

一月の衛生

醫學博士 齋藤 文雄

□倉橋先生の御命令で暫らく皆さんのお仲間入りなさせて戴き、職域奉公をいたす事になりました。私は醫師ですからその方面から御協力申し上げて、皆さんと一緒に、強い明るい日本の子供を作つてゆき度いと存じます。

□冬籠りまた寄り添はんこの柱 芭蕉
冬の陽を秘々と浴びてゐる俳聖の姿が眼に見える様です。然しこれは老人であればこそ柱が頼りになるのです。子供はそんな事では満足しません。寧ろ思ひ切つて日の當る外に出て遊びます。それでいゝのです。冬こそは日が短かい時、日の光りの弱い時ですから、出来るだけ子供は日當を利用いたしませう。せんとん外で澄み切つた綺麗な空氣を吸つて遊ばせて下さい。

□向ふから「マスク」をかけた坊やが來ます。感心にきちんと鼻と口が隠れてゐます。然し待てよ。霜はおりてゐるが今

朝は風も無いぞ。埃りも立つてゐないぞ。坊やは別に風邪をひいてゐる様な様子も無いやうだ。まさか坊やのお母さんは、空氣が冷たいからと云ふので「マスク」を掛けてやつた譯では無いだらうと思ふが。人混みの中、埃の多い所、そこでこそ「マスク」は必要だがこんな澄み切つた朝の空氣をわざわざ「マスク」で閉め出してしまふ様な無駄をするお母さんは居ない筈だが。

□お家の都合でお子さんの幼稚園を休ませてはいけませんね。ことに冬は身體の鍛練に絶好の時です。寒からうが雪が降らうが何のその、幼稚園を休みたがるのはお母さんでござんでは無い事の方が多様です。お天氣の悪い日こそ鍛へる日です。身體も丈夫になります。精神も堅固になります。不屈不撓の精神と云ふのはこう云ふ所に芽生へる事を忘れな

□夜お床に入る時はどんな寒い日でも眞裸體に着物を脱がせて寢巻きと着替へます。たとひ一日でも「ジャツ」を着たなりで寢せたりしてはいけません。風邪ひきの豫防に大切な事です。朝起きたら直ぐに又着替へます。この時も餘り暖めたりして着せるのはよくない事です。

□お正月のお休みで喰へ過ぎはいけませんか。今年が物が不足で餘り喰へずぎてお腹を毀した様なお子さんは少ないでせう。物が不足と云ふ事は國全體がそうなのです。皆が皆辛棒しなければなりません。然し大人と違ひ育ち盛りの子供では、分量は兎に角、喰へ物の種類が偏しては困ります。丈夫に育たないからです。卵や牛肉が一週間も二週間も喰へさせられない。そうしますと不足しますのは何よりも先づ「ビタミン」のAやDです。これは一番弱つた事です。ですから、この冬は何處のお家でも肝油を備へておくべきものです。油の儘の肝油でも良し、球になつた肝油でもいいですが、兎に角、これでせんな食物の窮乏時代が來ても、鳥眼や、蒼白い顔にならない様にしてゆき度いものです。