

秋の幼児の健康

關 登 美 子

「天高く馬肥ゆる秋」と諺にもある如く誰しも秋は健康になるにはよい時節である。秋ほど恵まれた時は無いのである。この時こそ一年中で一番鍛へられなくてはならない時であるし、又健康にもなる時である。夏の間の暑さに負けて弱つた身體の恢復には本當に良い時である。ましてこの決戦の秋、一人の子供も皆丈夫に、御國の子供として完成しなくてはならない時である。そこで普段思つてゐることを申し述べたいと思ふ。先輩の方々は幼児の健康についてどうしたらよいかと云ふか、又いろ／＼の尊い經驗も得ておいでのことと思ひます。

食欲ます／＼旺盛な頃であるが、殊更何でも食べるように、平素の偏食癖を直すのによい時機である。柿、栗、葡萄等果實も多く實る頃でもあるし従つて食べ過ぎて胃腸をいため易い。

未熟の果實をみだりに取つて食べない様に注意する。

又出來得る限り戸外で遊ばせるようにする。

曇つた日でも室内にゐるよりは良いと思ふ。充分な日光と(秋は紫外線も多いとか)、新鮮な空氣とが必要である。

朝夕は冷え込んで大層涼しいが、晝間は可成暑いこともあるから、衣服の調節を行ふ必要がある。幼児は休むことなしに、元氣

に遊び廻るから汗をかき、汗を澤山かけば、それがさめると身體に水をかけたのと同じことであるから、そのまゝであると風邪をひくのである、涼しくなつたからと云つて、大事さの餘り澤山着せすぎて、かへつて風邪をひかしたり弱くしてしまふのである。陽盛りには上のはぬげる様に(うすいセーター等)して置きたい。蟬どり、オートどり、トンボどりで、正に子供の秋であるが、餘り陽のあたる時は帽子を忘れない様にする。

幼児は大人と違つて絶えず動いてゐるのであるから、充分な睡眠が必要である、大人ばかりの家庭では、よく大人へのお附合で夜更ししたりする子供もあるが、注意しなくてはならないことである。又寝冷しない様にすることも大切である。

丈夫になるによい時なのであるが、食べすぎ、寝冷、流感に罹り易い。秋に限らず、いつでもであるが、病氣に對しては、早期發見、早期治療が最も大切である、傳染病に對しては、豫防注射も必要であるし、又罹病したら直ちに幼稚園(又は託兒所等)に知らせてそこでは必ず室内消毒を行ひ(石炭酸、リゾール、ホルマリン等)机、椅子などは日光消毒を行ふ、家庭に傳染病者の出た時は申すまでもなく、一定期間保菌者の疑の無くなるまで缺席させる。

弱い子供には鍛錬の秋だからと云つて、急に丈夫にしようと思つて、無理して運動でも急激にするのはいけない。弱い子供は、神經質とか、偏食癖とか、先天的にとか、何か理由があるわけであるから、大人が充分いたはつて、醫師とも相談してその指示に従ひ適當な手段をとるべきである。

子供にはこと更、姿勢をよくする様に導くことが大切で、始終注意して幼少よりの習慣にしてしまふ。姿勢のよいといふことは一生の中にどんなに健康上にも得か、申すまでも無いことであります、それで衣服も身體をしめつけないものが良く窮屈なのはよくないし時々姿勢をよくする遊びなど考へて行ふとよい。

母親なり、保姆なりの、ほんの一寸した注意、心づかひで子供の健康は如何様にも向上することが出来ると思ふ。この秋こそ、いつもの二倍も三倍も丈夫にして私達の御國に對する御奉公としたいものである。

健康とは身體ばかりで無く、精神(心)も健康でなくては眞の健康ではないと思ふ。

身體も丈夫なら心も丈夫でありたい。明るい元氣な子供らしい子供として仲やかに育てたいと思ふ。

(筆者は東京女高師附屬幼稚園保姆)

この空、あの空

秋の美しい空が來ました。

いつもと相變らない秋晴であり、碧空であります。

子ども達は、その可愛い、顔をあげ、そのつぶらな目をみはつて、この秋空を仰いでゐます。強い日を全身に受け、明るい光を一ぱいに浴して、心身に漲る健康な快感に充たされると共に、その高さに、その廣さに、その深さに、その美しさに、どんなにか、心を高く、廣く、深く、美しくされてゐることぞせう。

子どもらに、この空を仰がせませう。空を樂しませませう。空から、學ばせませう。

しかも、子どもらと共に、この秋空を仰ぎながら、わたくしたちの心は、そう晴れやかに、そう澄み通つた感じだけではゐられません。

南の空。北の空。そこには、死を以て空を制しようとする苛烈なる團が、つゞいてゐる。恐らく、今も行はれてゐる。火を吐いて墜落してゆく敵機、それを追ふ味方機。時としては、あゝ壯烈に自爆する、わが勇士の愛機。

その空へ、この空は、眞につゞいてゐる。わたくしたちの心も、この空から、その空へつゞいてゐる。

子どもたちには、なんといひませうか。あゝ大きな空、國土の上を清らかに護つてゐるこの大空、子どもたちの心を、今は兎に角この美しい、有り難い晴空に専らならしめませう。

が、兩方にひいてゐるその小さい手を、つい力強く握るわたくしたちは、いつものように、たゞ、美しい秋空の感激からではありません。

あゝ、あの空。わたくしたちは、子どもたちの手を強く強く握らずにゐられません。(く)