



戸外保育と日光

養育研究所員

平井信義

(一)

五月の或る晴れた日、午前十時過ぎでしたか、いつもになく静かな幼稚園をいぶがりながら室に入つてみますと、高い窓のついた壁際で、保母さんからお話を一心にきいている子供の群を見付けました。戸外の明るさに慣れた私の眼には、この群が何とうす暗く見えたこととせう。北歐の貧民窟の子供たちに見る様に子供たちの眼の輝きが鈍り、顔の影が青白くすいて見えます。これはいけない、さう思つて私はそつと保母さんに耳打ちしました。

『この續きはあとにしませうね』と保母さんは俄かに立上りました。『みんなお外に出ませう！』その聲に子供たちはわつと喚聲をあげ、我れ先にと戸外に走り出しました。まぶしさをうにお日様を仰ぐ子供たちの頬には、再び朱が射し始めました。眼差は輝き出しました。さんさんと降る光の中で追ひつ追はれつ子供たちは走り始めました。清水に投げ込まれため

だかの様にな………

(二)

一と月の、或いは毎週の保育案をたてるときに、お日様のことを思ふ方は幾人あるでせう。粘土、お繪かき、遊戯、リズム教育などのことは一心に計畫される保母さんも、お日様と子供を結びつけて保育案を立てることをお忘れになりはしないでせうか。

お日様を讃える歌、句は古くから澤山あり、私共もその大きさに就いて知つてはいるのですけれど、目先にいろいろの仕事が積まれるとその取扱ひに心を奪はれて、私共を取巻いている大きな力のことをいつい忘れしてしまうのです。保育についてもいろいろのよい案が立てられるでせうが、何よりも先づ、どうしたらお日様の力を最も多く子供たちの上に與へることが出来るかを念頭において頂きたいと思ひます。

(三)

子供たちを裸かにしてみませう。何となく骨の形の悪い子供がいるでせう。左右の胸はそがれた様に凹み（之をハリソン氏溝と云ひます）片腕を上げさせ一本一本の肋骨を見ると明治初期の軍服の様にたてに珠が並んでついでおり（之を念珠といふ）脊骨は曲り加減で、足はX脚又はO脚という様な……。之らは皆佝僂病の軽いものなのです。

佝僂病と云ふのは骨にカルシウムのつき方が悪いために骨の形が悪くなる病氣ですが、骨にカルシウムのつく爲には、どうしてもビタミンDの働きを受けなければなりません。ビタミンDは主として日光の紫外線をうけて、皮膚の表面のある種の脂肪エルゴステリンが變化して作られるのです、ですから日光がなくては骨の充分な形成は望まれないわけです。骨の形の悪い子供は、これ迄の生活でお日様に當る機會が少なかつたことに原因しています。家屋敷にかこわれ、厚着をして育てられた子供ではないでせうか。一人つ子或いはおばさん子に多くはないでせうか。之を地方的に見ますと、冬に日の目を見ることの少い北陸地方に多く見られます。

(四)

正眞の佝僂病は、背は猫の背よりも著しく丸くなり、前腕や脛の骨が、くの字に曲つて、誠に氣の毒な容姿です。五才になる女の子でしたが、終戦の年に北鮮で生れ、終戦のあの

騒動で家から一年も殆ど外に出ることが出来なかつたために背は低く手足の骨がどれもくの字に曲つて居りました。こうした子供の骨をレントゲンで撮つてみますと骨端も腫れており、その他肝臓や脾臓も大きくなつています。その上肺炎にかゝつて死に易く、智能教育も普通児に比較して非常におそくなります。

かうなつてしまつてからではなかなか手の施し様がありません。どの親だつて愛する子供をこんな容姿に育てようとは思はなかつたのでせうが、お日様の力を忘れて子供を育てた結果であつたのです。今日の健康は過ぎた日のよい保育の賜であり、現在のよい保育は明日の健康への贈物であるわけです。低い背丈、不恰好な足、曲つた背を改良してスマートな日本の青年を作るためには、一瞬でも多く太陽の力にありたいものです。

(五)

ビタミンDが骨の形成になくなくてはならぬものであること、發育に非常によい結果を興へることは、既に述べた通りであります。忘れてならないのは齒との關係です。

ビタミンDが齒の正常な發育に非常に役立つことは充分認められており、之が缺乏しますとカルシウムなどの利用が妨げられ、珪瑯質がうまく作られないのです。従つて之が長く續くと虫歯發生の端緒を開くことになりませう。

試みに子供たちの口をあけさせて、虫歯の數を數へてこら

んなさい。骨の形が悪かつた子供に多いと云ふ事が云へないでせうか。戸外の遊びが嫌いで、屋内にばかり引籠つていたがる子供に多くはないでせうか。虫歯は勿論甘いものとも關係し、遺傳的な傾向も濃いことは云はれて居りますが……。

(六)

以上はビタミンDを中心にしてのお話でしたが、紫外線の持つてゐる大きな役目にはこの他に細菌を死滅させる力のあつたこととです。お日様の直射に遭ふと、インフルエンザ菌、デングテリ菌、肺炎双球菌などは一〇分から三十分間の間に死滅してしまふものです。今その表を掲げてみませう。直

光線に對するバイ菌の抵抗力

	散光		直射日光	
	冬	夏	冬	夏
インフルエンザ菌	二時間	二〇分	三〇分	一〇分
肺炎双球菌	七日	二時間	二時間	一〇分
デングテリ菌	七日	五日	三時間	三〇分
百日咳菌	二一日	一四日	五時間	二〇分

射日光と散光とはこんな殺菌力がちがふものと驚かされます。これはほんの一例ですが、戸外でよく遊ぶ子供たちは、知らず知らずのうちにバイ菌から守られてゐることが考へられませう。結核菌は乾いてさえいれば直射日光の下で

間もなく死にますが、日蔭におくと廿二時間も生きてゐるものです。

この殺菌作用は、紫外線の中でも二七〇〇Å附近が最も強いと云ふことであります。

赤外線にはこうした作用はありません。然し地上に熱を與へ氣温を支配するもので、私共の健康とは切つても切れぬ關係を持つてゐます。

目に見えない紫外線や赤外線の語が之になりましたが、私共はお日様の光(白日)からも何と大きな恩恵をうけてゐたこととせう。お日様の光なくしては地球上の生活も、太陽系にある他の遊星の營みもなくなつてしまふこととせう。

(七)

お日様の恩恵について幾つか述べてみました。が、かうしてお話してしまふと却つて情けない位で、科學的にもつと詳ひ表すことが出来なかつたものかと思案されます。お日様の恩恵をあれこれ分析するには、科學はまだまだ未熟と云ふより他はありません。紫外線とビタミンDとの關係についてさえも、少し立入つた考へを持たうとすると、まだ何も研究されてゐないのです。

理窟は抜いて、お日様の光を沿ひぬものは日蔭の花でありもやしでありませう。子供たちには一瞬も惜しんで、お日様の下で遊ぶ様に指導しませう。お日様は健康の源であります。健康はこゝろの礎であります。

(八)

保健上から見たお日様の恩恵を讃えたわけですが、いくらよいものであつても無限に與えることは嘗がありません。虚弱な子供を炎天下に引きずり廻す様なことは考へてみたゞけでもぞつとします。夏休みなどに日歸りで子供を海水浴に連れてゆくなどはこの類です。それが誘因となつて、日本腦炎を起して死ぬ子供が相當あるのは本當に残念なことです。

暑くなり始めてからの戸外保育には、必ず帽子を被らせることゝ、清潔な水を補給することに心懸けねばなりません。子供は帽子をうるさがつて、眼を放していると脱ぎ忘れ、眞赤な顔をして歸つて來たり、頭がいたいと云ひ出したります。赤外線で日射病を起しかけたわけなのです。すぐに涼しい木蔭で衣類をゆるくしてやりませう。がこんなことになる前に氣を配つて、室内の保育或いは木蔭の保育とを上手に按配して欲しいものです。

子供は汗かきですから、戸外でかけ廻つたあとよく拭つてやらねばなりません。戸外に出す前に出來るだけ薄着にすることが先決です。殊に冬、春先などには一ぱい着込んでいる子供が多いから、風のない暖い月であれば下着一、二枚にしてもよいでせう。氣温が十八度になれば半裸にしても差支えありませんが、初めて試みる時は三分位からはじめて、次第に時間を延ばしてゆきます。一瞬たりともお日様を利用して欲しいのは、冬の保育の場合、特に北國の子供たちのため

にそれを望みたいのです。」

(九)

戸外で遊ぶのを嫌つて、皆が外に出ても折紙をしたり繪をかいたりしている子供があります。その子供が繪が特に上手であつたりすると、外に連れ出すのが子供の才能を折つてしまふ様に感ぜられることもありませうが、美しい花であつても日蔭の花では困ります。將來の才能に期待をかけるのなら、出來るだけ體を作つておいてやりたいと思ひます。お日様になじませる様、こんな子供こそつとめて戸外に出したいものです。

少し長く外にいと頭痛を訴える子供があります。何故かよく分りませんが、顔を眞赤にしてのぼせています。こうした子供は矢張コントロールしてやる必要があります。

ふだんから弱い子供を戸外で遊ばせるには、その子供たちを一つのグループにして指導することが望ましいことです。なかなか手がなくて保母さんも大變でせうが、しばらくは保母さんに交替に付き添つてもらふことも方法です。さうした子供を早く慣らして他の子供と一緒に保育出來る様になれば保育の成果は更にあがるでせう。

(十)

戸外で精一杯に遊び廻る子供たちは、手も足も、顔も泥と汗とで眞黒になることとせう。室に入る前に(三頁へつゞく)

なる事が果してよいかと言ふ事になり、之は大單元をやめて小單元で行くべきだという事が全員の意見でありましたので先づ一ヶ年の小單元をきめて行く事にいたしました。

四

小單元の次には之を選んだ目標をあげ、次はこの目標に従つて幼児の生活内容を明示する事になりました。之は保育要領に示された「幼児の楽しい経験」を幼児の生活の中に生かし展開させてゆくので、リズム、音楽、見學、お話、自然觀察、自由遊び、繪畫製作、休息、人形芝居、劇おそび、健康教育等幼児生活の全部を盛り込んで行くのであります。

この中に盛り込まれたいろ／＼の経験はみな教育目的を達成する爲に一つ／＼が價值を持つものでなければならぬのであります。遊びは遊びでも、教育の一つの設計でありますから決して迂濶に作る事は許されません。

以上で現在までの委員會の動きをお傳へいたしました、前途は益々多難、一朝一夕には成し遂げられぬ大仕事ではあります、愛する幼児の生活を一日も早く正しい軌道に乗せて見たい、舊い殻を抜け出した雛鳥が、自由に明るく伸び／＼とあそぶ状態を思いつく、たゆまぬ努力と研究を續けて居ります。幼稚園、保育所カリキュラムが全國でそれ／＼編成されつゝあることは誠によろこびにたえません、私共も一意専心その道を辿つて居ります。以上東京の委員會の様子を中間報告いたします。

(七頁より)

二、好ましい行動の爲し易いよう、好都合の條件を作つてやること

三、保母先生の間、幼稚園と家庭との間、両親の間等に保育上意見の食い違ひのないようにすること

を附け加え皆様と共に幼児達の幸福を祈りたいと思ひます。

註一 Healy, William, and Bronner, Augusta, *New Light on Delinquency and Its Treatment*, Yale Univ. Press, 1937, 226 pp.)

註二 Hatshorne, H., and May, M. A., *Studies in the Nature of Character*, Vol. I, 1928, 306 pp.

註三 Thorndike, *Educational Psychology*, Vol. III, 1914, 313 pp.) (ウチへ)

(一一頁より)

衣服はよく拂つて外の泥を持ち込まぬ様にします。ブラツシがあれば、子供たち自身お互に拂ふことが出来ます。手洗ひも洗顔も勿前一人で出来る様に躑けておけば、さう世話が焼けないでせう。

保母さんの中に戸外の嫌いな方があるのには一番困ります保母さん自身の體の状況もあるのでせうが、卒先して戸外になじんで頂きませう。お日様の恩恵は發育さかりの子供には實に大切であります。そしてその影響は今に表れることが少く將來にみえることをよく知つておきたいものです。立派な子供にしたいものです。