

十月の衛生 醫學博士 齋藤 文雄

□凡そ子供の健康といふ事を考へて見ますと秋位悪まれた時はありません。精神的にも、肉體的にも、最も健康な時は秋でありませう。その證據には毎日の缺席兒を檢べて見ますと秋は數も少ないし、休む子も事故缺席が多い事に氣がつきませう。

□この健康季節を狙つて、いやが上にも健康を増進させやうと考へますのは誰しもの事でありませう。それには運動會もありませう。遠足もありませう。今日はその中遠足の注意を先づ書きたいと思ひます。

□遠足は教育の上からも實際に色々見聞いたしますから大變役に立ちますが、同時に身體の上にも効果があります。日に當る、いゝ空氣を吸ふ、風に曝される、色々な筋肉を鍛練させる事が出來ます。その中、筋肉の鍛練といふ事は、餘り詳しく取り擧げませんでしたが今日はそ

の事を申し上げます。

□筋肉は、普段使ひ慣らししてゐますと、長い間疲れないで動かす事が出來ます。然し遠足等いたしますと普段の働きだけでは間に合はなくなりませうから疲れて參ります。しかも普段住みなれない所へゆきますから、使ふ筋肉も違ひます。坂を登る時の筋肉、降りる時の筋肉、各々違ふ筋肉を使ふのですから、その意味で普段山地にある子が平地、又は普段平地を歩いてゐる子が山坂を歩く様な事になりませう、餘計疲れが早く參ります。

□ですから遠足の場所をえらぶにも、さういふ事を頭に入れておかなければなりません。山へゆくなら山へゆく様に、少し足慣らしをしておく事が大切でせう。餘り急に痛めつけては、鍛練どころか却つて害があります。段々に慣らしこそ鍛練であると思はなければなりません。

□小春日和の日中は秋とは申しながら、まだ仲々暑い事があります。さういふ日當で遊んで参ります時は、シャツ一枚でも大丈夫です。朝の中、うすら寒い様な時に、一寸薄いスエター等着せておきますと、日中暑くなりましても、子供は「着たきり雀」で脱ぐ事等いたしません。さうして、汗をかいて下着を濡らして参ります。これは皮膚が大變よくない事です。秋の間はことに着物については細かい注意を拂つてやりたいものです。

□扁桃腺が大きくて、冬になると風邪ばかりひく子、アデノイドがあつて腹這ひにはかり寝たり、いびきをかいたりする子、さういふお子さんは、秋の間に、耳鼻科の先生に御相談して下さい。切つてしまつた方がいゝ様になりました。それ良い時機と申さなければなりません。それに關係しますが含嗽のお稽古はすみましてせうか。早く教へておいて下さい。

□秋は色々果物が熟れたり、お蔭がとれたりいたしますから御注意下さい。齒の悪い方は殊に柿等喰べると不消化になりがちですから、齒の方も丈夫にして何でも食べられる様にいたしませう。