

七月の衛生 醫學博士 齋藤文雄

□梅雨も漸く霽れあがつて愈々男性的な遅ましい夏が訪れて参りました。夏の幼稚園、大抵お兄さんやお姉さん方と同じ様に二十日頃迄は續けられる事でありませうが、この間にどんな注意が必要でせうか。

□一年の計は元日にありと申しますが、子供の一年の保健は先づ夏にありと云ひ度いのです。夏は比較的樂に、しかも積極的に鍛へてゆくのに最も便利な時です。着物も餘り着ませんから皮膚はよく日に照らされます。よく風に吹かれまく日に照らされます。よく風に吹かれます。日に照らされる事が何故良いかといふ事はよく御存知でせうが風に吹かれる事も同じ様に大切な事を知らない方があります。皮膚が風に曝されるといふ事は皮膚の神経が暑さ寒さに對して直ぐ対策をたてる事が上手になるといふ事なのです。ひいては體温の調節が上手になる、風邪もひかぬといふ事なのです。昔から「子供は風の子」と申しますが昔の人はうまい事をいつたものです。

□このごろの日光の紫外線は澤山あります。温度が高ければ紫外線の効果も多くなります。七月は直射光線に當てなくても、木陰にゐても紫外線は貰ふ事が出来ますから、餘り日常に長く曝してはいけません。

□寝冷えの注意等今更取り上げなければならぬ程ぼんやりしてゐる親達は無いでせう。然しお腹毀しには出鱈目な喰べさせ方が大變よくないといふ事は存外氣にしない母親が居ります。夏は夕食後等に決して物を喰べさせてはいけません。それから御飯の時にやたらに水をがぶがぶ呑ませるのもよくありません。胃が荒れて食欲がなくなる事請合です。殊に水等で冷した水は大變胃を荒します。

□暑い日はお午睡をさせませう。午睡は身體の休養に大變必要でありまして、決して怠けさせるではありません。然しいくら休養と申しましても餘り長い間午睡をさせてはいけません。夜更かしの強い癖がつかぬとも限りませぬから精々

一時間位にいたします。時間はやつぱり日盛りの頃、午後一時二時頃が良いのです。

□よく蜻蛉を取つて遊ぶ方がありませんね。蜻蛉は益蟲であるといふ事をお母さん達は知らないのせうか。加賀の千代女が「蜻蛉つり今日はどこまで行つたやら」と申しました頃は益蟲も害蟲もわからなかつた時代です。昭和のお母さんは、加賀の千代女である必要は無いのです。子供だから益蟲を殺してよいといふ様な事は許されない事です。寧ろ小さい中にこそ教へ込んでおきませう。その代り蟬がめます。蟬ならいくら取つても構ひませんでせう。尤もこれは蟬には内密です。

□都會の子では夏休み前には毎年海か山かと云ふ事が問題になります。これは一概に申せませんが、兎に角轉地といふものゝ効果は環境がすつかり變化するといふ所に直打があるのです。都會の子なら單に田舎へ行つたといふだけでも、もう充分に効果があるのです。

× × × × ×