

# Gesundheitsregeln für die Schulkinder.

1. Wir dürfen nur reingewaschen, ordentlich gekämmt und in sauberer Kleidung zur Schule kommen. Deshalb müssen wir täglich
  - a) unsern Körper, namentlich Gesicht, Ohren, Hals und Brust mindestens einmal mit Seife waschen, die Hände aber mehrmals und dabei auch die Fingernägel säubern,
  - b) unser Haar ordentlich kämmen,
  - c) unsere Kleidung täglich flüchtig ausklopfen und ausbürsten sowie auf Löcher, Risse und andere Schäden nachsehen, damit sie ausgebessert werden können,
  - d) unser Schuhwerk auf etwaige Schäden nachsehen und jedesmal, ehe wir zur Schule gehen, ordentlich putzen.
2. Wir müssen uns mindestens des Morgens und des Abends den Mund ausspülen und die Zähne reinigen.
3. Wir sollen zum Putzen der Nase stets ein Taschentuch benutzen.
4. Wir sollen vor dem Schuleingang den Schmutz von unserm Schuhwerk abtreten sowohl beim Kommen zur Schule, als nach den Zwischenpausen, wenn wir draußen waren.
5. Wir müssen unsere Mäntel und Hüte (Hüte usw.) in der Schule ablegen, und dürfen auch nicht mit dicken Halstüchern im warmen Zimmer sitzen.
6. Wir sollen die Zwischenpausen im Freien zubringen; ist es kaltes oder nasses Wetter, so müssen wir zuvor unsere Mäntel anziehen.
7. Wir müssen stets in den Spucknapf ausspeien und niemals auf den Fußboden.
8. Wir dürfen weder Papier, noch Frühstückreste oder andere Dinge in das Schulzimmer, auf die Flure oder auf den Schulhof werfen.
9. Wir müssen unsere Schiefertafeln mit einem feuchten Lappen oder Schwamm abwischen. Stahlfedern, Bleistifte und Griffel dürfen wir nicht in den Mund nehmen; Stahlfedern und Tintenflecke dürfen wir nicht abblecken.
10. Wir dürfen keine Trinkgefäße benutzen, bevor wir sie gründlich aus- und abgespült haben.
11. Wir sollen kein kaltes Wasser trinken, wenn wir erhitzt sind und niemals unreifes Obst essen.
12. Wir müssen uns beim Gehen, beim Stehen und beim Sitzen geradehalten.
13. Wir dürfen beim Lesen, beim Schreiben und beim Zeichnen den Oberkörper nicht vornüberbiegen oder seitwärts hängen lassen. Wir müssen uns bei diesen Arbeiten vor grellem Sonnenlicht schützen und stets so setzen, daß das Licht von der linken Seite kommt; auch dürfen wir sie nicht bei Dämmerlicht vornehmen.
14. Wir müssen es dem Lehrer melden, wenn wir auf unserm Platz unbequem sitzen, nicht gut hören oder sehen können, oder wenn es an unserm Platz zu heiß oder zu kalt ist.
15. Wir müssen es dem Lehrer melden, wenn wir uns krank fühlen, oder wenn in unserer Familie oder in unserm Hause eine ansteckende Krankheit herrscht.

aus „Deutsches Lesebuch für die evangelischen Volksschulen des Regierungsbezirks Kassel“

1912