六月の衛生

醫學博士　齋藤文雄

□六月。この月から鬱陶しい梅雨の季節に入ります。毎年幼稚園に通つてゐる位の年齢のお子さんが澤山赤痢や疫痢でやられるのもこの季節からです。この雨が無ければ田植も出來ないのですから考へ樣によつては有難い時候です。しかし衞生上から見ますとさうでもありません。皆さんの御家庭では御準備如何ですか。

□梅雨時に困りますのは雨が多いため濕氣が強いといふ事です。しかも六月は一年の中で一番日の長い時であり、光線も強い時ですから氣溫はのぼり勝ちであります。溫度と濕度が一緒にあがる。これが非常に困る事なのです。この季節には身體のすべての機能が大變惡くなりますから、普段なら何とも無い事が刺戟となつて病氣をしがちであります。

□濕氣が多いと黴菌はどん〳〵繁殖いたします。汗をかいてもさらつと乾かない皮膚、さういふ所は直ぐ黴菌が見つけて巢をくひます。とかく穢れ勝ちなお子さんの皮膚は綺麗にいたしませう。着物はどうですか。ことに肌着はさつぱりしたものを着せなければいけません。

□水溜りが出來ますとお子さんは大欣びで遊びます。遊ぶのは結構ですが水溜りの水は流れてくるどきに一緒にその邊の穢ないものを流して參りますから餘り綺麗なものではありません。遊んだあとは直ぐ手を綺麗に洗つておかなければなりません。よごれた手でその儘物をたべたりしますのはお行儀の惡い子です。

□萬一陽が射しましたら、たとひ五分でも十分でもいゝですから日に乾しませう。何を乾しますか。お母さんを、お子さんを、着物を、蒲團を、そうして、とまつてゐる黴菌を皆な殺してしまひませう。

□一番氣をつけなければならないのは喰べものですね。古いものをたべさせてはいけません。ソーセーヂ等はあぶないですよ。それから生のものを與へる事も危險があります。なるべくよく煮たり燒いたりいたしませう。

□それよりも氣をつけなければならないのは喰べさせ方ですね。あれこれと絶えず口を動かしてゐる樣なお子さんはゐませんか。これ迄は兎に角、梅雨どきから夏にかけては、こんな癖はよく無い事です。梅雨に入る前にきちんといゝ癖をつけなければいけません。蒸暑い時は消化器の働きはわけても弱る時なのですから、出鱈目をしますと直ぐお腹へ來ます。やがて兵隊さんになつて飛行機にのるんでせう。そんな強い坊やが、お八つの我慢位出來ない筈はありません。わけても晩の御飯のあとは決して物をたべない良い子になりませう。

□お寢相のわるいお子さんは寢冷えをします。寢る時は東向きでしたのに朝は西向き等珍らしくありません。そんなお子さんはお腹だけよく卷いても寢冷えします。それは足が冷えるからです。ですから本當に寢冷えを防ぐのにはお腹から下は足先迄冷さない樣にいたします。

× × ×

× × ×