

# 子供の健康を圖る事

光 藤 夫 人

世の親達が子供を育てるにつきて、最も心配さるる事は兒の病氣にかゝる事で御座いませう。いかなる人も我が子の病にかゝる事程ひどい心配はありまします。だから色々工夫をして其の恐ろしき病にかゝらぬ様、意を用ふるこそ誠に親切な育て方とこそいふべきであります。それにつきましては世の母親達はどんな注意を拂はれ居りますか、どんな計畫をなされて居るか知りませんが、私共は

一、冷水摩擦二、温浴法三、運動四、滋養品の供給五、唱歌六、虚榮心の萌芽をつみとる事七、出來得る限りの仕事を命ずる事八、身心鍛練主義を致して居ります。今順次少しづつ説明して見ませう。

一、冷水摩擦の習慣をつける事  
冷水摩擦の効用は今更こゝに改めて申す必要は

ありまします。其の大切なる事柄でもつい面倒なとか何とかの理由の下に立消えとなるの例は少くあります。ことに子供に冷水摩擦は一寸やりつけないと面倒なといふ様な感じも起りませう。夏は未だ宜しいが、冬の雪の朝など眞ばだかにして、ぬれ手拭でキューキューすり込みますと、弱い女の子などは泣き出す事もあります、しかし其れを行ひつゝ、お前は強ひさすかに日本女子だとか、色々慰めてやります。何の二三分もかゝれば少さいからだはよくすれま

す。朝五時半より六時の間に起き出ますと、すぐ歯をみがかせまして、湯殿に入りて、顔を洗ひ、水をかぶり、極幼少な兒女は、冷水摩擦をさせます。そして着物を變へお早ふをさせます。冷水摩擦は忍耐力養成の好材料です。冷水摩擦は身體を強健にするの効があるばかりではありません、心の鍛練になります。殊に忍耐力を養成するには、よき材料となるので御座います。何につけ子供を育てます時には、よく



機會をとらへ、事を洞察して色々の道徳の種を植ゑ付け置く事が必要で御座いますが、殊に此の忍耐力などは、寒風身を刺す如き早き晨に、氷るばかりのつめたき手拭でコヌルなどはよき事柄であらうと思はれます。始めは泣く程つらく感じましても、親の方で種々慰めすかし、怠らずやりますれば、どうしても我慢してやらなければならぬと、子供ながらに覺悟しまして、自らやる様になります。ア、此處に忍耐の種は立派に蒔かれ得られるでは御座いませぬか。

忍耐力のないものは我儘と無能になり易い。私は世の我儘で、持餘し子を見ますのに、大抵忍耐力に乏しいのが多いかと存じます。之は種種其の子の系統や境遇や、原因も御座いませうが又此の幼少の時より忍耐力などの養成に、母親及び保育者が意を用ひなかつた結果かと思はれます。

我儘に同情する母親  
優にやさしきは女の徳として賞讃しますから、母親だとても無論其の範圍を脱することは出来



ますまい。しかし較もすれば其の優を誤解して軟弱なるを尙ぶの風がありはしますまいかと思はれます。軟弱にして事々に折れ易きが女の徳の如く誤解されて、母親が子供に對しても、矢張優やさしきを主とし、つひに柔弱に流れる風はありますまいか。柔能く剛を制すてふ語の如く、優やさしきはよけれど、之も度をすぎると軟弱になる憂があります。軟弱になりますと、どうも此の忍耐力とか剛健の徳は其の印象を子供の腦裏にしみこませる事が出来ませぬ。いつもよく機會に遭遇しても其の好機を透して仕舞ます。

例令ば子供が時ならぬ時に空腹を訴へると、オーお腹がすきましたか、それではお菓子でもとすぐ與へます。又は朝水で顔を洗ふのがつめたいと言へばすぐ湯を與へるとか、全然空腹で堪へられないならば其れはマー仕方がありませんが、それでも少し位の時間あらば今に飯時が來ますから、少し我慢をなさ

い、我慢すれば御飯の時によくおいしく頂けます。サー積木でも積んで見ませう、何がよ

ろしいですかと心を變へさせまして、少し位づ、でも我慢をさせます。

朝洗ふなどは殊によりき習慣であるのを、矢張子供と言ふなり湯にさせるなどは、保育者に此の鍛練主義の念慮が乏しい故かと存じます。

右は一例に過ぎませんが其の他かゝる事は一日に何回となく起るので御座います。其の都度母親がよく氣をつけて、子供の我儘に同情しないで、忍耐の種を蒔く事が肝要であります。

尊き天職を帯びたる母親は優さしぎ中に剛徳を具へざるべからざること。

優さしきを尙ふ女親が我が子に忍耐力の種子を蒔かうとしたしますには、どうしても其母親自らが、女らしき中にも凛として犯すべからざる女丈夫でなければ到底不可能で御座います。な

みの女とかおばあさんなどは、一寸見てもブルブル顫へる様な寒き朝、素はだかにしてありますから、アームイではありませんか、早くそんな事をせずに着物を着せておやりと、我儘

な子に同情して、其の我儘を増長させます、時に。マーンでも御座いますが身體の爲めになりますから、どうぞ御心配なさらないでと、傍人の注告に逆らひ、子供の心情に同情せずに、ドン／＼やるので御座いますから、餘程しつかりした氣性を持たなければ出来ません。

しかし世の母親と呼べる、尊き職責を負はる人は、此の位の事が出来ないでは母親の尊稱は受けられまいかと存じます。オ、寒いか、それでは冷水摩擦をやめませう。オ、恐いか、それでは私が負んぶして上げませう。オ、食べたいか、それでは之をといふがまに、其の我儘を増長させます様な親は、親たる光輝ある天職に對して耻ぢなければならぬ事と存じます。

我儘でこまる我が子を悪く言はるゝ世の親達よ、少し自らの幼児に對する仕打の如何ありしかと追懐されるれば、必ずや其の種は我が手で植ゑ付けられし事を悟らるゝ事がありませう。

どんな六ヶしい事でも一度や二度位やる事はなんでも御座いませぬが、やさしい事でも毎日毎

日三百六十五日一日も缺かさずやる事は、中々出来にくい者で御座います。此の冷水摩擦でも其の通りで一寸やつては又やめ、又やつてはやめる様ではいけません。只子供の身體に故障のある時ばかりは、いたし方が御座いませんが、其の他は必ずつゞけてやらなければ効は薄う御座います。

二、温浴法

身體の清淨  
朝から晩まで十時間ばかり殆んど静座して居るといふ事なき子供の外に出ましてはモ一かけずり廻つたり、垣根に上つたり、木に登つたり、土をいぢつたり、石投げをしたり、箱庭を作つたり、球を投げたり、コマを廻したり、絶えず活動しますし、家の内に居りましても、机の上に登つたり、椅子をひつくり返したり、鬼ゴツコをしたたり、隠れん坊をしたり、積木をしたり折紙をしたり、それはモ一〜一寸のすきまもなく動きます。

殊に夏になりましたは、ヤレ蟬とりだの、トン

ボ釣りだのと毎日〜竿にモチをつけて野外に出で、汗タラ〜になつて歸つて參ります。

ソで御座いますから、着物もモ一よく汚しまして、洗濯のない日はない位で御座いますが、同時に子供の身體もよく汚れます。外部よりつく塵内部より出る垢で、身體の汚なくなりません。事は當然で御座います。之れを晩の五時頃からお湯に入れまして、シャボンで以て頭の頂より足の先まで奇麗に洗ひ浄めてやりますと心持もすが〜として參ります。

身體を暖める事  
お湯から上つてねまきに着換へますと、身體も何となく温まりまして柔らいで、何となく、眠り易くなりまますから、子供の方から晚餐のさいそくが出る位、それから食後少し位椅子によりて、大机の上で大きな子は繪をかき、復習をさせ少さい子は折紙やら積木やらさせまして、七時頃よい心持に床に入らせます。之も冷水摩擦と同じに三百六十五日殆んど缺かしはいたしません。

三、運動

運動會

運動は子供の天性で御座いまして、病氣でさへない時は、いつたつて静止する事は御座いませんが、その自然の活動のみにまかせて置きましても、まだ私は身心を鍛練する事は出来ないと思ひまして、いつも毎日一二回位は之を督勵します。

此頃の麗らかな好天氣の時などは、格別、戶外に出しまして徒歩競争をやらせます。二三町ばかりの近所まで用意ドンでかけつくらをやらせます。長男の九歳になりますは、幾回やらせましても平氣で御座います。次男の五歳になりますのは、三回位やらせますと途中で泣き出します事も御座います。それでもアーユライ、途中やめしないです全部かけて来ましたのは中エライと頭をなでながらほめてやりますと、それでもニコ／＼して、少し休み又競争に出かけます。又庭園の周圍をかけらせる事も御座いますが、

餘り距離が短いので、三歳四歳の子には丁度よろしいが、長男などはつまらないとて、屋敷の外を好みます。

又雨天の時は家の内で、旗などをこしらへて帯で以て綱引やらかけつくらやら、體操やらの競技がはじまります。或は又時としては作法會の様な事をしまして座禮やら立禮やらの極簡單な事をいたしますと大喜びでやります。

其の他春夏秋冬によりまして、多少違は御座います。外様のお子様の様になるべく着物を汚さない様にとの懸念より、折角快活にやりかかりました運動を中止させる様な事はいたしません、木綿の粗服を着けさせてある代りに、汚す事は八ヶ間敷申しません、只絹布を用いた時丈はよごさぬ様にと注意しますが、平素はマ洗濯位は子を持つて親の役目位に考へまして八ヶ間敷申しません。只なるべく出来る丈はげしき運動をやらせる様勵行いたします。

遠足 私共の小石川の宅から護國寺までは三十町ばかり

りもあらうと存じますすが、皆様御存じの如く、護國寺は名に負ふ巨刹殊にお堂の後の方は一面の草原で、周圍は樹木鬱蒼として、春の花は言はずもがな、夏とても静かで、しかも子供の大好な蟬やトンボが群をなして居るもので御座いますから、一度こゝに身を入れますと、尤で夢中になるのであらうと思はれます。

或日九歳の長男を始め以下三人の兄弟が護國寺に行かして呉れと申し出ました。勿論同寺に行きますのは今が始めていはなく、已に下女に連れられて二回行つた事がありましたから、大抵道も様子もよく存じて居る事と存じて許可を與へました。轉し幼き兄弟のみ打揃ふて行くのは始めて、御座いますから、よく左の如き注意を與へておきました。

一、之から護國寺にいつたら蟬を取つて午後四時までに必ず歸宅すべき事（出發時間は午後〇時半）

二、行先を間違へない事  
此の二條件で子供を出しました。子供は大喜び

で雀おどりして出ました。私は子供の勇ましい姿を見送りまして、二條件について左の様に考へました。

多分時間の所は時計はなし、間違へるならん。しかし先の場所さへ明かであれば迎へに行く事にしませうと。

三時を報じても四時が來ましても、遠征軍の一隊は歸る氣色は御座いません。多分彼の原で夢中になつて蟬やトンボを追ひつゝあるのであらうとは思ひましたが、だんく時經つにつれて、心許なく思はれ出しまして、ついに五時過ぎ末子を背にして散歩ながら迎ひに參りました。人は皆我が家をさして歸り行きます。鴉もねぐらを求めて何んとなく憐れな物淋しいカーカーの聲を残して歸つて行きますのに、なで我が子ばかりは歸つて來ませんかといふ様な少し心細い感に打たれながら夕日を浴びつゝ護國寺まで行きました。

門を入りますと近所の子供がトンボを釣るのと巡査が五六人群をして歸つて行くばかりであり

ました。行違ひになつたに違ひないと引き返して急ぎ歸つて來ましたらば案の定子供は私の家を出ましてから三十分程して歸宅しましたとの事。

けれど子供は宅に居ませんでした。已に食事して又近傍の原にトンボ釣に行きましたと下女のしらせに、急ぎ迎にやりまして連れ歸らしめて時間を違へし事を染み染み訓戒しました。そして親に心配させる不孝を詫びさせました。

かゝる企てのよきかあしきか判断して皆様におすゝめするのではありませんが、兎に角必ず歸り來ること。遊ぶ場所で悪友がなければ身心を鍛練する上に功用は慥かにある事と存じます。事實はすぐに現はれまして、晚餐の進む事、床に入りて熟睡すること。何となく生き生きしたる容子のある事は、たしかに紅塵を避けて幽邃な場所で清潔の空氣を呼吸し、運動をした賜物であらうと存じました。

度々かゝる手段を用ふる事はよくはありますまいが、親兄弟がついて、或はつかないで必ず歸

り來ることの確信の出來得る範圍に於てよき場所を擇び遠征をやらせる事は心身の鍛練に裨益ある事と存じますが如何で御座いませうか。

### 産時の思出

某 女 史

今年數へ年三歳になる男兒の産時を思ひ起して、此處に書きますのは、私の實驗を記しまして、世の産を恐れらるゝ人々の参考に資せんとする徴衷に外ならぬので御座います。私は五番目の子の生れますまで學校に出て居りました。此の兒が生れまして二三ヶ月経ちまして、學校を退きましたから、此の兒の生れます時は出校いたして居りました。忘れも致しません、一昨年暮迫りました十二月の十三日いつもの様に大きなお腹を被布と袴に包みまして、成るべく目立たない様にし、電車にのりまして、殆んど一里の道を參りました。學校は