



夏の戸外遊び

——先生方の衛生のためにも——

平井信義

1

子供たちにとつては楽しい夏休みなのに、私も医者にとつても保育経験の長い先生方にとつても、悲しい思出が沢山ありますのは本当に残念です。美智子ちゃんやんは疫痢で、たつた二日の思いで死んでしまった、朋子ちゃんも高熱とけいれんで日本脳炎という診断で矢張とうとういけなかつた。政雄君は近所のお兄さんと川に遊びにいったが、姿が見えないと騒いだころには少し下流のところで死体となつて発見された——というような。或いは、二期期に幼稚園が始つてみたら、光二君は蒼白い顔をしている、一と夏下痢を繰返し、てしまったという、一郎君は残暑の酷しい頃に海へいつて日射病でまだねているという——元氣な子供たちの姿を迎えようと思つてい

たのに可哀想な子供達の話はいつも夏にまつわりついています。

若い先生方についての思出も蘇ってきます。林先生は一と夏食欲がなく、すっかり瘦せてあらわれました。三田先生もふだんいぢのきたない方でないのに、下痢が続いたとかで、元氣のない顔をして子供たちを迎えました。今野先生は、海水浴にいったあと熱がついてレントゲンを撮つてみたところ、左の肺に陰が出ていて、とうとう二度と幼稚園に姿を見せることが出来なくなつてしまいました。

子供たちにとつても、先生方にとつても、夏がなければと願うのは私だけでしょうか。高温、高湿の日本の夏は、丁度日本全体を蒸し風呂に変えてしまいます。新陳代謝は衰えますし、肝臓での解毒機能も上手にいかなくなります。全身の器官殊に消化器は弱ります。一方、いろいろなばい菌の方は所を得たりと繁殖をはじめま

す。こんなですから、少し油断をしていると、すぐ病氣になつてしまいます。

毎日々々元氣なくごろごろしていた子供が、涼しい処へ連れていっただけで、蘇つたようになつたと、避暑先からお手紙をいたゞいたことも稀ではありません。

2

しかし、夏は子供の鍛錬によいときです。一と夏、裸ですごさせ皮ふを真黒に焼いておいたために、次の冬には一回も風邪を引かなかつたという子供も数多いことでしょう。蟬取りや水遊びで見違えるほど逞しくなつた子供もいます。健ちゃんも朝顔の世話で早起をするようになってから、寝起きのよい子供になりました。山にいつてきた牧子ちゃんも、足が強くなつて、遠足にいつても泣き出さなくなりました。

本当に夏は、太陽に恵まれています。冬の長い北国では、ほんとうにうれしい夏です。子供の発育も、この夏がなければ余程變ると思われれます。

したがつて、夏を上手に過す工夫をすることが何よりも大切です。このことは、先生方にとつても同じことです。切角の夏休みみだからといって、ごろごろしている方もありましようし、大いに勉強

しようと思ひさかりを講習会に通われる方もありましよう。いずれにしても保健のための日課を立てることが肝心です。

何といつても朝の早起きはいいことです。三文の得どころではありません。夏の健康の基礎といつてもよいでしょう。子供たちには何かお手伝いをあてがうこと、先生方は読書をなさつてはいかがでしやう。夜更しの子供も、むしろ夜更ししたからこそ早起きをさせることをすゝめています。早起きをさせるようになってから、夜更しが止んだ子供が沢山あります。睡眠には朝方に熟睡するタイプがありますが、子供では少いと思われましようし、むしろ朝寝をゆるしている、それが条件反対になつていくのではないかと考えています。

早起きをすれば、それに伴つて朝飯も早くなり、先生方にとつては、午前中が非常に有効に使えます。母親たちも、朝飯の仕末を早くつけて、絵日記をみてやつたり、本を読んできかせる時間を持つことが出来ましよう。

だんだん日が強く照りつけてきます。蟬が鳴き始めます。そうすると子供たちはじつとしていられなくなります。外へ飛び出していきます。そのときに、帽子を忘れずにかぶる習慣をつけたいものです。その為には、玄關先で、子供の手がとゞき最も目につき易いところに、帽子掛を保つていたゞきたいことです。これは、お父さんに頼んでみましよう。子供の日射病を予防するために、お父さんが

一と役買ったわけです。

元気に戸外をかけ廻っている子供は、お昼御飯さえも忘れることがあります。十一時近くなるとそろそろおなかすいてきます。

そこで十一時にお昼にしてはいかがでしょう。もち論、それまでの時間は、何も食べるものを与えてはなりません。ポケットにアメ類を入れてやることも感心しません。きたない手でそれを食べることは、おなかこわしの大きな原因となりましょうから。

いま、我が国には赤痢、疫痢が猛威をふるっています。どこにばい菌がひそんでいて、我口の体内に侵入しようとしているかわからない程です。電車の吊革でも、到る処に太陽菌が証明されますから到るところに腸管からの排出物がついているわけになります。従つて、赤痢、疫痢の流行時には到るところにいるといつても過言ではないでしょう。赤痢は非文明病の一つです。赤痢の点では日本は六等国といえます。

国家でも赤痢蔓延を非常に心配して、いろいろ対策を立て、いいますが、とゞのつまりは、国民の衛生思想が向上しなければだめだということになります。

ところが、日本人の食生活の規律のないことは情けない程です。客が来れば時間も構わずにお茶やお菓子を出す習慣——そんなことでごたごた時間を費し、心を使うよりも、もつと客とよい話をして

心に文化財を得た方が得なのに、と思うことがしばしばです。

その巻添えをくつて、子供は時間でもないのに、お菓子をもらいます。子供を喜ばせようと、どの客も子供たちにお菓子を買つてきては、時間もかまわず、その子の健康状態もかまわず、場処もかまわずに与えてしまっています。

子供はきたない手でお菓子をほうばります。子供の手はきたないところでも平気でさわりますから、何がついているかわかりません。最大の危険を犯しているわけです。

同じことが買喰いについても言えましょう。きたないお金を握つていつたその手にお菓子をもらいます。しかも、子供たちは栄養物を買う考えは全くありません。心ず、長い時間遊びながら食べられるものを買つてきます。そして遊びながらたべられるのです。長く手にもつていればいる程、不潔になることは当然でしょう。さあ、赤痢、疫痢にかかつてあげましょうという態勢といえましょう。

時間をきめておやつを食べる習慣、しかも必ず手を洗つて食卓について食べる習慣を、子供につけていたゞきたいというのが私の念願です。買喰いはこの夏こそは禁止しましょう。子供をみたらお菓子を与える悪習もなくしたいものです。

先生方御自身も間食となると規律のない方があります。何の気なしにおせんべいを机の上において、ぼりぼりやりながら本を読ん

おられる方もありましたが、時間正しくしようと思ひながらも、その土地の習慣に圧されて、つい御自身が子供たちの手本にならないことをしてしまいます。田舎では、香の物を手の平にのせてくれるのが、好意ある歓迎の仕方になっていますが、手についた醤油の行方はどこでしょうか。子供等は手垢と共になめつくしています。

夏のお話から、話が横道にそれましたが、七月、八月が赤痢、疫痢の猛威をふるうときなので、子どもの食生活の欠陥についてお話したのです。こんな非文明病で子供の命を奪われたら耐つたものではありません。先生方も下痢を起さぬよう、大人では赤痢がふつう下痢程度で終つてしまうことがしばしばですから御注意までに。

子供を海水浴に連れていきたいという親達も沢山あると思います。お父さんの休みを利用して、たつた一日二日、大急ぎで水浴びしてくるといつた具合が多いのですが、之はしばしば失敗を招きます。海岸の様に太陽光線が強く紫外線の多いところでは、ふだんそれに慣れていない子供は非常に疲労します。しかも、水浴びの興味にひかれて何度もくることが出来ないという未練もあつてついつい長時間をすごしてしまいます。海岸から帰りの電車や汽車の中で折重なつて寝入っている子供をみると、哀れに感ずるのは私だけでしょうか。その晩から熱を出したり、食欲がなくなつたりする子供も稀ではありません。脳炎を誘發した子供もいます。

その位なら、庭先にタライを出して、日向水にして、その中で子供を遊ばせておいた方が、よほど避暑に適した営みといえましょう。私はその方を愛好します。もし、海岸にいつて、その効果を期待するなら、長期間、少くとも三週間を必要とします。もし一日だけの日程なら、朝早く出かけて、午前中一杯できり上げてくる位の計画がのぞましいことです。

先生方も、平生あまり戸外を好かない方は、海岸にでも誘ひ出したい位ですが、矢張一日行程でお友達と行かれるならば、それが疲労を招かないように、工夫をしていたゞきたい。もし、お友達が一日の充実した計画でなければ承知しないなら、どんなに疲労するかの実験をしていたゞきたいと思います。

疲労を防ぐ意味で、夏は昼寝することに決めましょう。あまり長いと、夜更しの原因となり、夜更しをしているとどうしてもだらしなくものを食べてしまいますから三十分乃至一時間で起しましょう。起されると、はじめは不機嫌な子もありますが、次第になれてくると、バツと起きられるようになるものです。先生方も、殊に保育所の先生方も、椅子にもたれて、十分でもよいから目をつぶることを提案いたします。夏を上手に切り抜けると、間もなく、秋子供たちの健康に最もよい秋が来ます。食欲は増し、目方もふえる秋です。みなさんのよい夏を祈つています。