

幼児と清潔の習慣

醫學博士 青 木 醇 一

清潔は衛生の根本である、病は多く不潔から發生する、清潔なところには病魔の犯す餘地がない。不潔な手は色々な傳染病の媒介になる。口腔が不潔なときは口腔内に色々な病氣がゐる、齒が悪くなる。皮膚が不潔なときはすべての皮膚の機能が鈍くなる、色々な皮膚病が起る。かやうにして不潔は萬病のもとであり、清潔は人の健康をすゝめる所以である。衛生と云ふ言葉は清潔の二字にかへてもよい。それ故幼児にも早くから清潔を好む習慣をつけておくことが必要である。

手が種々の傳染病の媒介になることは決して少くない、殊に幼児はとかく手握みて食物を食べたり指を口に入れたりする癖があるから手を清潔にすることは極めて大切な事柄である。それに幼児期は多くの傳染病に對して最も感受性の強い時であるから特に注意しなければならぬ。例へば麻疹・實扶的里・猩紅熱・水痘・百日咳・疫痢など何れも二、三歳から五、六歳の幼児が最も犯され易いのである。それ故食事の前には必ず手を洗ふやうに慣すがよい、又戶外の遊戯を終へた後や、幼稚園や外出から歸宅した際にも必ず獨りて手を洗ふやうに躑けておくがよい。初めは何となく面倒であつたり又は忘れ勝ちであつた

りするが慣れると人から注意されなくても獨りでするやうになる。又爪がのびると不潔になり勝ちなばかりでなく危険もある。小さいも短く切つておくやうにしなければならぬ。

口腔は色々の病氣の侵入門である。常に清潔にして病原菌の巢とならぬやうにしなければならぬ。口腔が不潔であると種々の口内の病氣を起し易い、幼児に多い口腔の病氣は口内炎、扁桃腺炎、齲齒などである。口内炎は口腔粘膜がたゞれたり又は白い斑點が出来たりして食事の時など痛みを覺え、そのため十分に食事をとることが出来ぬやうになる、なほそのみならず時には高い熱を發してくるものである。扁桃腺炎は扁桃腺が赤く腫れて痛み時には更に白い斑點のつくこともある、そして大抵高熱を發し氣分が悪くなり頭痛など起してくる。これ等の病氣を豫防するには常に口腔を清潔にしておくが最もよい、それ故幼児には含嗽をよくさせるがよい、殊に食事後など必ず含嗽するやうにならすがよい。幼児の齒はとかく齲齒になり易い。勿論齒の質のよいものと悪いものでは著しい相違があるが、口内や齒が不潔なほど齲齒は出来易いのである。口内が不潔であると齒と齒の間に食物の殘渣が長く殘つてゐる、そして澱粉や砂糖のやうなものは口内にゐる黴菌の作用で分解されて乳酸醱酵をおこしてくる、でこゝに出來た乳酸醱酵は長い間に自然と質の悪い幼児の齒を犯してその珐瑯質や齒骨質を追々と溶かして軟かにし遂に齲齒が出来るのである。それ故齒を大切にすれば必ず食事後に含嗽して口腔内に食物の殘片などないやうにしなければならぬ、又既に幼稚園期にもなれば幼児は獨りて齒を磨くことは出来るから毎

朝齒を丁寧磨くやうに慣らすがい。口内が不潔な時は單に口内の病氣や齲齒をおこすばかりでなく危険な色々の傳染病なども起し易いものである。例へば肺炎菌や流行性腦脊髄膜炎菌などよく健康な人の咽頭に侵入してゐることがある、そしてこれが何かの機會に肺炎をおこしたり流行性腦脊髄膜炎を起したりするものである。それ故よく含嗽して咽頭を清潔にしそこにゐる病原菌を一掃するやうに努めなければならぬ。又流行性感胃の流行時などは、人混みなどに出て歸宅した後は必ず含嗽を忘れてならぬ、その外デフテリーなども好んで咽頭を犯す病氣であるからよく含嗽すればこれを豫防する一助ともなる。單に病氣ばかりでなく口腔内が不潔な時は悪い臭氣を發するやうになつて不快なものである。

皮膚の健康を保つには清潔にするが第一である。皮膚は色々微妙な機能をもつてゐる。色々な感覺をもつてゐることは云ふまでもないが、この感覺も皮膚が餘り不潔では鈍くなる。又皮膚は絶えず酸素を吸収して炭酸瓦斯を排泄してゐる、これが即ち皮膚呼吸である、そして幼兒は大人に比して新陳代謝の盛んなだけ皮膚から排出される炭酸瓦斯の量も大人と比べて割合に多いのである。皮膚が不潔で垢づいてゐるとこの作用も著しく妨げられる譯である。又皮膚は體温を調節するために發汗作用をもつてゐる、即ち暑い季節には發汗を多くして體温の發散を大きくし、寒い時は發汗を減じて皮膚の表面から水分の蒸發によつて失はれる熱を少くするやうに努めてゐる。皮膚が餘り不潔なときはこの發汗作用も妨げられるやうになることは見易い道理である。これ等の皮膚の生理的作用が十分に發揮されなければ健康に障

害を及ぼすことは云ふまでもない、それ故皮膚は常に清潔にしてその機能を十分に發揮させるやうにしなければならぬ。皮膚を清潔にするには入浴が最もよい、殊に幼児は日中盛んに活動するから發汗も多く皮膚は汚れ方も著しいからなるべく毎日入浴させるがよい。入浴は皮膚を清潔にするばかりでなく皮膚を丈夫にする効果がある、即ち入浴すると皮膚は温まるから皮膚に分布されてる血管は急に開張し皮膚の血液循環は盛になつてその榮養がよくなる、又入浴後冷い空氣にふれると急に皮膚の血管は收縮して體温の發散を防ぐことになる、従つて度々入浴していると皮膚の血管はよく外氣の寒暖に應じて收縮擴張する機能が鋭敏になつてくる、そこで寒さに對する皮膚の抵抗力は増して來て感冒などに罹らなくなるものである。又入浴は皮膚の抵抗力を強める外全身の血液循環を盛んにして新陳代謝を高め精神を爽快にし疲勞を恢復する利益がある。その他皮膚が清潔であると色々の皮膚病に犯されることが著しく少くなる。又寒い季節には幼児は凍傷を起し易いが凍傷の豫防にも入浴が最もよい。凍傷は一般に多くの幼児に出來易いが特に貧血な幼児や腺病質のものに出來易い、凍傷になり易い幼児はよく入浴させて全身の血液循環をよくする外特に凍傷になり易い部分、たとへば手や足の甲又は耳朶などよく洗つて清潔にし又よく摩擦してその部の血液循環をよくしてやるがよい、なほ浴後に凍傷の出來易いところ又は凍傷になりかゝつたところにベルツ水をつけておくがよい、ベルツ水は家庭でごく簡單に出來る、即ちアルコールとリスリンとを等分に混ぜこれをほど同量の水で蕪めればよい。ベルツ水は凍傷の豫防にも效

くが又手足の「あれ」や「ひど」を防ぐに此上もない良薬である。

手、口腔、皮膚など身體を清潔に保たねばならぬ理由は今述べたやうであるが、その他衣服や住居なども矢張り同様に常に清潔にしておかねばならぬ。幼児は日中砂やほこりの中を跳んだりはねたりして遊ぶから衣服は殊に不潔になり易い、遊戯後や外出から歸宅後などよく衣服を拂つて砂やほこりをとつてやらねばならぬ、又折々清潔な衣服を取り替へてやることも必要である。肌着は皮膚に直接觸れるものであるから殊に清潔なものを用ひる必要がある、衣服は勿論保温がもな目的であるが、肌着はその外にしらずしらずの間皮膚の垢を拭ひとつて皮膚を清潔にする役目をなしてゐるものである、然るに肌着が餘り不潔であると却つて皮膚が肌着によつて汚されることになる、なほ又肌着が垢づいたり、濕つたりしてゐては通氣が不完全になるから皮膚の呼吸作用を妨げることになる。衣服の外居室を清潔にすることも大切である、室内が不潔で塵埃などが多いとそれが室内の空氣中に飛散して空氣も悪くなる。又室内に幼児が遊んでゐる時はその身體、衣服、疊などから塵埃や黴菌などが飛散するばかりでなく呼吸から炭酸瓦斯などが出るから室内の空氣は忽ち不潔になる、それ故障子や窓をあけて折々換氣して新鮮な空氣に換へなければならぬ。空氣が不潔なときは單に呼吸器を害するばかりでなく全身の健康を害ふものである。幼児の頃から不潔な室を厭ふやうに、又換氣の必要など教へておくがよい。

かやうにして身體、衣服、室内など清潔に保つことは種々の疾病を豫防するばかりでなく幼児の健康

をすゝめてゆく上に極めて大切なことである。しかし清潔の習慣は決して一朝一夕には養へるものではない、殊に幼児は病氣の危険など全く知らないから日常よく清潔の必要なことを教へて早くから清潔を好む習慣をつけるやうに躰けなければならぬ。近時我が國の醫學も著しく進歩し泰西の先進國に對しても著しい遜色を見ないやうになつた、しかし未だ一般國民の衛生思想は決して進歩したとは云へない、不潔による種々の傳染病が四季その跡を絶つことのないのを見てもよく知られる。小さな幼児の頃から不潔を厭ふ習慣を養つておくことは極めて大切なことである。

幼児がつくつたお話

附屬幼稚園七歳の男兒

あるところにおぢいさんとおばあさんがありました。

おぢいさんは山へいつて木こりにあひました。そして「木こりさん木こりさん木をくださいな」といつて木をもらひました。そしておぢいさんおばあさんがあひました。おぢいさんはあちこちさがしましたがあひませんでした。たんすのひき出しをあけて見ますとおばあさんが風船になつてあひました。おぢいさんがおどろいて見てみるうちにおばあさんの風船はふわり／＼と天井へのぼつていつて天井へくつついてしまいました。おぢいさんはものさしをもつてきてその天井の風船をとらうとしますと風船はまだ外へとび出してしまいました。そして柿の木の枝にぶつつかつてひつかかつてしまいました。

柿の木にはお猿がとまつてゐました。そしてその風船を見て柿と思つたものですから手でぎうと風船をつかみました。風船はぼーんとこわれてしまひました。