

幼稚園兒の健康教育

醫學博士 野 津 謙

毎年行はるゝ徴兵適齡者の身體検査に於て、その成績甲及び乙を合格、丙及び丁を不合格として、各府縣別に之を比較するに、東京市を含む東京府及び大阪市を含む大阪府が最も悪い検査成績を示してゐる。之は明らかに、都會の人々の體格が田舎の人々に劣る事を意味してゐる。都會の子供と田舎の子供とを比較して見ても、同様に、前者が後者に劣る様に考へられてゐる。都會は田舎に比し、交通が發達して、従つて運動不足になりがちであり、市街は騒騒しくて子供達は神經質になり、食事としては、加工した物が多く食膳に供せられる様になつてくる。環境だけを比較しても、都會人の健康状態は、田舎人に比して悪いわけである。即ち、文明が進めば進む程、國民の健康状態は惡化してくるであらう。然も、日本の文明は、日進月歩、

剩へ、農民は競つて、都會にあこがれて集り來る傾向を示してゐる。此時期に當つて、國民の健康に就て熟慮しなかつたならば、日本の前途は憂ふべきものである。文明が健康を害ふものこそすれば、文明は呪ふべきものである。然しながら、文明の發達は自然の勢で、たゞ我々が之を呪つた處で停止させる事は出來ない。茲に於て我々は、國民の保健並びに健康増進に就て特別の注意を拂ふ必要に迫られる。

そのためには、之迄病人を治療する事に主力を注がれた醫師の仕事は、もつともつと、豫防醫學、即ち如何にしたら病人を作らない様に出來るかといふ問題に向けられなければならない。それと共に、國民一般は、も少し健康に關する常識を持つ必要がある。そのために、小學校、及び幼

幼稚園児童より、健康に關する教育を開始する事が考へられなければならない。小學校義務教育の目的の一として身體の強健に留意するといふ事は唱へられてゐるけれども、健康教育としての一つの系統をたて、之を實際的に行つたならば、もつゝ實績を擧げ得るゝ私ば信ずる。その小學校に於ける健康教育の前提として幼稚園児に對しては、如何にすべきか、之が私が以下説明せんとする事なるのである。

國民の健康教育の目標は個人々々の健康、社會全體として健康にある。個人の健康に就ては、我國に於ても古來より唱へられ、貝原益軒先生の養生訓にも詳細に教へられてゐる。然し、文明の發達に伴つて殊に必要なものは公衆の衛生である。我國に於ても、傳染病、結核、下水、國民榮養等の諸問題に就ては、相當考慮せられなければならない。併し、先づ、幼稚園児を對稱として、行ふ健康教育は、個人衛生である。

幼稚園児に健康教育を實施するに當つては、彼等の特質を辨へなければならない。此の時期は、自發活動の時期で

あるから、幼稚園の一つの目的は、彼等をしてよく活動せしめること、も一つ、目的の一つとして必要なことは、よき習慣をつける事である。

健康教育から考へたならば、よい健康習慣を作らせる事が最も必要である。よい健康習慣を作らせることいふ事は、訓練であつて、豫め一定の規則をもうけ、それに従つて、毎日毎日同一行事を反覆して實行する間に其の行動に就ての習慣を作りあげてしまふ事である。

實施上の注意としては、

一、家庭が主になつて幼稚園が之を助ける事。
従つて、父兄に健康教育に就て了解を求める事。

二、幼稚園では、保姆が中心となる事。従つて、保姆自ら健康教育に就て知る必要がある。

三、保姆自ら健康であること。

四、健康教育の方法に就て、保姆の智識に創造力を加へる

こと。

五、健康々日々の生活に結びつけて教へること。

六、消極的よりもむしろ積極的なるべきこと。

兒童の教育上よりみても、禁止は兒童の反抗心と好奇心をそゞり、感化教育上効果が少い。罰則も感心すべき方法ではない。兒童が知らず知らずよい行爲をする様に、平常より教へ導かなければならない。

七、賞として品物を與ふるは不可、言葉にて褒めるがよろしい。

八、兒童の手の届かない所に責任を持たせない様にするこゝ。

九、結果をよくするために嘘を言ふ様な事があつてはならない。

十、成るべく、恐、怒、憎、恥等の感情を抱かせない様にする事。

而して、兒童心理の特質、即ち、好奇心、創造性、競技心、遊戯心等を利用すべきである。幼稚園時代より守るべき健康習慣は、食物、清潔、齒齦、運動、睡眠及び休息、便通、間食等である。是等詳細に就ては、勿論、園兒の環境によりて異なるわけである。

先づ守るべき健康法則を六つにまきめてみる。

一、早寢早起齒をみがけ。

二、何でも食べよ、よく嚙んで。

三、お食事前に手を洗へ。

四、光を浴びてよく遊べ。

五、毎朝一回お通じを。

六、外で買喰ひ止めませう。

勿論幼兒に是等の理由を教へる必要はないけれども、保姆さか、父兄は、多少それを知つて戴かなくてはならない。

(二)人間の健康に睡眠が必要な事は勿論である。殊に成長しつゝある幼兒には、然りである。

米國の家庭では、子供の教育等には餘り注意しない様に聞いて居たが、私が滯米中驚いた事は、米國の父兄は、子供の教育に對しては仲々嚴格である。乳幼兒の時から獨りで眠る習慣をつける事は、獨立心を養ふにいゝ事と思はれる。私が度々、教授や、友人の家庭から夕飯に招待せられた時に、其家庭に子供が居るゝ異邦人を珍しがつて出て來る。併し、自分達の眠る時間が來るゝ、彼等は兩親及びお客様に「お休み」をいつて、さつさ自分の寢室に行つてし

まふ。日本の家庭等で、お客様のお歸る迄起きて居る子供が多い様であるが、睡眠の大切な事を考へたならば、時間が来たならば、寢に就かなければならない。日本と外國とで測定せられた子供の睡眠時間を比較して見ても、大體に於て、日本の子供の方が少い様である。

齒並の悪いのを矯正して、子供が健康になつた例を知つてゐるが、近來段々、齒の衛生の必要な事が唱へられて來た。齒科學の進歩につれて、齶齒の發生が、食物に影響せられる事大なりと證明せられてゐる。過剰の糖分が原因になる事は古くから認められてゐた。

此頃米國の學者は、ビタミンC及びDの缺乏もその原因であるを唱へてゐる。齶齒の豫防には何でも食べなければならぬ。

然し、齒を毎朝磨く事は、やはり忘れてはならない。何となれば、(一)齶齒が既に存在してゐる場合に、不潔物が入るこゝ。(二)不潔の齒は他人に不愉快を感じしめるこゝ。等の理由による。

(二)食物は、國民に取つては重大問題である。成長しつ

つある第二世にまつては殊に忽に出來ない事である。之は、土地の習慣、經濟上の點も顧慮せられなくてはならない。

都會、農村、漁村等或は、貧富の階級によつても異つてくる。禪坊主が、野菜と粥のみで元氣旺盛だからきて、之を大衆にすゝめるわけにもゆかない。米國の様に、牧畜が盛で、牛乳が澤山採れ、約六合強を十セント位にて買へる所では、子供に多量の牛乳を飲ませる事は、結構な事である。

彼等は成長しつゝある子供に必要な一日一人一瓦のカルシウムは、六合強の牛乳から補給せられるから、米國では子供には、六合強の牛乳を飲ませよと宣傳之つこめてゐる。

牛乳の割合高價な日本では、子供に必要なカルシウムは、其他の食物から取らなければならぬ。例へば、魚肉や野菜等。

我國では、古來から米を主食とし、脂肪、蛋白質は比較的少い。白米を主食としたために、多かつた脚氣病は、胚芽米、玄米、七分搗米等によつて、著しく少くなつた。乳兒脚氣の如きも段々減少して來てゐる。日本國民の體格は、統計によつて見ても、段々向上してゐる。然し、未

だ外國人に比較すれば劣つてゐる事は、一度外國の地を踏んだ人の痛感する所である。食物が體格に影響するものゝすれば、所謂營養食の研究は、日本人の體格向上を目標として、重大な問題である。

食物に好嫌のある子供は随分多い。ビタミン問題の八ヶ間敷い今日、ビタミンA、B及びCを含有する人蔘、ビタミンA、B、C及びDを含有するホーレン草、ビタミンB及びCを含有する玉葱等は、子供に最も嫌はれる食物である。好嫌の原因にも、身體虛弱なために、食欲がないものから、家庭の教育が悪くて、我儘に原因するもの等色々ある。虛弱兒童といふ言葉は近來よく用ゐられるが、之も、仲々六ヶしい問題である。こゝでは、虛弱兒童の定義は省略して、一般に弱い子供としておく。虛弱兒童が結核に原因するか否かは先づ最初に考へるべき事柄である。然し、虛弱兒童が全部結核ではない。其他、虛弱兒童の原因を考へられる者には、生れつきから弱い者、生後、色々な病氣のために發育が阻害せられて、そのまゝ身體虛弱なるもの、現在色々な身體的缺陷のあるため虛弱なるもの、例へば、扁桃腺肥大、齒の異常等、最近の病後恢復期にあるもの、神經質、生活習慣の悪きもの、例へば、間食の不規則のもの、或は運動不足等、色々な區別せられる。勿論、二重にも三重にもその原因が重なつて虛弱なるものもある。

之等の虛弱兒童に對しては、夫々その原因を確めて、彼等が健康になる方法を講ぜなければならぬ。結核に就ては、熱を測定したゞけでは、之を決定する事は出来ない。ツベルクリン反應、身體検査、X光線等によつて、大體診斷せられるものであつて、早期に、確な診斷をつけて、誤なき治療を講ずる事は、最も必要な事である。小兒結核に於ては、肺門淋巴腺結核が非常に多く、之は、肺結核とは、大分違ふ。殊にその治療に到つては、違ふものである。歐米の小兒サナトリウム等には、この肺門淋巴腺結核患兒も隨分收容せられてゐるが、非活動性のものには、相當な運動、日光浴をやらせて、弊害は少しもない。即ち、夏は、水泳の教師を備つてプールで水泳をやらせてゐるし冬は、スキー、スケート、春秋には、サナトリウム野球チームを

編成して、遠征したりしてゐる。小兒結核に經驗、學識深い醫師の監督の下には、一人の過もないのである。

(三)發育盛りの子供には、日光新鮮な空氣、適度な運動等は必要な事である。都會の子供は、殊に、電車や自動車の交通頻繁である爲、自由に戸外に遊ぶことが出来ず稍々もすれば、家に引込勝ちになる。運動は不足、食慾は不進、遂に、都會の子供は、田舎の子供に及ばなくなるのである。平常、郊外に出で、運動する事が出来なければせめて、日曜日、休暇等には、思ふ存分、公園や野原に出で、遊ぶべきであらう。

(四)食事前に手を洗ふことは、汚い手にて食物に觸れる事を防ぐ、即ち、傳染病の豫防といふ意味もあるけれども、要は、清潔の習慣をつける事である。

(五)便通回数多き時には、誰しも、醫師の手當を受けるから、家庭としては、むしろ、便秘に對する注意が必要である。幼兒の如きは、便秘のために、發熱する事もある。一般に便秘すれば、食慾は減じ、氣味悪く、不活潑になる。便秘の原因としては、運動不足しか、纖維を多く含む食物

(即ち野菜類)の不足かによる。

(六)家庭の教育の行届いた家では、無暗に買食ひをさせないけれども、環境が買食ひをさせる所では、段々子供は、そいふ習慣にならされる。こんな所では、小學校が中心になつてその矯正に當る必要がある。街で賣つてゐる駄菓子の子は、随分いかゞはしいものがあるので、衛生上より見ても、默視出来ない。

子供の間食は同時にこゝで考慮せられるべき問題で、殊に虚弱兒童の場合には、之を甘く利用するに宜しい。弱い子供は、一度に食べる食事の量が少い場合が多い。こんな兒童には、食事の回数を成るべく多くしてやる。従つて、間食を午後三時に與へるにすれば、甘い菓子の代りに成るべくカロリーの多い物、場合によれば軽い食事を與へる。菓子は、食後に與へた方がよろしい。

以上健康六則に就て、大體の説明を試みたつもりである。次には、幼稚園でつけられるべき清潔の習慣に就て、もつこ述べて見たい。最も實行し易い方法は、毎朝、清潔検査をして、兒童に清潔習慣を實行させる。

検査すべき事は、一、顔、手、エリクビ等を洗ふこと。

二、歯を磨くこと。三、洗濯した衣服を着ること。四、爪を短く切ること。五、洗濯したハンカチを持つてゐること。

等である。この時に、保母は、兒童が健在であるか否かを視ることが出来る。殊に、急性傳染病の早期發見に役立つ事が可能である。發疹の現はれる麻疹、猩紅熱を始め、デフテリー、百日咳、等の幼稚園に於ける早期發見は、其後の傳染を防止し得るものである。

お伽話を好む兒童に、健康の話をお伽話の中に入れて、十五分か二十分間話してやる事も、健康教育としては、賢明な方法であるけれども、やはり、兒童の教育には、眼及び耳より入れる映畫教育等が効果が多い。唯遺憾な事には、幼稚園兒を對稱したい、映畫が作られてゐない事である。聖路加病院公衆衛生部で行はれてゐる人形芝居の如きは、之迄幼稚園兒に幾回も試みられた經驗上よりみて、餘程効果が顯著である。

手工や圖畫を好む傾向のある兒童に、健康の簡単なポスターを書かせたりする事も面白いやり方である。之等は、創

造力に富んだ保母の方達に色々工夫せられて、幼稚園の時代より、健康教育を始めたならば、健全なる日本國民を作る上より考へて、喜ばしい結果を得るもの之信ずる。



去る三月二、三兩日、大阪市保育會主催で開催せられた第六回全國幼稚園關係者大會は、非常な盛會でありました由、斯界の發展の爲に洵に喜ばしいことだと存じます。

尙、附屬幼稚園からも及川、村上の兩先生が參會されました。

その折の御研究やら御討議などが、本誌を通じて御參加のなかつた皆様にお知らせ出来ましたなら本當に幸だと思つて居ります。

(編輯部)