

御正月の保育衛生

三四

醫學博士 廣 瀨 興

新しい年を迎ふるこゝは幼児にまつて、大なる慶びであり、且つ又、心の大なる變化であらう。この機會を利用して、衛生上の良い習慣を助長し、悪習慣の矯正に努めるのが、この月の保育衛生の祕結である。幼児は年の始めは新しい氣分になつて何にか良いこゝをしたい云ふ希望を持つてゐるものであるから、この機會に教へ導くこゝは比較的易く、他の時期に容易に出來ざるこゝが案外に可能なるこゝがある。

朝起き、早寝、齒みがき、含嗽、手洗、戸外の運動、薄着等いろ／＼の習慣があるが、殊に家庭で最も困難なる偏食の矯正も、新年のお雑煮の獻立から斷然改革をした賢明の母親の例を知つてゐる。肉や、各種の野菜の添へられた軟い雑煮餅は榮養に富み、消化もよろしい。その與へ方に

よつて、肉を嫌ふもの、或は野菜を嫌ふもの等いつれの型の偏食の矯正に對しても適當の場合である。幼稚園、託兒所を通じて幼児の虛弱の原因を爲す最大の原因の偏食を矯正し得る好機會である。

併し、又一方から云へば年の始めは所謂御正月で夜ふかし、朝寝或は間食の悪習慣もつき易い時である。喰べ過ぎのために胃腸をそこなふものゝ多いのもこの時期である。

又この時期は戸外の運動が少く、多くは室内にて遊ぶために不潔の空氣を呼吸し、咽喉カタル、氣管枝カタル等の呼吸器を害するこゝが多い。特に暖房の設備に注意し、室内空氣の良否のみならず溫度、濕度、通風に留意せねばならない。

暖房装置はステイムか電氣ストーブなれば理想的であるが一般には望めないことであるから、やはり、炭火、煉炭、石炭を利用せねばなるまい。炭火はよく室外であらかじめ充分に火熱しおけば有毒なる一酸化炭素は生じない云はれてゐるが實際は然からずして却つて餘り火熱せざる時より多く發生する云ふことが近頃、實驗的に證明されてゐる。煉炭ストーブも同様煙突を設けねば不衛生である。煙突なしにて完全燃焼すも廣告せるものもよく専門家の意見を聞かねば危険である。又、ガスストーブは多くは煙突なきため、往々一酸化炭素中毒を起す例が多い。石油ストーブも同様である。

炭火の中毒は其燃焼に際して一酸化炭素を發生するためでこの一酸化炭素が肺内に吸入せらるゝ血液の中のヘモグロビンが吸氣中の酸素と結合するよりも一酸化炭素と結合する方が速かに強く(約其百五十四倍の親和力を有す)、酸素を血液中に供給せしめる餘地を許さず、従つて組織の酸素缺乏を來し眞の呼吸に障礙を生ぜしめるためである。炭火は眞紅に熱せられたる時の方が、却つて一酸化炭素の發

生火であること、及び、日本婦人が室内にて僅少づゝでも常に炭火に接して慢性の中毒を來し、貧血、神經衰弱、ヒステリーの誘因を爲してゐることには一般に注意すべきことである。殊に小兒の如く身體幼弱のものに知らず知らずの中に悪影響のあるは當然である。

然し、日本家屋なれば炭火の火鉢を用ゆる場合は必ず通風をよくして室内の換氣に注意すればよろしい。コークス、煉炭のストーブは煙の少い點、取扱の便なるためによりしきも塵埃の立ち易いのが缺點である。薪ストーブは取扱の不便を除けば最適である。

室内の溫度に付いては室の所用目的、作業の種類、個人の體質習慣に依つて異なる。吾々は恒温動物であつて、恒に攝氏三十七度を保持せねば生存し得ない。従つて周圍の氣溫の變化に依つて體溫を調節せねばならない。而して産熱と放熱との兩作用の適度によつて鬱熱狀態を防止してゐるのである。

室の適溫は學者の研究によつて大體次の如くであるが猶この他に必要缺くべからざる條件を要するのである。

居住、學校等 六四乃至六八度(二八乃至三〇度)

講堂、集會場等 六一乃至六四度(二六乃至二八度)

寢室 五四乃至五九度(二二乃至二五度)

病室 七二度 (三二度)

浴室 六八乃至七二度(二〇乃至二二度)

輕勞働に従事する場合

六一乃至六四度(二六乃至二八度)

重勞働に従事する場合、體操物

五〇乃至五九度(二〇乃至二五度)

外出服著用の場合、停車場、寺院等

五〇乃至五九度(二〇乃至二五度)

室内の保健に就いては温度及空氣の良否のみならず、

否、却つて一層重要な條件は、湿度の問題である。室内

の温度が過度に上昇せる際温度が上昇しても又反對に下降

し乾燥しても種々の障碍を招來するであらう。過度に湿度

上昇すれば體內よりの熱放散作用は妨げられ鬱熱のため胃

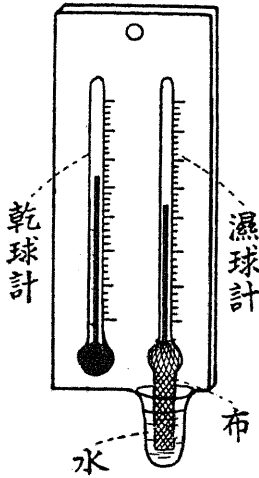
腸障碍を來す。従來、肺炎等の看護の際、室内の温度上昇

し居るにも拘らず洗面器を火鉢の上にて火熱し蒸氣を過度に發生せしめることは却つて經過を悪化せしめる恐れあり近來は吸入のみ行ひ却つて一時窓を開放し外氣療法を試み、治療率を高めつゝあり。

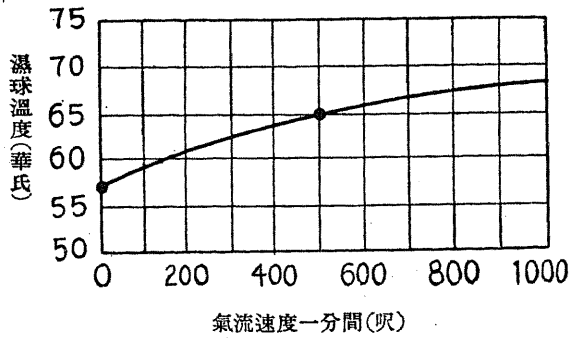
室内空氣が過度に乾燥すれば反對に呼吸器粘膜にカタル、腫脹を來し、感冒、氣管枝カタルの原因となる。殊に冬期の室内は暖房のため塵埃夥しく一層不衛生である。又冬期に於ては室内と戶外との温度、湿度の差甚しきため急に室外に出るために感冒に侵さるゝことあり。殊にこの點幼児に注意が肝要である。

室内湿度の適不適はその室温と通風の如何に關係あるもので、湿度高くも室温低ければ良く、高濕、高温が最も不適である。温度一定すれば湿度高くも充分通風(氣流)よろしければ凌ぎ良し。普通この三者の最適の條件の時を快感點と云ひ、これを測るに湿度計(一具約一圓五十錢)を用ゆ。即ち左圖の如き寒暖計の濕球計の度目を讀み、室内無風(病室の如き)の時は濕球計華氏五十六度が最も良し、若し湿度上昇し同六十五度となれば通風一分間に五百呎風速を必

湿度計



快感湿球温度と氣流速度の關係



要するるのである。
 斯く室内の最適條件は温度、湿度、氣流の三つを按配せねばならぬ故、一般に湿度計を設備し前述の如く湿球計五十六度乃至六十五度の範圍内に調節する

を可ます。以上は御正月に於ける幼児保育上必要な一般的衛生を述べたものである。

冬の幼稚園

- 一、お部屋の温度は適當ですか。
- 一、湿度はどうです。かわき過ぎてゐませんか。
- 一、換氣はよくいつてゐますか。殊に炭火を用ゐてゐるところでは、よく氣をつけませう。
- 一、子どもはぬれた靴下や足袋のまゝゐないでせうね。
- 一、お辨當の御飯は冷くありませんか。
- 一、來た時お歸りの時のうがひ。
- 一、悪い感冒がはやる。マスクを忘れずに。
- 一、寒さに怖れてばかりゐずに、日光、日光、日光。