

## 初秋に於ける幼

### 兒の保健衛生

愛育研究所保健部

宇留野勝正

春夏秋冬の四季の變換は人體のみならず、凡ての生物の發育生理上一定の變化を繰り返させるものなる事は衆知の通りですが、殊に外界環境のかゝる變化に敏感なる幼児では流行する病氣迄が季節に従つて一定の経過を示すものです。梅雨期の急激なる暑さの襲來、湿度の激變、それに續く酷暑は大人でさへも全く身も心も消耗し盡されるばかりです。漸やく九月の聲を聞き秋風でも吹き始めると、我々も人間に還つたやうな心地がします。食慾も恢復し、そして發育盛りの幼児はこれからが一年中で最も身體發育に能率を上げる時季でありま

す。即ち身體各器官は最も調子が良く是等器官の病氣も一年中で最も少いのであります。換言すればこの時季こそ幼児の身體鍛練に最も効果を擧げ得る時であるのです。この時季を利用してこそ來るべき冬期に於ける酷暑に耐へ得る丈夫な身體を造り得ると言へませう。

鍛練及び保健衛生に關して少しく述べてみる事。酷暑の過ぎたばかりの時季は身體鍛練と力な補ひ、その消耗より速かに恢復せしめる事が先づ第一に必要な事となつて來ます。即ち暑さの爲に異常となつた身附諸器官機能の休養を計り更に不足勝ちとなつてゐた、榮養素の補給を考へて來るべき鍛練の時季を迎へるのです。一般に季節の變り目は身體の調子に急變を來し病氣になり勝ちであるから注意を要すると言はれてゐますが、夏から秋に移る時季も同様と言へませう。春から暑さに變る場合ですと誰でもさうよく注意をしますが、暑さから急に涼しくなると「あゝ涼しくなつた」と急に安心し却つて不注意となり不攝生になり勝ちであります。油斷をしてはいけません。幼児にあつても勿論すつかり涼しくなる迄はまだ種々な傳染病胃腸病のみならず腦炎等が發生し得る事を忘れてはいけません。

以上の如くして酷暑による疲勞も恢復し、子供も元氣になつた頃よりそろそろ身體の鍛練を初める事とします。しかし身體鍛練と言つても大人のそれとは異なり子供では常にその身體の正常なる發育を促進助長すると言ふ意義を忘れてはなりません。決して或一つの運動に偏らせてはいけません。

即ち身體全體の公平な運動をさせるやうに注意する必要があります。この爲にはわざわざ一定の體操等を強ひる必要はなく子供は風の子、さん／＼戸外で飛び廻らせればよいのです。

次に皮膚の鍛練です。感冒になり易い子供を冬になつてから鍛練する事は出來ませぬ。もう夏時分から、少くとも秋初めから心掛ける必要があります。この爲には新鮮なる外氣浴、日光浴、乾布摩擦、冷水摩擦等によつて皮膚を丈夫にしておきます。即ち朝早く起き新鮮な空氣の中で乾布摩擦をやり次第に冷水摩擦に移らしめ、そして如何なる寒さにも順應し得るやうな皮膚にしておく事が大切であります。

睡眠は勿論必要であります。燈火親むべしとは大人のみである事を忘れてはいけません。子供は、よく食べ(偏食にならぬやう、殊に夏に不足勝だつたビタミンB等の補給)よく寝、そしてよく肥り、よく鍛練するやうに心掛けるべきです。

最後に冬期に流行する傳染病の豫防注射を忘れないやうにすべきです。即ちチフテリアは十二月、一、二、三月と流行しますが、この豫防注射は、してから一ヶ月以上経たないと効果が現はれませんから、流行期になる二、三ヶ月以前より注射をしておく必要があるのであります。