

# 幼稚園遠足の心得一 つ二つ

愛育研究所保健部 内 藤 壽 七 郎

すつきり晴れ亘つた大空に風響り、野には名もしらぬ花咲き、畑には緑の麥の波、考へただけでも大人でさへ郊外へ出て大自然に觸れて見たりります。殊に都會の子供なさ毎日同じ砂場の山作りや「トンネル」掘りにも飽きてゐる時廣々とした郊外の清澄な空氣に浴させてやる事は、單に單調な生活から逃れて唯珍しい物を見、變つた所で御飯を食べるご云ふ樂み丈けでなく其は蒸びた草木に慈雨の灌ぐ如く身體の補強工作ともなるのです。併し其の方法を誤つたのでは却つて身體に害を及ぼします。以下少し遠足ご云ふ事によつて幼兒の體力を増進させるご云ふ立場から一二三の事柄をお話をして見ませう。

(二) 何の位の距離を選ぶか。幼兒の體力の話  
遠足を充分效果あらしめる爲に必要な事柄は第一幼兒の體力に適當した距離を選ぶ事であります。今人間の體力以上的事をさせようとするご、即ち五十粁の物をやつと擔へるだけの力を有する人に六十粁の物を運ばせようすれば

其は出來ないにきまつてゐます。やらせても忽ち腰くだけてへなくになつてしまひませう。人間が火事なさの時は平常動かす事も出來ないやうな重いものを擔つて運ぶ事が出来るご云ひますが之は豫備力の働きです。所で之の豫備力なるものは幼兒程少いのであります。子供が病氣をするのも其の豫備力が少い事が大原因ですが兎に角無理が效かない即ちすぐに參つてしまひます。八粡しか歩けない子が十粡歩いたら豫備力も相當使ひ果してしまひます。御存じの通り獨逸尤も今日戰爭で中止の由ですが例のニユルンベルグのナチスの黨大會には獨逸全國からナチス少年團の代表が集つてヒットラーに忠誠を誓ひます。其の時各少年團はざんな遼遠の地から來るので必ず徒步で來る由ですが其の時は一日何粡ごちやんご定めてあり其の規定以下でも又以上でもいけない由ですが、吾國でも未だ何歳兒は何粡ご云ふ様な規格がありませんから現在さしては經驗的に距離を推定する他はありませんが、あまり近きに過ぎても

效果ありませんし遠過ぎれば過勞となり、體の豫備力を使ひ切つては害になりますから過勞にならない程度がよいと云ふ事を申し上げておきませう。此處で過勞と云ふ事を一寸申し述べておきませう。最初に申しました如く幼兒は殊に體力の豫備が少いのですから體力以上の運動をさせるべくすぐに全部の豫備力まで出し切つてしまひ體力が弱つて来る、即ち之が疲勞であります。其も程度が軽い内は少し休養する事によつて又力を蓄積して所謂疲勞恢復をしますが之が嵩じるご過勞となり、一寸位休養したのではなか／＼恢復せずに睡むくなつたり熱が出たりしますし又反対に急にはしやぎ出したりして來ます。又更にひざい場合は痺攣が起つたりして來るものです。

## (二) 虚弱な子供の場合はどうするか

同じ幼稚園の子供を申しましても各人によつて其の體力は一様ではありません。小學校の生活にも劣らないような強い子供もありますし病弱な子供もある。強い子は問題ないが弱い子供はどう扱うかの問題です。弱い子を申しましても種々あります。一ヶ月に一回以上熱を出すと云ふやうな熱の出易い子、或は皮膚の色の蒼白で普段からあまり元氣のない子、お嬢當な子もあまりよく食べないやうな子、其他脱腸とか身體に缺陷のある子などこんな虚弱な子供に遠足がいいかどうかありますか、之もやは

り其の方法によつて異なるのではないかと思ひます。むしろこんな弱い子供こそ遠足などで少しづゝ體を鍛へなければなりません。けれども前日少し風邪氣味で鼻汁が少しある場合には翌日の遠足は遠慮させた方がよろしい。途中で發熱したり痺攣を起したりお腹を痛がつたりして先生方を驚かしたり心配させたりするばかりでなく、子供自身にさつても遠足の效能どころかこんだ病氣のきづかけを作らやうな事にもなります。出来れば遠足に行く前日に子供達の身體検査をして置くといいのですが、子供の體は變化が激しく尙ほそれでも當日になつて種々の故障が起り易いものです。それは子供達は遠足の日はいつも寝坊の者も早起きをして騒ぎ廻つたりして思はず知らず出發迄に既に相當に疲勞してゐる事があります。元氣旺盛な兵隊さん方でも行軍中には殊に夏の炎天下では日射病になつて倒れる方が少からずあります。其の場合を見ますと定つて激しい演習の後であり、殊に重要な原因は前日の睡眠時間が少かつた場合にひざい日射病を起して倒れます。即ち脳貧血を起して倒れたり、高熱を發したり眩暈を起したりします。兵隊の如き丈夫な者もこんな有様ですから、か弱い幼兒の場合は日射病の如き事はもつと起り易いものであります。

ます。で遠足の前日は家庭でも早く夕食をさせて平生よりも早く就寝せしめる事が必要でありますからこの事を各保護者に充分に理解せしめておく事は必要であります。少し遠方に出掛ける爲に集合時間を早くする場合など特にこの點に留意する必要があります。

尚ほ歩かせる道が一寸長くなるやうな場合でしたら適當な休憩時間を間に多く入れてやればよろしいものです。大人でも同じ事を繰り返してゐるこ倦き易く疲労が起ります。この場合一寸休む事により疲労を恢復して又新しい「エネルギー」をもつて仕事が出来ますが、遠足の場合其の足の筋肉は連續的に絶えず活動してゐる理です。ですから筋肉の疲労即ち筋肉中に其の運動によつて出来た乳酸は吸收される遅なく遂には筋肉の運動が大變に悪くなります。着物でも一寸汚れた時すぐに洗ひおこせば割合に樂に洗ひ落せるし洗つたあともきれいですが、面倒臭がつて長い事放つておいてから洗つたのでは同じ汚れを落すにも大變に時間と努力を要します。疲労恢復の場合でも全く同じであります。少し動かしては休み又動かせるこ云ふやうにやつて行きますこほんと疲労する事なく長く筋肉を働かせる事が出来ます。この理を應用して弱い筋肉でも疲労をさせず相當遠距離でも子供を歩かせる事が出来ます。

### (三) 遠足地の選定について

子供達ですから遠足でさへあれば場所が變るので喜ぶのですが、保健と云ふ立場から考へます時は、やはり不便でも都會の真中の公園よりも郊外まで出掛けで戴き度い。東京の如き都會では一立方メートルに六千から九千の微菌があるのですし、それに自動車の走つたあとや煙突等の有毒な瓦斯が多く日光の紫外線とても大變に少ない所ではありません。殊に町の中を歩かせる時は適當に休憩をさせることもないので、つい無理をしても一氣に歩いてしまうと云つた工合で、汚染した空氣の中を無理に運動させ疲れさせた結果がどんなものであるか考へて見てもお分りと思います。で遠足の効果を發揮せしむる大切な條件の一つとして適當な場所を選定する事も重要であります。空氣の清淨な所では微菌も少しも有毒瓦斯もない上に子供の發育に大切な紫外線が多いのです。之の紫外線は醫學上きんな作用を及ぼしてゐるかと申しますごこれが血液に及ぼす作用としては、貧血を治す事即ち赤血球や白血球の數を増し又血液の量をも増加させます。又血色素の量も増し、同時に血液の中の殺菌力をも増して來ます。負傷した所に當るご其の部の新陳代謝が盛くなり早く癒つて來ますし、筋肉に作用して筋肉が丈夫になります。又日光に當るこ血糖即血液中に含まれてゐる糖分、(葡萄糖)が減少して來るこ云はれてゐます。人間の血液の中に普通〇・一%位の葡萄

糖を含んでゐるものですが之が空腹時には減少し、食事後には増加して來ます。例の糖尿病なごの時は之が大變に多い譯です。身體を紫外線に當てるごとの血糖が減少するご云はれてゐます。即ち空腹の状態になるのであつて其父お腹もすきますし又早く血糖を補つて元氣をつけなければならなくなります。戸外の運動殊に山登りなき紫外線の多い所での運動の場合水砂糖なきを食べるのも一つは血糖の減少を補ふ爲であります。而し幼兒に於ては之の血糖の減少する割合が成人に比して甚だ大である事を知つておく必要があります。紫外線に當る前に比し其の二〇——三〇%も減少する事があります。醫學上の言葉で申しますと含水炭素の代謝に及ぼす影響が甚だ大であります。又幼兒の發育にまつて大切な「カルチユーム」即骨のもとになります所の「カルチユーム」の沈著作用を増進させますから發育盛りの小兒には紫外線は缺く可からざるものであります。故に遠足地として時間をかけて行く上は必ずこの紫外線の豊富な場所を撰ぶ事が肝要でありませう。紫外線は斯く身體に必要缺く可からざるものですが又薬も量を過せば毒になります如く之も過ぎますとよくありません。即ち紫外線も一度に多量を照射されるご一種の日射病の如き症狀を呈し、不機嫌さなり、或は頭痛等を惹起し又日光に過敏な特異性質の人には皮膚に水泡が出來たりしますし、又先きにも述べました

やうに、血液中の糖が急に減少して爲に痙攣を起すやうな事にも立到る可能性があります。外人なきの様に皮膚の鋭敏な人々の間では日光浴をするにも先づ足先きから短時間日光に當て次第に下半身次に全身と云ふ工合な慎重な態度を取ります。これから秋の中旬まで紫外線の多い時期ですから普段紫外線の少い所に生活してゐる幼兒達が急に紫外線の強い所に長時間曝される事は紫外線の利用法を誤つたものと云はねばなりません。

第一回の遠足では殊に海岸の如き紫外線の多い所では日陰にいる時間も相當に多くしてやる事が必要でせう。二回、三回と慣れるにつれて段々と永く紫外線に曝らされやうに加減しなければなりません。其の意味から幼稚園で遠足の効果を擧げようとするには紫外線の多い場所に屢々出掛け、上手に之を利用する事に心懸ける事です。欲を申せば一週一度位大氣の中で充分紫外線浴をさせるやうにしたいものです。

#### (四) お辨當と服装

以上遠足の場合の疲勞と遠足する場所について申述べました。次に遠足につきもののお辨當と服装の事を述べて見たいと思ひます。場所が變るごとに氣分の轉換を來し屈託がない爲に胃液の分泌がよく又其の上に今申し述べたやうに紫外線に當るご血糖が減少して空腹感が起るものであります

からいつもより餘計に食べる事になります。いくら空腹だからこそ一度に多量につめ込んだら、丁度「ストーブ」を熱くする爲に中に一度に石炭をつめ込んだと同じで決して温度を高めるに役立たないのみならず却つて火は消えてしまひます。胃の消化の場合も同様です。いくら「エネルギー」補給の爲でも一度に多くつめ込んだら消化は決して完全に行はれる事はありません。遠足して折角食欲が出たけれども一度に澤山食べさせてしまつた爲其後却つて胃腸を損つた事なきよくある事ですから食慾にまかせて一度に澤山食べない事が大切でせう。その爲には休憩の時などお菓子を少量宛食べさせておいて一度に食べすぎないやうにする事もよいと思ひます。

それから幼稚園の子供は一體に厚着をさせてある兒が多いのです。歩いて汗ばんで其に風が當れば容易に風邪を引くものです。遠足の時は厚着をさせない事。若し風邪引き易い子がるました別に「セーター」なり「オーバー」なり持つて居て休憩したりして運動を止めた時にすぐに着せてやるやうにしてやる事が必要であります。最後に皆様既によく御存じ思ひますが遠足先きで病氣になつた時の應急の手當を申し述べておきませう。蛔蟲のある人や熱が出た時にすぐに痙攣を起す人、癲癇症の人なきが痙攣を起したら、慌てずに舌をかまぬやうに「タオル」「ハンカチ」類を

口の中に含ませてやり頭を冷い水で冷やし着物の前を開いて風を入れる。そして灌腸位しておいて醫師の所に早く行く事で、大抵の場合痙攣が起つてからすぐ死んでしまふ事云ふ事はないものですから慌てずに落着いて所要の處置をおこり下さい。嘔吐した場合に單に気持ちが悪くなつて嘔吐した時は吐いたあさでけろりとして又元氣になりますが、本當にそこか身體の工合が悪い場合はぐつたりとしてしまふのです。吐いたあさは胃の薬(重曹〇・五ヂアスターゼ〇・四ビオフェルミン〇・六之を三つに分けて一包を一回に與へる)を與へて、食べ物はお湯を少量に與へておく。腹痛のある時も、之が單に蛔蟲の爲に痛むものでしたら足先きで慌てる事もいりません。一寸痛んでも又直ぐに治り元氣になりますが、幼稚園兒童位になりますと蟲様突起炎(盲腸炎)が段々と起つて來ますから、劇しい腹痛があり間歇的に痛が起り嘔吐があり熱が出てお腹の胃部又はお臍の右なき壓して見て大變強い痛があるやうな時は歩かせたり運動させたりしないで早く家に歸す事が必要です。  
以上思ひついたまゝさりざめもない事を種々申上げましたが、無理のない距離又は遠距離の時は休憩を多くし乍ら行く事、紫外線の多い所を選び之を上手に利用する事等注意して戴き遠足は出來るなら毎週一回位はやつて戴く方が醫學的に效果が多い事を御了解願へれば幸い思ひます。