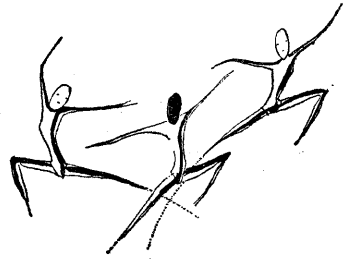


「なれっこ」一考



村田修子

「健康」ということに関して、自分の場合でも普段は余り意識して過していないように思います。まして若いときはもっともっと気にしていませんでした。そのときはいろいろなことで忙しかったり、総て前向きに進んでいる時期ですから当然といえは当然のことなのでしょう。いい替えれば、「気にしないで過していられる」ということはとても幸せなことなので、この当り前のごことに対して感謝すべきなのでしょう。

「病気にかゝらない」「からだのためによい」ということには各種類のことがあります。栄養のこと、カロリーのことなどは、「食べる」という生きるための絶対的必要性から積極的に取り上げられていますけれども、このように普段なげなく習慣的にしていることの中に、改めて考えてみますと、とても大切なことがたくさんあるように思います。

以前に次のような経験をしました。或る父兄が、「子供のことで一番注意しているのは排泄のことです。どういふのが出たのかを言わせるようにしています。そうすれば大体の健康状態が分るからです。」この父親は別に医学に関係のある方ではありませんでしたが、よい意味で合理的な生活態度の方であったと思っています。どの親でも気にしているに違いないことなのですが、私が感心した点は、父親が関心を持ったポイント、そこで子供とのつながりを持っている、ということでした。このような当り前のことをとり立てて感心する社会の変りようを改めて考えてしまった事でもありました。

また、余り意識していないことの一つに、「酸素を呼吸している」ということがあります。

二年程前に母が肺炎になったときに経験したことですけれども、呼吸が困難になったとき、その行動、言動は全く普段のそれとは違いました。肺が炎症を起したので酸素の供給が十分になかったための症状なのです。

余り馴れっこになっているので、特別な事として考えたことがないので、事実として見せつけられでもしないと忘れ勝ちになってしまいます。それにつけても世界で唯一つ残っているアマゾン流域の大自然の破壊寸前のニュースは、本当のところ身近な危機感として迫ってはこないのですけれども、矢張り大変な事なのだ、と心配にはなります。私もときどき何かで知った大きく息を吸うことをやってみます。鼻先きだけで軽く吸うのではなく、肺の隅々にも十分に吸気をゆき渡らせて、その機能を完全に目覚めさせる、というようなつもりで静かにゆっくり吸い、そして又なるべく長いときをかけて吐くのです。そうすることがどういうことのためによい、というよりも、私は呼吸していることを意識し、肺の総ての細胞に酸素がゆき渡った、という感じを味わっているのです。思ったよりずっとたくさん空気が吸えて驚きます。

もう一つ「物を食べる」という基本的なことの役割りをもっている歯についても、物を口に入ればたいいてい

の場合には意識しないでも、「噛み砕く」という活動を始めてくれますし、適当になると舌がのどの方へ押しやられて飲み込ませてくれます。これなどもいちいち意識していたら人間自体が疲れ果ててしまうでしょう。本当にうまく出来ているものです。

ところが最近聞いた話しによりますと、その大切な面が基本となる数を揃えるだけの場所を失った、ということです。それは台となるべきあごが正常の発達をしないために出る場所がなく、二重に生えてしまったり、欠ける、という現象が起ってきているのだそうです。なぜそうなるのかといえますと、小さい頃に余り自分で物を噛み切ったり砕いたりしないで、親が口に入れ易いようにこまかく切ってくれたものを容易に食べているからです。親が心を届かせたつもりが思わぬ逆な結果を生んでいます。マンロー・リーフ作、『おつとあぶない』（学研）の本のいい方で言えば、「気をきかせまぬけ」が私の周りにもたくさん居りますから、その恐ろしさを聞かせて上げようと思っています。

なお、口の中の清潔さを保って虫歯になるのを防ぐために、と思っていた「歯を磨く」ことについても、最近歯医者さんに次のような事を伺いましたので、これもまた幼いときから身につくように指導しなければならぬと痛切に思いました。

それは、よく歯石がたまった、ということを目にします。その歯石が大変なくせ者で、単にそれが歯ぐきとの境についた、というそれだけのことではなく、そのもとで大変な害をしているのだそうです。

口の中には好気（空気を好む）のばい菌と空気を好まない嫌気（ばい菌）があって、好気のはまあ悪者の中にも善玉で、嫌気のは全くの悪玉なのだそうです。その悪玉は空気が嫌いなのですから歯石の下の空気のさえぎられたところでは大活躍し、歯ぐきを犯すことは勿論、それだけに留まらず身体の中、内臓にまで悪い影響を与えていくのだそうです。内臓が犯される、となると一大事です。磨き方、用具などはいろいろな論があるようですが、大切なことは、「食べたら三分は磨く」です。

園では家庭よりも案外やり易いように思いますので、是非習慣化したいと思っています。

私も長い間、子供に接してこられたことは、先ず健康であったからです。——といってもその間、三、四回割に大きな病気を経験しました。それでも若い時は、これで立てなくなるのでは……等とはつゆ、程も思いませんでした。思わなかったからこそ、恢復を待って再び子供たちと喜々として生活できました。けれども、身近にいる年を重ねた人や、たまたま行った病院などで見かける多くの年離れた人の状況は、いやでも他人の事とばかり思っていてられない気がします。

けれども以前病気をしたあと、クラスの子供の病欠の届けなどを聞くと、それに対する自分のおもいが、前とは違ったことを感じたことからしますと、病氣という経験もまたいろいろなことを教えてくれる一機会だと思えるのです。でも、すこやかに過せるにこしたことはありませんけれども……。(お茶の水女子大学附属幼稚園)

定価改訂のおしらせ

誠に不本意でございますが、本誌の定価を左記の通り改訂させていただきます。なにとぞご諒承の上、ひきつづきのご購読をお願いいたします。

記

「幼児の教育」

定価 三五〇円

(昭和六十年四月号より)

以上

昭和六十年三月

株式会社フレーベル館

読者各位