

## 四月の衛生 醫學博士 齋藤文雄

□日盛りの菜の花の匂ひ、枝もたわ、に風に揺れる櫻の花、こんな時候に衛生だのなんて陰氣くさい事考へてゐられますか。しづ心ないのは花ばかりではありませぬ。人間でもさうです。御子さんもさうです。本當に誰でも自然に胸が膨らんでくる様な時候です。

□こない、時候になつて來ますとお子さんの身體の中でも色々變化が出て參ります。もうじつとしてゐられませぬ。日が長くなりますし、寒くもありませんし、何時までも外で遊んで呉れませぬ。お腹が空いて澤山喰べ終つた時はもう暗くなつて忽ちねる時間が來てゐます。お腹一杯喰べてすぐ寝てしまふ事は餘りよい事ではありませぬから、お子さんの夕飯は日が暮れてから等漫々的ではないけませぬ。たとひ日があつても適當な時間に夕飯をすませておく方がよろしいです。

□今日はお花見です。少ない乍らも取つておきの飴玉やお菓子やらを持たせてやります。お子さんは電車の中でも歩いてゐても口を絶えず動かしてゐます。どうしてお花見の日だけはこんなにしだらに物を喰べさせてよろしいのですか。これはいけませぬ。やはりお花見の日でも物を戴く時間はきちんとしておきませう。だい、ちお子さんに喰物を持たせること自身がよくないではありませぬか。猫に饅節でせう。お子さんには水筒だけ持たせませう。お菓子はお父さんやお母さんが持つてゆく様にいたしませう。

□春は晝と夜の温度の差が割合に大きい時です。日中晴天の日は相當暑い位ですが夕方になると急に冷えこみます。着物の調節、これは相當細かにやらなければならぬ時です。日中は汗をかかない程度に薄着にいたしませう。日が傾いた

ら又少々着せておきませう。こうして段々と着物の数を減らして參ります。

□都會のお子さんはこの頃喰べ物は如何でせうか。随分困つてゐられる方もありますでせう。これも暫らくの辛棒ださうですから勝つためには我慢しなければなりません。然し不足は不足として一つ考へて見なければならぬ事がありません。喰べ物を無駄にしてはいけません。馬鈴薯や甘藷など皮も一緒にたべさせて下さい。お魚も皮も血合も皆な喰べさせて下さい。小魚なら骨もたべませう。それからよく噛む事を教へて下さい。切角戴いたものが不消化で充分利用されない様では残念な事ですからよく噛んでから噛み込む様にさせませう。尤も齶齒があつては噛むのも骨が折れますから、早く治してやる事も肝心でせう。その次に偏食はちよつとでも許されぬ事ですから、よく戦争の事を云ひかかせて、そんな弱蟲ではお友達にも幼稚園の保母さんにも恥かしいでせうと教へ込んで戴きませう。

□さあお子さんの鍛へ時です。身も心も櫻の花の様に美しくして參りませう。