸν μέρος τῶν οἰκογενειῶν τῶν μαθητῶν τούτων διετέλει ἐν πλήρει ἀγνοίᾳ πολλῶν νόσων καὶ παρεκκλίσεων ἀπὸ τοῦ φυσιολογικοῦ τῶν τέκνων των.

Ἔχοντες τὴν γνώμην ὅτι τὰ καθήκοντα τοῦ ἱατροῦ τοῦ σχολείου δὲν πρέπει νὰ περιορίζονται εἰς μόνην τὴν διαπίστωσιν νόσων καὶ ἀνωμαλιῶν καὶ τὴν προσπάθειαν πρὸς θεραπείαν αὐτῶν, ἀλλὰ παραλλήλως νὰ στρέφονται καὶ πρὸς τὴν διαπίστωσιν τῆς γενικῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως τῶν μαθητῶν καὶ τὴν διαφώτισιν τῶν γονέων των, ἐστρέψαμεν τὴν προσπάθειαν ἡμῶν εὐθύς ἐξ ἀρχῆς καὶ εἰς τὴν ὑγειονολογικὴν τῶν μαθητῶν διαπαιδαγώγησιν. Πρὸς τοῦτο ἐξητάσαμεν, κατὰ πόσον τηροῦνται ὑπὸ πάντων τῶν μαθητῶν οἱ στοιχειώδεις τοῦλάχιστον κανόνες τῆς ὑγιεινῆς. Διεπιστώσαμεν δὲ ἤδη ἀπ' ἀρχῆς τῆς ἀναλήψεως τῶν καθηκόντων ἡμῶν ἐν τῷ Π.Σ.Π.Α., ὅτι ἱκανὸς ἀριθμὸς μαθητῶν, καίτοι οὗτοι κατὰ τὸ πλεῖστον προήρχοντο ἐξ εὐπόρων οἰκογενειῶν, δὲν ἐτήρει αὐτούς. Παρὰ τισι δὲ ἀπηντήσαμεν καὶ ἀνθυγιεινὰς συνηθείας. Τὰ σπουδαιότερα τῶν σημείων, εἰς τὰ ὁποῖα παρετηρεῖτο παρέκκλισις ἀπὸ τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς, ἦσαν ἡ διάρκεια τοῦ ὕπνου, ἡ λήψις τροφῆς, ἡ καθαριότης τῶν ὀδόντων, ἡ πλύσις τῶν χειρῶν πρὸ τοῦ φαγητοῦ, ἡ ὄνυχοφαγία κλπ.

Ἡ ἐργασία ἡμῶν αὕτη ἔλαβε βραδύτερον τὴν μορφήν ἐιδιკῆς ἐρεύνης. Οὕτω κατὰ τὸ σχολικὸν ἔτος 1938 - 1939 συνεκεντρώσαμεν πάντα τὰ σχετικὰ στοιχεῖα, ἐξετάσαντες ἐν συνόλῳ 240 μαθητὰς παρουσίᾳ καὶ τῶν γονέων αὐτῶν, πάντας μαθητὰς τοῦ Δημοτικοῦ Σχολείου καὶ τῶν δύο κατωτέρων τάξεων τοῦ Ὀκτωταξίου Γυμνασίου τοῦ Πειραματικοῦ Σχολείου¹. Τῆς ἐρεύνης ταύτης τὰ πορίσματα ἀνακοινοῦμεν κατωτέρω.

1^{ον} Ἐν πρώτοις διεπιστώσαμεν, ὅτι μαθηταὶ ἡλικίας 7 - 10 ἐτῶν ἐκοιμῶντο ὀλίγας ὥρας μόνον τὸ εἰκοσιτετράωρον, ἤτοι 5 - 7. Εἶναι γνωστὰ αἱ συνέπειαι μιᾶς τοιαύτης καταστάσεως διὰ τε τὴν σωματικὴν καὶ ψυχικὴν ἐξέλιξιν τοῦ παιδός. Ἐκ τῶν ψυχικῶν ἀποτελεσμάτων ἐξαίρομεν ταῦτα: νευρικότητα, ἀπροσεξίαν, νευρικὰς ἢ ψυχικὰς διαταραχὰς καὶ δημιουργίαν ἀνωμαλίᾳς εἰς τὴν κανονικὴν ψυχοφυσικὴν καθόλου ἀνάπτυξιν τοῦ νεαροῦ ὄργανισμοῦ. Τίνα σημασίαν ἔχουσι τὰ συμπτώματα ταῦτα, κατὰ τὴν μαθητικὴν ἡλικίαν παρατηρούμενα, περιττὸν νὰ ἐξάρωμεν. Οἱ ψυχολόγοι παραδέχονται ὅτι ἡ κανονικότης καὶ ρυθμικότης τῶν ὥρῶν τοῦ ὕπνου εὐρίσκεται ἐν στενωπότη συναρτήσῃ πρὸς τὴν ψυχικὴν κατάστασιν.

2^{ον} Παρετηρήσαμεν περαιτέρω πλημμελεῖ ἡ λήψιν τροφῆς, τὸσον ἀπὸ ἀπόψεως ποσοῦ καὶ ποιοῦ, ὅσον καὶ ἀπὸ ἀπόψεως χρόνου λήψεως τῆς τροφῆς, καὶ τοῦτο δὲ συνεπά-

¹ Περιορίσθημεν εἰς τὸ Δημοτικὸν καὶ τὰς κατωτέρας Γυμνασιακὰς τάξεις, διότι εἰς τὰς μεγαλυτέρας οἱ μαθηταὶ προβαίνουν κατὰ τὸ πλεῖστον ἀφ' ἑαυτῶν εἰς τὴν τήρησιν τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς.

γεται καὶ ἄλλα δυσάρεστα καὶ ἐλάττωσιν τῆς θρέψεως. Τοῦτο ἐκ πρώτης ὄψεως πιθανόν νὰ ξενίζη, προκειμένου περὶ μαθητῶν τοῦ Π.Σ.Π.Α. οἱ ὅποιοι, προέρχονται ἐξ εὐπόρων κατὰ τὸ πλεῖστον οἰκογενειῶν. Ἀλλὰ ἡ ἐξήγησις αὐτοῦ δὲν εἶναι δύσκολος· δέον δὲ νὰ ἀποδοθῇ εἰς ἐλάττωσιν τῆς ὀρέξεως, ὀφειλομένην εἰς παράγοντας, οἷοι: α) ἡ λήψις γάλακτος ἢ βουτύρου κατὰ τὰς πρωϊνὰς ὥρας εἰς ποσότητα ἀνωτέραν τῆς κανονικῆς, β) ἡ λήψις σιτίων, ἰδίᾳ σακχαρωδῶν (καραμελλῶν κουλουριῶν κλπ.) εἰς ὥρας ἀμέσους πρὸ τῶν κανονικῶν γευμάτων, γ) ὁ ὑπερσιτισμὸς, ἔνεκα τοῦ ὁποίου προκαλοῦνται πεπτικαὶ ἀνωμαλίας, δ) αὐτὴ αὕτη ἡ ὑπέρμετρος ἀφθονία τῶν φαγητῶν, ἡ ὁποία προκαλεῖ τὸ αἶσθημα τοῦ κόρου, ε) ἰδιαιτέρα ἴσως πίσεις ἐκ μέρους τῶν γονέων, εἰς τὴν ὁποίαν ἐπακολουθεῖ συνήθως ἀντίδρασις.

Προκειμένου περὶ τῶν ὑπὸ τὰ στοιχεῖα α' καὶ β' παραγόντων εἶναι ἀνάγκη νὰ ὑπομνησθῶσι τὰ ἐξήης: Ἡ λήψις γάλακτος ἢ βουτύρου, καὶ δὴ κατὰ κόρον, ἐλαττώνει τὴν ὀρεξιν, εἴτε διότι ὄργανισμοὶ τινες ἔχουν εἰδικὴν εὐαισθησίαν εἰς τὸ γάλα ἢ τὸ βούτυρον, προκαλοῦσαν δυσπεψίαν, εἴτε διότι ταῦτα, πρὸ παντὸς τὸ βούτυρον, εἰς μεγάλην ποσότητα λαμβανόμενα εἶναι δύσπεπτα διὰ τὸ θερμὸν κλίμα ἡμῶν. Εἰδικώτερον ὡς πρὸς τὴν λήψιν βουτύρου ἢ γάλακτος ὡς καὶ σακχαρωδῶν σιτίων παρατηροῦμεν τὰ κάτωθι: Δὲν εἶναι ὀρθόν νὰ ἀντιγράψωμεν τὸ διαιτολόγιον ἄλλων χωρῶν, π. χ. τῆς Ἀγγλίας ἢ Γερμανίας. Τὸ ψυχρὸν ἐκεῖ κλίμα ἀπαιτεῖ πολλὰς θερμοδυναμικὰς τροφάς, ἰδίᾳ δὲ λίπος. Παρ' ἡμῖν πρέπει ἀσφαλῶς τὸ βούτυρον νὰ περιλαμβάνεται εἰς τὸ διαιτολόγιον, νὰ μὴ γίνεταί ὅμως καὶ ὑπερβολικὴ χρῆσις αὐτοῦ, διότι ἔνια ἄτομα δὲν πέπτουσιν αὐτὸ εὐκόλως ὅπως καὶ τὸ γάλα. Διὰ ταῦτα ἡ βρωσις τοῦ τυροῦ, σιτίου πλουσιωτάτου εἰς θρεπτικὰς οὐσίας, περιλαμβάνοντος δὲ καὶ τὰ ἀπαραίτητα ἀμινοξέα, πρέπει νὰ συνιστᾶται καὶ προπαγανδίζηται καταλλήλως¹.

Δέον νὰ ὑπομνησθῇ ἰδιαιτέρως ἡ ἐπίδρασις, τὴν ὁποίαν ἀσκει ἐπὶ τῆς ὀρέξεως ἡ εὐρέως παρὰ τοῖς μαθηταῖς διαδεδομένη κακὴ συνήθεια τῆς λήψεως κουλουριῶν, καρμελλῶν κ. ἄ. εἰς ὥρας ἀκαταλλήλους, π. χ. κατὰ τὰ διαλείμματα τῆς 11^{ης} καὶ ἀκόμη καὶ τῆς 12^{ης} ὥρας. Ἴνα προκληθῇ τὸ αἶσθημα τῆς πείνης, δηλαδὴ ἡ ὀρεξις, δέον, ὡς γνωστόν, τὸ ἐν τῷ σώματι σάκχαρον νὰ ὑποστῇ μείωσιν.

Ἡ μείωσις αὕτη τοῦ σακχάρου ἐπιτελεῖται κατὰ περιόδους, αἱ ὁποῖαι ἀντιστοιχοῦσι πρὸς τὰς συνήθεις ὥρας λήψεως τῶν γευμάτων καὶ ὀφείλεται εἰς περιοδικότητα τῆς λειτουργίας τοῦ παγκρέατος, ὅπερ ἐκκρίνει κατὰ κύματα τὴν ἰνσουλίνην. Ἡ λήψις ὅμως σακχαρωδῶν κατὰ τὴν 11^{ην} ὥραν προκαλεῖ αἰφνιδίαν αὔξισιν τοῦ σακχάρου ἐν τῷ αἵματι, αὐτομάτως δὲ διαταράττει καὶ τὴν περιοδικότητα τῆς ἰνσουλινοπαραγω-

¹ Γ. ΙΩΑΚΕΙΜΟΓΛΟΥ, Περὶ τροφῶν, Πρακτικὰ Ἀκαδημίας Ἀθηρῶν, 8 (1933), σ. 223.

γής. Ἀλλὰ καὶ ἡ περιοδικότης τῆς ἐκκρίσεως τῶν γαστρικῶν ὑγρῶν διαταράσσεται κατὰ τὸν τρόπον τοῦτον.

3^{ον} Ἐπίσης παρατηρήθη, ὅτι σημαντικὸν ποσοστὸν τῶν μαθητῶν παρημέλει τὴν καθαριότητα τῶν ὀδόντων. Εἶναι γνωστὸν ὅτι πλεῖσται διαταραχαὶ καὶ παθήσεις ἐμφανίζονται ἐκ τῆς παραμελήσεως ταύτης. Ἔνεκα τούτου εἶναι ἐπιβεβλημένον, ὅπως τὸ παιδίον ἐθισθῆ νὰ καθαρίζῃ τοὺς ὀδόντας καὶ τὸ στόμα δι' ἀτομικῆς ψήκτρας. Ἐνταῦθα δέον νὰ ἀναφέρω καὶ τὴν περίπτωσιν τῆς χρησιμοποιοῦσας κοινῆς οἰκογενειακῆς ψήκτρας, συνηθείας ἀναμφισβητήτως ἀνθυγιεινῆς, ἥτις ὅμως ἦτο σπανία μεταξὺ τῶν μαθητῶν μας (δύο περιπτώσεις ἐπὶ τοῦ συνόλου).

4^{ον} Ἐπίσης παρατηρήθη παραμέλησις τῆς καθαριότητος τῶν χειρῶν πρὸ τοῦ φαγητοῦ. Οὐδενὸς διαφεύγει τὴν προσοχὴν ἢ σημασίαν τῆς συνηθείας ταύτης τόσον ἀπὸ ὑγιεινῆς ἀπόψεως, ὅσον καὶ ἀπὸ ἀπόψεως εὐπρεπειᾶς. Δυστυχῶς ἐν Ἑλλάδι παρὰ τὴν συντελεσθεῖσαν πρόοδον, δυνατὸν νὰ ἴδῃ τις τὸ ἐξῆς παράδοξον καὶ ἀνακόλουθον φαινόμενον. Εὐποροὶ οἰκογένειαι, καὶ ἀνωτέρας μάλιστα κοινωνικῆς τάξεως, ἐνῶ διαθέτουσι καὶ χρησιμοποιοῦσι λουτήρας ἐν τῇ κατοικίᾳ των, δὲν ἔχουσι τὴν συνήθειαν νὰ πλύνωσι τὰς χεῖρας πρὸ τοῦ φαγητοῦ. Ἡ διαγωγὴ των δὲ αὕτη ἐπιδρᾷ καὶ ἐπὶ τῶν τέκνων των διὰ τῆς μιμήσεως.

5^{ον} Τέλος εἶχομεν περιπτώσεις τινὰς ὀνυχοφαγίας. Εἶναι γνωστὸν ὅτι διὰ τῆς κακῆς ταύτης ἐξέως δύνανται νὰ προέλθωσι διάφοροι μολύνσεις. Καὶ εἶναι μὲν ἀληθές, ὅτι ἡ ὀνυχοφαγία θεωρεῖται ἰδιάζουσα ἐκδήλωσις, ἥτις χρήζει τῶν φροντίδων τοῦ ψυχιάτρου κυρίως, παρὰ ταῦτα ὅμως ἔχοντες ὑπ' ὄψιν τὰς ἀνθυγιεινὰς συνεπειάς, τὰς ὁποίας δύναται νὰ ἔχῃ, δέον νὰ καταπολεμῶμεν κατὰ τὸ δυνατὸν αὐτήν. Ἐκ τῆς πείρας ἄλλωστε ἀποδεικνύεται, ὅτι συστηματικὴ προσπάθεια εἶναι δυνατὸν καὶ διὰ τῶν συνήθων μέσων νὰ ἀναστρίλῃ τὴν ἐκδήλωσιν τῆς.

Πρὸς καταπολέμησιν τῶν ἀνθυγιεινῶν τούτων συνηθειῶν τῶν μαθητῶν ἀφ' ἐνὸς καὶ τὴν διαμόρφωσιν παρ' αὐτοῖς ὑγιεινῶν τοιούτων ἀφ' ἑτέρου, ἐφηρμόσαμεν καὶ ἡμεῖς κατ' ἀρχὰς τὴν κλασσικὴν τακτικὴν τῶν ὑποδείξεων καὶ συστάσεων.

Ταχέως ὅμως ἀντελήφθημεν, ὅτι τὰ ἀποτελέσματα ἦσαν πενιχρὰ ἢ καὶ μηδαμινά. Θεωροῦντες ὅμως πρωταρχικῆς σημασίας τὰ ζητήματα ταῦτα τῆς καθημερινῆς πρακτικῆς Ὑγιεινῆς, ἐμελετήσαμεν καὶ ἐφηρμόσαμεν ἀπὸ τῆς ἀρχῆς τοῦ σχολικοῦ ἔτους 1938-1939 πρακτικὸν σύστημα ἐλέγχου τῆς ἀτομικῆς ὑγείας τῶν μαθητῶν, τὸ ὁποῖον, ἂν καὶ ἀπλοῦν ἐν τε τῇ ὑφῆ καὶ τῇ ἐφαρμογῇ του, ἀπέδωκεν ἐν τούτοις ἀριστα ἀποτελέσματα, ὡς θὰ καταδειχθῆ κατωτέρω. Τοῦτο συνίσταται εἰς τὰ ἐξῆς:

Ἐν πρώτοις κατηρτίσαμεν δελτίον ἔντυπον περιέχον ἀναλυτικὰ ἐρωτήματα σχετικὰ πρὸς τὴν ἐφαρμογὴν τῶν περὶ οὗ ὁ λόγος μέτρων ὑγείας. Δι' αὐτοῦ προυκαλοῦντο οἱ γονεῖς νὰ συμπληρώσωσι τὰ ἐπὶ μέρους ἐρωτήματα.

Ἴδου ἐν ὀλίγοις, πῶς ἐγένετο ἡ σχετικὴ ἐργασία :

Ἐκαλοῦμεν τοὺς γονεῖς τῶν μαθητῶν, ἕκαστον εἰς ὠρισμένην ὥραν, καὶ παρουσίᾳ αὐτῶν ἐζητοῦμεν ἀπὸ τὸ τέκνον των πληροφορίας ἐπὶ τῆς ἐφαρμογῆς διαφόρων ὑγιεινῶν κανόνων, ἀφορώντων εἰς τὰ ἀνωτέρω μνημονευθέντα σημεῖα¹. Ἀκολούθως ἐδίδοντο καταλλήλως ὠρισμένοι συστάσεις μὲ τὴν ἀπαίτησιν νὰ ἐκτελῶνται ἀκριβῶς καὶ ἀπροφασίστως. Παρεκλήθησαν δὲ οἱ γονεῖς, οἱ ὅποιοι καθίσταντο τρόπον τινὰ ὑπεύθυνοι διὰ τὴν πιστὴν ἐκτέλεσιν αὐτῶν, ν' ἀναφέρωσιν εἰς τὸ Ἱατρεῖον ἐπὶ τῆ βάσει τοῦ εἰδικοῦ ἐντύπου ἕκαστον Σάββατον² τὰ ἀποτελέσματα τῶν παρατηρήσεων των ἐπὶ τῆς ἐφαρμογῆς τῶν ὑγιεινολογικῶν ὁδηγιῶν μας. Τὸ ἐντυπον τοῦτο, συμπληρούμενον καὶ ὑπογραφόμενον ὑπὸ τῶν γονέων, παρεδίδοτο καθ' ἕκαστον Σάββατον ὑπὸ τοῦ ἰδίου τέκνου των εἰς τὸ Ἱατρεῖον τοῦ σχολείου. Τὰ σημειώματα ταῦτα ἐταξινομοῦντο καταλλήλως καὶ οὕτω τὸ Ἱατρεῖον ἦτο εἰς θέσιν νὰ παρακολουθῆ καὶ νὰ ἐλέγχη ἀνὰ πᾶσαν στιγμὴν, κατὰ πόσον ἐκτελοῦνται ἢ ὄχι αἱ συστάσεις καὶ ὁδηγίαι αὐτοῦ καὶ νὰ λαμβάνη τὰ ἐκάστοτε ἐνδεικνύμενα μέτρα. Δέον νὰ ὁμολογηθῆ, ὅτι ἡ προθυμία τῶν γονέων ὑπῆρξε μεγάλη. Τὰ σημειώματα ἀπεστέλλοντο τακτικῶς καὶ αἱ ἐν αὐτοῖς ἀπαντήσεις ἦσαν εἰλικρινεῖς, διότι ὁ γονεὺς δὲν θὰ ζητήσῃ ποτὲ νὰ παραπλανήσῃ ἐκεῖνον, περὶ τοῦ ὁποίου εἶναι βέβαιος, ὅτι φροντίζει διὰ τὴν ὑγείαν τοῦ τέκνου του³.

¹ Πρβλ. σ. 158.

² Διὰ τῆς συχνῆς ταύτης ἐπικοινωνίας μὲ τὴν οἰκογένειαν ἐπιδιώκομεν νὰ ἐπιτύχωμεν τὸν ἐθισμόν τῶν μαθητῶν εἰς τὰς περὶ οὗ ὁ λόγος ὑγιεινὰς συνηθείας.

³ Τὸ μέτρον τοῦτο ἐγένετο εὐμενέστατα δεκτὸν ἀπὸ τοὺς γονεῖς τῶν μαθητῶν μας. Τοῦτο μαρτυροῦσι καὶ πλῆθος ἐπιστολῶν γονέων πρὸς τὸ Ἱατρεῖον, διὰ τῶν ὁποίων ἐκφράζεται ἡ ἱκανοποίησις καὶ αἱ εὐχαριστίαι αὐτῶν διὰ τὰ ἐκ τῆς ἐφαρμογῆς τοῦ μέτρου τούτου ἀποτελέσματα. Ἴδου ἀπόσπασμα ἀπὸ μίαν τοιαύτην ἐπιστολὴν « . . . ἡ σοφὴ παρακολούθησις τοῦ Ἱατρείου τοῦ σχολείου ἐπὶ τῆς ὑγείας τῶν τέκνων μας συνετέλεσεν εἰς τὴν θεραπείαν καὶ εἰς τὴν διόρθωσιν πολλῶν κακῶν. Ἡ εὐγνωμοσύνη μετὰ τῶν εὐχαριστιῶν μου εἶναι ἀμέριστος πρὸς αὐτό. Μετὰ τιμῆς Ε. Α. ».

Τὰ ἐκ τοῦ μέτρου τούτου ἀποτελέσματα δεικνύονται εἰς τοὺς κατωτέρω παρατιθεμένους συγκριτικούς πίνακας.

ΠΙΝΑΞ 1.—'Εμφαίνων τὴν διάρκειαν τοῦ ὕπνου.

Τάξεις	Ἡλικία	Ἀπαράιτος ὕπνος κατὰ Krollich	Ὑπνοι ὕπνου πρὸ τῆς ἐφαρμογῆς τῶν μέτρων ¹						Σύνολον μαθητῶν	Ὑπνοι ὕπνου μετὰ τὴν ἐφαρμογὴν τῶν μέτρων						Σύνολον μαθητῶν
			7	8	9	10	11	12		7	8	9	10	11	12	
Α' Δημοτικῶ	7-8	11		3	9	17	1		30			2	14	14		30
Β' »	8-9			6	9	9	6		30	1	2	8	17	2		30
Γ' »	9-10				4	13	13		30			6	23	1		30
Δ' »	10-11	10-11		3	5	12	10		30	1	2	16	10	1		30
α/8 Γυμνασίου	11-12	10		1	9	13	7		30		3	16	11			30
β/8 »	12-13			4	10	5	11		30		7	11	12			30
α/6 »	13-14		9½	2	6	8	14		30		7	9	14			30
β/6 »	14		9	4	8	10	8		30	2	13	13	2			30
Σύνολον			6	31	64	91	48		240	4	36	93	103	4		240

Ἐπὶ τῇ βάσει τῶν δεδομένων τοῦ ἀνωτέρου πίνακος ἐζητήσαμεν νὰ διαπιστώσωμεν, πόσων μαθητῶν ὁ ὕπνος εἶναι ἐπαρκῆς, πόσων μέτριος καὶ πόσων ἀνεπαρκῆς. Ὡς ἐπαρκῆ θεωροῦμεν τὸν ὕπνον, ἐὰν ἡ διάρκειά του εἶναι ἡ προβλεπομένη ὑπὸ τοῦ πίνακος Krollich², μέτριον, ἐὰν εἶναι αὕτη βραχυτέρα κατὰ μίαν ἕως δύο ὥρας. Ἀνεπαρκῆ δὲ ἐὰν ἡ διάρκεια αὕτη εἶναι ἔτι βραχυτέρα. Ἐκ τῆς σχετικῆς ἐπεξεργασίας ἐξηγάγομεν τὰ κάτωθι πορίσματα: Πρὸ τῆς ἐφαρμογῆς τῶν μέτρων ἐκοιμῶντο ἐπαρκῶς, 118 μαθηταί, ἤτοι τὰ 49% ἐπὶ τοῦ συνόλου (18 ἐξ αὐτῶν ὑπερεπαρκῶς), μετρίως

¹ Οἱ παχεῖς ἀριθμοὶ δηλοῦν, ὡς εἰκόσ, τὸν ἀριθμὸν τῶν ὥρῶν, οἱ δὲ ἐντὸς τῶν κάτωθι αὐτῶν κατακορύφων στηλῶν ἀριθμοὶ τὴν εἰς ὥρας κατανομὴν τῶν ἐπὶ μέρους περιπτώσεων.

² Ὁ χρόνος ὕπνου ὁ θεωρούμενος ὡς ἐπαρκῆς καὶ φυσιολογικὸς ὀρίζεται ἀναλόγως τῆς ἡλικίας κατὰ τὸν KROLLICH ὡς ἐξῆς:

Ἡλικία	Κατάκλισις	Ἔγερσις	Ὑπνοι ὕπνου
7-9	8 μ. μ.	7 π. μ.	11
10-11	8-9 μ. μ.	7 π. μ.	10-11
12-13	9 μ. μ.	7 π. μ.	10
14	9.30 μ. μ.	7 π. μ.	9½
15-16	10 μ. μ.	7 π. μ.	9
17-18	10 μ. μ.	6½ π. μ.	8½

110, τ.ξ. 46⁰/₀, και ανεπαρκώς 12, ἤτοι 5⁰/₀. Μετὰ τὴν λήψιν ὑφ' ἡμῶν τῶν ὡς ἄνω μέτρων οἱ ἀριθμοὶ οὗτοι ἔχουσιν ὡς ἐξῆς: ὕπνος ἐπαρκῆς παρατηρήθη εἰς 197 μαθητάς, ἤτοι τὰ 82⁰/₀ (εἰς 41 ἐξ αὐτῶν ὑπερεπαρκῆς), μέτριος δὲ εἰς τοὺς ὑπολοίπους 43 τ.ξ. τὰ 18⁰/₀. Οὐδεις ἐκ τῶν μαθητῶν ἐκοιμᾶτο πλέον ανεπαρκῶς. Τὸ ποσοστὸν τῶν μετρίως κοιμωμένων ἠλαττώθη κατὰ 40⁰/₀ περίπου, ἐνῶ τὸ ποσοστὸν τῶν ἐπαρκῶς και ὑπερεπαρκῶς κοιμωμένων ἠυξήθη κατὰ 60⁰/₀. Ὁ δὲ ἀριθμὸς τῶν ὥρων, καθ' ὧς ἠυξήθη ὁ ὕπνος τῶν ἐρευνηθέντων μαθητῶν, ἔχει ὡς ἐξῆς: ἠυξήθη ἀνὰ μίαν ὥραν παρὰ 80 μαθηταῖς, ἀνὰ 2 ὥρας παρὰ 25 και ἀνὰ 3 παρὰ 10 μαθηταῖς.

ΠΙΝΑΞ 2.— Ἐμφαίνων τὴν λήψιν τροφῆς.

Τάξις	Ἡλικία	Α Π Ο Λ Υ Τ Ω Σ					Ε Π Ι Τ Ο Ι Σ ⁰ / ₀				
		Π Ρ Ο		Μ Ε Τ Α		Ἐπὶ πλέον διαφορά τῶν συμμορφθέντ.	Π Ρ Ο		Μ Ε Τ Α		Ἐπὶ πλέον διαφορά τῶν συμμορφθέντ.
		ἄνευ προτιμήσεως	ἐκλεκτικοί	ἄνευ προτιμήσεως	ἐκλεκτικοί		ἄνευ προτιμήσεως	ἐκλεκτικοί	ἄνευ προτιμήσεως	ἐκλεκτικοί	
Α'	6.7	8	22	26	4	18	26.6	73.3	86.6	13.3	60
Β'	7.8	6	24	24	6	18	20	80	80	20	60
Γ'	8.9	16	14	22	8	6	53.3	46.6	73.3	26.6	20
Δ'	9.10	14	16	14	16	0	46.6	53.3	46.6	53.3	0
Α/8	10.11	8	22	19	11	11	26.6	73.3	63.3	36.6	36.6
Β/8	11.12	8	22	16	14	8	26.6	73.3	53.3	46.6	26.6
Α/6	12.13	9	21	11	19	2	30	70	37	63	7
Β,6	13.14	4	26	14	16	10	13.3	86.6	46.6	53.3	33.3
Σύνολον		73	167	146	94	73	30.4	69.5	60.8	39.2	30.4 ¹

Συμφάνως πρὸς τὰ δεδομένα τοῦ ἀνωτέρω πίνακος ἐκ τῶν 240 μαθητῶν, τοὺς ὁποίους παρηκολουθήσαμεν εἰς τὸ ζήτημα τῆς λήψεως τῆς τροφῆς, 73, ἤτοι 30.4⁰/₀, δὲν εἶχον ἰδιαιτέρας προτιμήσεις, 167 δέ, τ.ξ. 69.5⁰/₀, ἦσαν ἐκλεκτικοί. Μετὰ τὴν ἐφαρμογὴν τοῦ μέτρου, 146, ἤτοι 60.8⁰/₀, ἐκ τοῦ συνόλου δὲν ἐδυστρόπου και 94, ἤτοι 39.2⁰/₀, ἀπέμειναν ἐκλεκτικοί. Ἦτοι παρατηρήθη βελτίωσις εἰς 73 δυστροποῦντας μαθητάς, τ.ξ. (44⁰/₀), ἐπὶ τοῦ συνόλου τῶν δυστροποῦντων. Τὸ ποσοστὸν τῶν ἐκλεκτικῶν ποικίλλει κατὰ διαφόρους ἡλικίας, καθ' ὅμοιον δὲ τρόπον ποικίλλει και τὸ ποσοστὸν τῶν συμμορφθέντων πρὸς τὰς ἡμετέρας ὑποδείξεις. Πάντως εἰς τὰς δύο κατωτέρας τάξεις τοῦ Δημοτικοῦ τὸ ποσοστὸν τῶν βελτιωθέντων εἶναι κατὰ πολὺ ἀνώτερον. Τοῦτο ἀποδεικνύει ὅτι αἱ ὑγιεινὰ συνήθειαι ἀποκτῶνται εὐκολώτερον κατὰ τὴν μικρὰν ἡλικίαν.

¹ Ἦτοι 44⁰/₀ ἐπὶ τῶν δυστροποῦντων.

ΠΙΝΑΞ 3.—¹Εμφανών την καθαριότητα των οδώντων.

Τάξεις	ΑΠΟΔΥΤΩΣ										ΕΠΙ ΤΟΙΣ %										
	Εστέρα					Πρώτα					Εστέρα					Πρώτα					
	Πρὸ		Μετὰ		Επι πλέον σημιοφωθέντες	Πρὸ		Μετὰ		Επι πλέον σημιοφωθέντες	Πρὸ		Μετὰ		Επι πλέον σημιοφωθέντες	Πρὸ		Μετὰ		Επι πλέον σημιοφωθέντες	
	+	-	+	-		+	-	+	-		+	-	+	-		+	-	+	-		+
Α'	6-7	1	29	23	7	22	5	25	26	4	21	3.3	96.7	76.7	23.3	72.4	16.7	83.3	86.7	13.3	70
Β'	7-8	2	28	25	5	23	8	22	27	3	19	6.6	93.4	83.4	16.6	76.8	26.6	73.4	90	10	63.4
Γ'	8-9	5	25	27	3	22	7	23	26	4	19	16.6	83.4	90	10	73.4	23.3	76.7	86.7	13.3	83.4
Δ'	9-10	5	25	22	8	17	12	18	25	5	13	16.6	83.4	74.4	26.6	56.8	40	60	83.4	16.6	43.8
Α/8	10-11	7	23	26	4	19	8	22	23	7	15	23.3	76.7	86.6	13.3	63.3	26.6	73.4	76.7	23.3	50
Β/8	11-12	8	22	25	5	17	12	18	24	6	12	26.6	73.4	83.4	16.6	56.8	40	60	80	20	40
Α/6	12-13	3	27	23	7	20	4	26	22	8	18	10.0	90	76.7	23.3	66.7	13.3	86.7	73.4	26.6	60.1
Β/6	13-14	4	26	25	5	21	4	26	26	4	22	13.3	86.7	83.4	16.6	70.1	13.3	86.7	66.7	13.3	73.4
Σύνολον		35	205	196	44	161	60	180	199	41	139	14.6	85.4	81.7	18.3	67.1	25	75	83	17	58

¹Υπόμνημα : + = Ἀριθμὸς μαθητῶν ἐφαρμοζόντων τὴν καθαριότητα.
 — = Ἀριθμὸς μαθητῶν παραλειπόντων τὴν καθαριότητα.

Συμφάνως πρὸς τὸν ἔναντι πίνακα 3 ἐπὶ συνόλου 240 μαθητῶν ἐκαθάριζον τοὺς ὀδόντας κατὰ τὴν ἐσπέραν 35 μαθηταὶ (15⁰/₀) ἔναντι 205 (85⁰/₀), οἵτινες δὲν εἶχον ἀποκτήσει τὴν συνήθειαν ταύτην. Μετὰ τὴν ἐπέμβασιν ἡμῶν οἱ ἐκτελοῦντες ἐσπερινὴν καθαριότητα ὀδόντων ἀνῆλθον εἰς 196 (82⁰/₀) ἔναντι 44 (18⁰/₀), οἵτινες δὲν συνεμορφώθησαν. Παρατηρήθη δηλαδὴ βελτίωσις ἐπὶ 161 μαθητῶν, ἥτοι 79⁰/₀ τῶν μὴ ἐχόντων τὴν συνήθειαν ταύτην μαθητῶν. Πρωϊνὴν καθαριότητα τῶν ὀδόντων ἐξετέλουν 60 μαθηταὶ (ἥτοι 25⁰/₀), ἔναντι 180 (75⁰/₀), οἵτινες δὲν εἶχον ἐθισθῆ εἰς τοῦτο. Ἀποτέλεσμα τῶν μέτρων ἡμῶν ὑπῆρξεν, ὅτι 199 μαθηταὶ (83⁰/₀) ἐξετέλουν πλέον πρωϊνὴν καθαριότητα τῶν ὀδόντων, ἔναντι 41 (17⁰/₀), οἵτινες ἐπέμειναν εἰς τὴν ἀποφυγὴν τῆς ψήκτρας τῶν ὀδόντων, ἥτοι καὶ ἐνταῦθα ἀπέκτησαν τὴν ὑγιεινὴν ταύτην συνήθειαν 139 μαθηταὶ, δηλαδὴ τὰ 77⁰/₀ ἐκείνων οἵτινες ἐστεροῦντο ταύτης. Ἐνταῦθα δέον νὰ προσθέσωμεν, ὅτι κατεπολεμήσαμεν συναφῶς τὴν ἀνθυγιεινὴν συνήθειαν τῆς χρησιμοποιοῦσας οἰκογενειακῆς ψήκτρας ὀδόντων, ἥτις μόνον εἰς δύο περιπτώσεις ἐνεφανίσθη.

ΠΙΝΑΞ 4.— Ἐμφαίνων τὴν καθαριότητα τῶν χειρῶν πρὸ τοῦ φαγητοῦ.

Τάξεις	Ἡλικία	ΑΠΟΛΥΤΩΣ				Συμμορφωθέντες	ΕΠΙ ΤΟΙΣ %				Συμμορφωθέντες
		Πρὸ		Μετὰ			Πρὸ		Μετὰ		
		+	-	+	-		+	-	+	-	
Α'	6-7	20	10	30	0	10	67	33	100	0	33
Β'	7-8	23	7	30	0	7	77	23	100	0	23
Γ'	8-9	22	8	30	0	8	73	27	100	0	27
Δ'	9-10	18	12	30	0	12	60	40	100	0	40
Α/8	10-11	24	6	28	2	4	80	20	93	7	13
Β/8	11-12	22	8	28	2	6	73	27	93	7	20
Α/6	12-13	24	6	29	1	5	80	20	97	3	17
Β/6	13-14	23	7	27	3	4	77	23	90	10	13
Σύνολον		176	64	232	8	56	73	27	97	3	87.5

Ἐπίσημα: + = ἐφαρμόζοντες καθαριότητα χειρῶν
 - = παραμελοῦντες καθαριότητα χειρῶν

Ὡς προκύπτει ἐκ τοῦ πίνακος τούτου, πρὶν ἢ ἐφαρμόσωμεν τὸ μέτρον ἡμῶν ἐξετέλουν καθαριότητα τῶν χειρῶν πρὸ τοῦ φαγητοῦ 176 μαθηταὶ, ἥτοι τὰ 73⁰/₀ τῶν παρακολουθηθέντων, ἔναντι 64, τ. ἔ. 27⁰/₀, οἵτινες δὲν εἶχον ἀποκτήσει τὴν συνήθειαν ταύτην. Μετὰ τὴν ἐφαρμογὴν τοῦ μέτρου οἱ ἐκτελοῦντες τὴν ἐν λόγῳ καθαριότητα ἀνῆλθον εἰς 232, ἥτοι 97⁰/₀, οἱ δὲ ἐπιμένοντες εἰς τὴν ἀποφυγὴν αὐτῆς περιορίσθησαν εἰς 8, ἥτοι 3⁰/₀. Ἀπέκτησαν δηλαδὴ τὴν ὑγιεινὴν ταύτην συνή-

θειαν οί 56 ἐκ τῶν 64, οἵτινες ἀρχικῶς δὲν ἐξετέλουν καθαριότητα τῶν χειρῶν τ. ἔ. τὰ 87,5% τούτων.

ΠΙΝΑΞ 5.—*Ἐμφαίνων τὴν ὄνυχοφαγίαν.*

Τάξις	Ἡλικία	ΑΠΟΛΥΤΩΣ				Συμμορφωθέντες	ΕΠΙ ΤΟΙΣ %				Συμμορφωθέντες
		Πρὸ		Μετὰ			Πρὸ		Μετὰ		
		+	-	+	-		+	-	+	-	
Α'	6-7	2	28	1	29	1	6.6	93.4	3.3	96.6	3.2
Β'	7-8	2	28	0	30	2	6.6	93.4	0	100	6.6
Γ'	8-9	3	27	3	27	0	10	90	10	90	0
Δ'	9-10	4	26	3	27	1	13.3	86.7	10	90	3.3
Α/8	10-11	2	28	2	28	0	6.6	93.4	6.6	93.4	0
Β/8	11-12	4	26	2	28	2	13.3	86.7	6.6	93.4	6.7
Α/6	12-13	4	26	3	27	1	13.3	86.7	10	90	3.3
Β/6	13-14	1	29	1	29	0	3.3	96.7	3.3	96.7	0
Σύνολον		22	218	15	225	7	90	91	6	94	3

Ἐπισημάνθη: + = οἱ ἔχοντες τὸ ἐλάττωμα τῆς ὄνυχοφαγίας

- = οἱ ἀπηλλαγμένοι τούτου

Ἐκ τοῦ πίνακος τούτου καταδεικνύεται, ὅτι καὶ εἰς τὸ ζήτημα τῆς ὄνυχοφαγίας παρατηρήθη ποιά τις βελτίωσις, ὅχι πάντως σημαντική. Ἀρχικῶς ὑπῆρχον 22 περιπτώσεις ὄνυχοφαγίας, ἐκ τῶν ὁποίων ἐξέλιπον διὰ τῆς ἐπεμβάσεως ἡμῶν αἱ 7, ἤτοι τὰ 32%. Τὸ ποσοστὸν τοῦτο πρέπει νὰ θεωρηθῆ σεβαστὸν διὰ μίαν τοιαύτην συνήθειαν, ἢ ὁποία, ὡς γνωστὸν, ἀποδίδεται εἰς βαθύτερα αἷτια.

Ἐκ πάντων τῶν ἀνωτέρω συνάγεται ὅτι ὁ ἐφαρμοσθεὶς ὑφ' ἡμῶν κατὰ τὸν ἐκτεθέντα τρόπον ἔλεγχος τῆς ἀτομικῆς ὑγείας τῶν μαθητῶν εἶχεν ἱκανοποιητικὰ ἀποτελέσματα. Οἱ μαθηταὶ οἱ ἀποβαλόντες ἀνθυγιεινὰς συνηθείας, καθὼς καὶ ἐκεῖνοι, οἵτινες ἀπέκτησαν ὑγιεινὰς τοιαύτας, ἀποτελοῦσι ἄρκετὰ σεβαστὸν ποσοστὸν. Οὕτως εἰς τὸ ζήτημα τῆς διαρκείας τοῦ ὕπνου οἱ συμμορφωθέντες ἀνέρχονται εἰς 60%, σχετικῶς πρὸς τὴν τροφήν εἰς 44%, ὡς πρὸς τὴν ἑσπερινὴν καθαριότητα τῶν ὀδόντων εἰς 79% καὶ τὴν πρωϊνὴν εἰς 77%, ὡς πρὸς τὴν καθαριότητα τῶν χειρῶν πρὸ τοῦ φαγητοῦ εἰς 87,5%, τέλος δὲ εἰς τὸ ζήτημα τῆς ὄνυχοφαγίας εἰς 32%. Δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία, ὅτι κατόπιν τῆς συμμορφώσεως τῶν μαθητῶν εἰς τὰς ὑποδείξεις ἡμῶν τὰ ἀποτελέσματα ἐπὶ τῆς ὑγείας αὐτῶν θὰ ἦσαν εὐεργετικά. Τὴν ἐπίδρασιν ὅμως αὐτὴν ἠθελήσαμεν νὰ διαπιστώσωμεν καὶ πειραματικῶς, ἐφαρμόσαντες τὰς ἐν χρήσει ἐν τῇ παιδολογικῇ ἐρεύνη σωματικὰς μετρήσεις, ἰδίᾳ δὲ τὴν μέτρησιν τοῦ βάρους τῶν ἐν λόγῳ μαθητῶν. Οὕτω συνεκρίναμεν τὸ βᾶρος αὐτῶν τοῦ παρελθόντος

έτους, ὅτε δὲν εἶχον ἔτι δοθῆ εἰς αὐτοὺς αἱ ὁδηγίαι ἡμῶν, πρὸς τὸ τοῦ ἔτους τῆς ἐρεύνης. Τὸ ἐκ τῆς συγκρίσεως ταύτης ἀποτέλεσμα ἐμφαίνεται εἰς τὸν κατωτέρω παρατιθέμενον πίνακα.

ΠΙΝΑΞ 6. — Ἐμφαινῶν τὸ βάρος τῶν ὑπὸ ἐρευνᾶν μαθητῶν πρὸ τῆς ἐφαρμογῆς τῶν μέτρων ἡμῶν καὶ μετ' αὐτὴν

A P P E N A							
Τάξεις	Ἀριθμὸς περιπτώσεων	Μ. Ο. ἡλικίας	Μ. Ο. βάρους Α' μετρήσεως	Μ. Ο. βάρους Β' μετρήσεως	Διαφορὰ αὐξήσεως	Μ. Ο. ἐτήσιας αὐξήσεως ἐπὶτόνων	*Υπεροχὴ αὐξήσεως
Α' Δημοτ.	9	7.10.6	24.5	28.7	4.2	2.6	+ 1.6
Β' »	19	8. 7.24	26.8	30.5	3.7	2.4	+ 1.3
Γ' »	18	9. 9. 3	28.9	32.5	3.6	2.8	+ 0.8
Δ' »	16	12. 9.17	36.3	40.3	4.	3.7	+ 0.3
Α/8	28	11. 9.12	37.8	42.6	4.8	3.6	+ 1.2
Α/6	23	13. 8.11	41.4	47.8	6.4	5.6	+ 0.8
							+ 6.0 : 6 = + 1
Θ Η Λ Ε Α							
Α' Δημοτ.	5	7.10. 4	23.5	27.2	3.7	2	+ 1.7
Β' »	6	8. 7.24	25.5	29.1	3.6	2	+ 1.6
Γ' »	7	9. 8.28	28.6	32.	3.4	2.1	+ 1.3
							+ 4.6 : 3 = + 1.5

Ἐκ τοῦ ἀνωτέρω πίνακος καταδεικνύεται, ὅτι ἐκ τῆς ἐφαρμογῆς τοῦ ἐν λόγῳ μέτρου ἡμῶν ὄχι μόνον συνετελέσθη ἡ συνήθης φυσιολογικὴ ἀνάπτυξις τοῦ βάρους, ἀλλὰ καὶ ἐσημειώθη ὑπὲρ τὸ κανονικὸν αὐξήσις αὐτοῦ, ἀνεληθοῦσα παρὰ μὲν τοῖς ἄρρεσιν εἰς 1 χλγ., παρὰ δὲ τοῖς θήλεσιν εἰς 1,5 χλγ. κατὰ μέσον ὄρον.

Βεβαίως μικρὰ τις ὑπεροχὴ δύναται νὰ εἶναι συμπτωματικὴ. Τοιαύτη ὅμως αὐξήσις ὑπὲρ τὸ κανονικὸν μόνον ἐκ τῆς εὐεργετικῆς ἐπιδράσεως τῶν ἐν λόγῳ μέτρων ἡμῶν, καὶ δὴ τῶν ἀναφερομένων εἰς τὴν τροφήν καὶ τὸν ὕπνον, δύναται νὰ δικαιολογηθῆ, δεδομένου, ὅτι οἱ ἄλλοι ὄροι διαβιώσεως τῶν ἐν λόγῳ μαθητῶν, ὡς ἐξηκριβώσαμεν, οὔτινες θὰ ἠδύναντο νὰ ἐξασκήσωσιν ἐπίδρασιν ἐπὶ τοῦ βάρους αὐτῶν, οὐδόλως σχεδὸν μετεβλήθησαν.

Ἡ αὐξήσις αὕτη τοῦ βάρους ὑπὲρ τὸ κανονικὸν δὲν εἶναι μικρὰ, ἀν ἀναλογισθῆ τις, ὅτι ἡ κατ' ἔτος κατὰ τὴν πρώτην σχολικὴν ἡλικίαν συντελουμένη αὐξήσις τοῦ βάρους τοῦ σώματος ἀνέρχεται εἰς 1 χλγ. Ἐπομένως δυνάμεθα νὰ συναγάγωμεν τὸ συμπέ-

ρασμα, ὅτι διὰ τῶν δοθεισῶν ὀδηγιῶν ἡμῶν, οὐ μόνον συνετελέσθη κανονικὴ αὐξήσις τοῦ βάρους τῶν ἐρευνηθέντων παιδιῶν, ἀλλὰ καὶ ἐπὶ πλέον αὐξήσις ἰσοδυναμοῦσα πρὸς ἓν περίπου ἔτος.

Συμπέρασμα.—Οἱ ἐφαρμόσαντες τὰς ὀδηγίας ἡμῶν μαθηταὶ κατὰ τὸ πρῶτον ἔτος τῆς ἐφαρμογῆς αὐτῶν ὑπέστησαν αὐξήσιν τοῦ βάρους αὐτῶν κατὰ ἓν περίπου ἔτος ἀνωτέραν τοῦ κανονικοῦ.

Βεβαίως τὰ ἀνωτέρω πρακτικῆς ὑγιεινολογικῆς φύσεως προβλήματα φαίνονται ἐκ πρώτης ὄψεως ἀπλούστατα καὶ ἄνευ σημασίας καὶ δι' αὐτὸ συνήθως δὲν τυγχάνουσι τῆς δεούσης προσοχῆς. Ποῖαι βλάβαι δύνανται νὰ προκύψουν ἐκ τούτου, μόνον οἱ γνωρίζοντες τὸν παιδικὸν ὄργανισμὸν ἀντιλαμβάνονται.

Ἡ παροῦσα ἔρευνα ἔχει διὰ τοῦτο καὶ αὐτὸν τὸν σκοπὸν, νὰ τονίσῃ τὴν σημασίαν καὶ τῶν προβλημάτων τούτων καὶ νὰ τονώσῃ τὴν προσπάθειαν πρὸς μελέτην καὶ θεραπείαν αὐτῶν.

R É S U M É

M^r N. Exarchopoulos, membre de l'Académie, communique les conclusions d'une enquête du médecin de l'École Expérimentale de l'Université d'Athènes, relative à certaines habitudes des écoliers, nuisibles à leur santé, aux moyens de les combattre et d'entraîner les enfants à appliquer certaines règles pratiques de l'hygiène. Les habitudes constatées concernent en particulier la durée du sommeil, la nourriture, la propreté des dents, le nettoyage des mains avant les repas, l'onychophagie etc.

L'enquête a été poursuivie à l'aide d'une méthode pratique de contrôle de l'hygiène individuelle de l'écolier chérié par les soins conjugués du dispensaire et de la famille. Les enfants étudiés sont au nombre de 240. Tous élèves de l'école primaire et des classes inférieures du Gymnase de l'École Expérimentale de l'Université d'Athènes pendant l'année scolaire 1938-1939.

Voici, en résumé, les résultats que l'élaboration du matériel a donnés:

Sommeil: Avant l'application des mesures indiquées 49⁰/₀ des sujets étudiés dormaient suffisamment, 46⁰/₀ passablement et 5⁰/₀ insuffisamment. Après l'application, 82⁰/₀ des élèves dormaient suffisamment, 18 passablement et pas un seul insuffisamment. Ainsi on constate une amélioration totale de tous les écoliers, qui dormaient insuffisamment et une amélioration de plus de la moitié qui dormaient passablement.

Nourriture: Avant l'intervention des médecins un 30⁰/₀ des enfants n'avaient pas de préférences particulières tandis que les 70⁰/₀ en avaient après son intervention le nombre de ceux de la première catégorie est monté à 61⁰/₀. Nous avons donc une amélioration de 44⁰/₀.

Propreté des dents: 15⁰/₀ des enfants étudiés rinçaient les dents le soir et 25⁰/₀ le matin avant d'être systématiquement suivis, ont contracté cette habitude hygiénique de se rincer les dents le soir et 77⁰/₀ le matin.

Nettoyage des mains avant les repas: Avant notre intervention 73⁰/₀ des enfants étudiés avaient cette habitude. Après notre intervention ce chiffre est monté à 97⁰/₀. Ainsi 87,5⁰/₀ des enfants qui ne se lavaient pas les mains auparavant ont acquis cette habitude.

Onychophagie: Les causes comme on sait, sont d'habitudes plus profondes. Malgré, cela 32⁰/₀ des enfants soumis, au traitement ont perdu cette habitude.

L'influence salutaire de cette mesure sur la santé des enfants a été en plus constatée expérimentalement, en comparant le poids de ces enfants avant et après son application. Ainsi on constaté que les poids non seulement s'est développé normalement mais on observe encore une augmentation de 1 kg. par moyenne pour les garçons et 1,5 kg. par moyenne pour les filles au dessus de la normale.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Π. ΛΑΣΚΑΡΙΔΗ.— *Διμυολογικαὶ ἔρευναι εἰς τὰς λίμνας Ὑλίκη καὶ Παραλίμνη τῆς περιφερείας Θηβῶν.*

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΧΗΜΕΙΑ.—Τὸ ἀσκορβινικὸν ὀξύ (βιταμίνη C) ὡς ἀντιδρασ-
στήριον εἰς τὴν ἀναλυτικὴν Χημείαν. V. Ποσοτικὸς προσδιορισμὸς
χρυσοῦ, ὑπὸ E. K. Στάθη καὶ X. K. Γάτου*. Ἀνεκoinώθη ὑπὸ τοῦ
κ. Κωνστ. Ζέγγελη.

ΠΟΣΟΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΧΡΥΣΟΥ

Εἰς προηγουμένας ἡμῶν ἀνακοινώσεις εἰς τὴν Ἀκαδημίαν Ἀθηνῶν ἐδείξαμεν ὅτι τὸ ἀσκορβινικὸν ὀξύ (βιταμίνη C), λόγῳ τῆς ἀναγωγικῆς αὐτοῦ ἰκανότητος, δύναται νὰ χρησιμοποιηθῆ ἐπιτυχῶς ὡς ἀντιδραστήριον εἰς τὴν ἀναλυτικὴν χημείαν.

Κατὰ τὴν ἐφαρμογὴν αὐτοῦ ὡς ἀντιδραστήριου διὰ τὴν ἀνίχνευσιν ἐλαχίστων ποσοτήτων χρυσοῦ, ἐπετεύχθησαν λίαν ἱκανοποιητικὰ ἀποτελέσματα.

Συνεχίζοντες τὰς ἐρεῦνας ἡμῶν ἐπὶ τῆς χρησιμοποίησεως τοῦ ἀσκορβινικοῦ ὀξέος, ὡς ἀντιδραστήριου εἰς τὴν ἀναλυτικὴν χημείαν, προτείνομεν διὰ τῆς παρούσης μελέτης, νέαν μέθοδον ποσοτικοῦ προσδιορισμοῦ τοῦ χρυσοῦ.

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟΝ ΜΕΡΟΣ

Παρασκευὴ διαλυμάτων χρυσοῦ.—Πρὸς μελέτην τοῦ προσδιορισμοῦ τοῦ χρυσοῦ ποσοτικῶς, ἐπειραματίσθημεν ἐπὶ διαλυμάτων χλωριούχου χρυσοῦ διαφόρων συγκεν-
τρώσεων.

Ἐχρησιμοποίησαμεν χλωριούχον χρυσὸν τοῦ Οἴκου Schering ἐκ τοῦ ὁποίου

* E. C. STATHIS and CH. K. GAIOS, Ascorbic acid (vitamin C) as an analytical reagent. V. Gravimetric determination of gold.