

# 健康の秋

## 幼児の健康増進に就て

東京市學校衛生技師  
醫學博士

岡田道一

「たらちねの心は暗にあらねども子を思ふ道に迷ひぬる哉」——まごこに人の親としてわが子の健かな成長を望まぬものはありません。わが子を一人前の男に女に育て上げることは、親としての當然なつこめであると同時に大きな希望であり、悦びであらねばなりません。

斯くわが子を無事に健全に一人前の大人にまで育て上げるためには衛生保健の知識方法を、人の親として必ず一通りは心得て置かなければなりません、衛生保健を等閑にしてわが子の完全な成長を望むこゝは、あまりにも無暴、無茶危険云はねばならぬ。そして大切な保健の知識方法は單に幼児のみの時代ばかりでなく、進んで小學校の始めの

注意は更なり、中學校、女學校の少年少女期の衛生は實に國民保健の基礎で極めて必要なこゝであります。そこでそれだけの衛生に注意しますなら、教育に相俟つて身體に精神に一層のよき効果を與へるこゝは明かなこゝであります。

さてこゝに幼児の健康に就て一般を述ぶる事は困難であり、故に幼児の健康の概要を述ぶる事にする。

### 一、斷乳期の榮養

哺乳時代と幼稚時代との境界は即ち斷乳の時期であります。これを世間では動もすれば意味を誤解して、乳汁を斷つただからミ、牛乳も斷つ事ミ考へてゐる方が多い、これ

は大變な誤ちであつて、母乳を廢すれば其の代用として牛乳は必ず與へるやうにしなければなりません。さてこゝに乳に就て注意し申し上げたいのは、母親の乳汁は斷乳時期に至つては、左程の滋養のあるものでなく、授乳したころで完全の榮養を兒に與へる事が出來ないのであります。こゝを忘れてはなりません。

#### 一、牛乳の薄め方に就て

牛乳で子供を養ふ場合八ヶ月までは薄めて飲せねばなりません。牛乳には蛋白質が多く大きな塊になりますから是非ともこの必要を生じます。うすめ方ですが何も規則通りにさう心配はいらぬものです。先づ薄め方の標準を示します。

	牛乳	湯
一ヶ月内外	1	2 (三分の一乳)
三ヶ月	1	1 (二分の一乳)
五ヶ月	2	1 (三分の二乳)
七ヶ月	3	1 (四分の二乳)

そして七ヶ月目より全乳とするのですが四分の三乳を用ひ

の方がよいので六ヶ月目から全乳として戴き度いものです。然しこのやうに薄めますと、蛋白質の分量は丁度よくありませんが、脂肪、含水炭素の量が不足になり、之れを補ふことが必要であります。脂肪を補ふ事は難かしいのですが、含水炭素を補ふのは容易で、砂糖を入れればよいのであります。

#### 二、間食に就て

小兒が間食の時に與へる菓子は如何なるものがよく、如何なる成分のものがよからうか、勿論衛生的のもの云ふ事は申すまでもない、その菓子の成分に就て、是れは蛋白質で製造したフワ／＼の軽い軟かいのが良いのです。

總て食物を選択するは保育者の責務であり大切な事であるから、そこへカステラがよいといつても駄菓子かと思ふやうな、カステラ名ばかりのものもあつてこれ實に不衛生的なこゝ驚くべきものがあります。

小兒は多く果實を好くものですが生後二三年に達せざれば往々下痢し易いものであります。便秘し易き子供には、新鮮な果實を毎日少量づゝ與へたならば、便秘の常習は治

つて了ふ程であります。この便秘が子供に及ぼす悪影響は大なるものであつて、親として常に之れに注意せねばならぬ。

### 三、衣服

衣服の元來の目的は何んであるか云へば一は外界から入つて來る溫度と毒物の防禦であつて、一つは自分の身體から溫度を外に出すのを防ぐのであります。この點に於てさうして無益の表飾に衣服は用ひる要がありませんか、それは親心として止むを得ませんが、輕快にして自由に駆けだしたり、又は運動が自由に出来るやうにして戴き度い。

本來衣服は氣候、時季、年齢、體質に適合して着るべきものであります。子供のうちから無暗に厚衣に慣らすこと云ふ事は、決して健康の基礎を形造るものではありません。この時代即ち三四歳頃より薄衣に習慣づけることが肝要であります。あまり厚着をさせること、熱感を覺えて甚しく發汗する恐れも、關節が容易に運動されぬため、身體は虚弱になるのであります。

最近洋服が多く、これは動作に於ても至極結構な事で

あります。それで身體に壓迫を與へないで又呼吸に差支へないものなら何んでも結構であります。又履きものですが、例へ低くも齒のある下駄は穿かさせぬ様にし、そこで靴ならば足をそういためる事もなく、尙歩行にも動作にも總て快活に出來て、何の位發育上利益であるか知れない、それで靴も軟かい皮で作つた輕いもの等を選ばなくてはなりません。

さて東京あたりの氣候ならば一年中股引を穿かせる必要はありませんが、併し洋服なら格別の事ですから誤解のないやうに、尙感冒を引き易い小兒なら必ず肌へ毛織りの衣服を着させるやうに、殊に體質が虚弱であれば其邊を克く斟酌して保育する事が肝要です。

### 四、腦の衛生

精神の養生は小兒の時から親の深く注意して適當の方法を講じなければならぬものです。幼稚時代の頃から身體の健康に伴つて、精神の完全に發達させる事を心懸けなければなりません、三ツ子の魂百までも云ふ事があるこれは幼稚時代からして善良なる精神の修養をさせねばならぬ

云ふ事に外ならない、善き習慣も悪き習慣もこの時代に忽ち染り易く、殊に母親の保育の任に當るものが、幼児に  
よき習慣悪しき習慣を付けるもこの保育者一人になるので  
あります。

家庭の善良なる習慣は小兒の精神を修養するに最大なる  
感化力を有してゐるものであるから、總て両親が先きんじ  
てよき模範を示さなければなりません。

然らば精神の養生法として如何なる事が最も小兒を慰め  
るのでありませうか、郊外散歩或は天氣のよき日野邊に出  
て思ふ儘に運動させ新鮮な空氣を吸はしめる事にありま  
す。

### 五、身體の發育に就て

數へ年六つになつたら幼稚園に上る事をお推めいたしま  
す。最も四つぐらゐで幼稚園に入園する方もありますが、  
小學校へ上る丁度一年前、保育さいふ事も理想的でありま  
す。

最近幼稚園兒の現在多い年齢は數へ年六歳が一番多くこ  
れ等のお子さんの平均の身長、體重さいふものは凡そこの

位であるかさいふ事を知り且それと比較して自分の子供の  
身體の發育概評が甲であるか乙であるか丙であるかを知る  
ことも大事であります。その標準は何によつて決るかさい  
ふに毎年幼稚園でも身體検査が行はれますが、その平均の  
數字は一々文部省へ報告されてゐませんが、全國平均さい  
ふものがまだ分らないのでありますが次に示した四、五、  
六歳の身長及體重の數は東京市の市立幼稚園で實施された  
平均であります。

年齢	性別	身長	體重
三歳	男	三・〇五	三・六五
	女	二・九五	三・三六
四歳	男	三・一四	三・七三
	女	三・一六	三・三九
五歳	男	三・二八	四・〇三
	女	三・二五	三・七二
六歳	男	三・四三	四・三〇
	女	三・三六	四・二七
七歳	男	三・五二	四・六六
	女	三・四八	四・五〇

それできなたでも自分の子供の身長、體重と此表の數字  
とを比較して御覽になり、身長體重が各々の數字が自分の

子供の年よりも一年上の年のものより數に優つてゐるものが發育概評が甲であり、それに對して身長、體重の一つでも、一年下のものゝ數よりも尙少ないときには丙といはれ、其の間の數であつたなら乙即ち平均に近いものと言はれていゝのであります。この内丙のものはなるべく榮養物（牛乳や鶏卵や、バター、クリームなど）幼児の發育を促すものとし

## 幼児體育の話

一

今から十數年も前のことである。

そのころ私は或要件で、度々東京女高師の幼稚園に倉橋さんを、訪問する機會を持ち、従つて幼稚園はどんなものであるか、また園児の生活がどんなものであるか、を一通り見聞することが出来たのであつた。

或日のこと、倉橋さんは、私に園児の使つてゐる大きな積木を見せて、これが近頃幼稚園で使はれる積木です。抱

て一番よいのであります（を與へて發育を圖らねばいけないのであります）。

さて幼児の健康増進に就てほんの大體を述べたのであつたが、言葉の足りぬ處はそこを補つてゐたゞき、これが少しでもお子供様の健康を促す事が出来たら私の悦びとするところであります。

## 岩 原 拓

えて持ち運ぶのです。一人で運ぶのもあれば、二人で持ち運ぶのもあります。眞四角なもの、長方形なもの、いろいろあります。説明された。そして、そうした積木を初めて見て、びつくりしてゐる私を、振り返り乍ら、倉橋さんは、更に説明を追加された。それに依るに、子供はこの積木を、とても面白がつて積み上げるそうであり、小山もつくれば、家も作り、段々もつくれば、橋もかけるそうである。時にはその上を歩き廻つたりするそうである。そして