

保

健

幼稚園時代の子供の保健に就て

醫學博士 中村文彌

幼稚園時代の子供を丈夫に育てゝやる事は、既に御習得の衛生常識を隨時應用して行けば其れで結構なのであるが、時局柄、國家の爲めにも、是非、一人の落伍者もなく身心共に潑刺さした小兒を保育し上げる責任を持つて居らるゝ婦母の方々の爲めに、今一度幼稚園時代の小兒の衛生に就て復習的に、綜合的に述べて見る事も亦徒爾でないと思ふ。

先づ栄養の問題である。但し之は殆んざ大部分家庭に於て注意せらるべき領域であるが、幼稚園に於ても機会ある毎に、園児に對し又保護者に對し栄養に關する知識を注入すべきである。此の點、最も大切な事は好き嫌ひなく何でも喰べると言ふ事である、御承知の如く、滋養のあるのは卵である、牛乳であると言つて居た時代は既に過去なのであつて、外見だけでなく眞に充實した健康児を作り上げるために、卵や肉を與へるもの結構であるが(幼兒では一日

一回は少くとも魚とか肉とか云ふやうな動物性食品を與ふ事が大切である)、之と同時に不消化でない限り、出来る丈け色々な種類の食物殊に野菜類、根菜類、果物類、海藻類を萬遍なく充分に喰べさせる事が肝要である。即ち偏食を絶対に避け殊に都會の子供に多かつた肉食偏重の弊を矯正して、野菜類其他も大いに利用する事である、かうして始めて俗に言ふ實のいつた丈夫な子供が出來上るのである。米等も配給制度になつて、以前程充分には行き直らないのであるが、子供にだけは餘り不づめな思ひをさせたくない。何う都合しても、子供には、過食にならない程度に於て、御飯等も充分與へてやる可きである。其の他食事の時間は規則正しくする事が大切である。子供の事であるから餘り無理な事は言へないが、食事の後は静かに遊ばせるとか休息させるとかするのが理想的である。又よく噛んで喰べる習慣をつける事が大切である。よく嚙めば嚙む程、喰べた物が細く碎かれて消化され易い状態になり、又唾液と混和

して其の中の消化液の作用を充分に受ける結果、折角喰べた物が吸收されず、出て了ふと言ふ様な事がなくなる許りでなく、よく咀嚼する事、フレッチャー其他の人々が言ふ様に滅茶に大量喰べる事が出来なくなるのである。従つて體の爲めにもよければ、大きく見たら國の食糧政策にも幾分寄與する所があるであらう。それから噛むと言つても大切なのは歯である故に、歯の衛生に注意すべきで、食後含嗽をする事、朝起きた時、夜寝る時には必ず歯を磨く事が肝要である。殊に歯磨きは、朝は兎も角、夜寝る時は必ず之を勵行すべきである。

第二の問題は運動である。之は既に御承知の通り、餘りいたわり過ぎぬやうにして戸外で伸々と自由に運動させる事が肝腎で、そして同時に出来るだけ清淨な空氣を吸つて充分に日光々線の照射を受ける事である。空氣と言ひ太陽光線と言ひ極めて平凡な因子なので通常其の有難味が判らないのであるが、實際上の效果から言ふ事は如何なる高價の薬餌にも優る健康増進要素である事を忘る可きでない。従つて近頃は大氣浴と言つて、極く薄着又は眞裸で戸外で遊ばせる方法——此の強壯法が盛んに行はれて居て、其の效果は冷水摩擦や冷水浴等に較べて遜色がない許りでなく、子供に取つて寧ろ自然で喜ばれて居る。(但し此の方法の實施に當つては一定の注意が必要なのであるが、之に就

て述べる事は省略する)又日光浴の大變有效な事も周知の如くである。然しあれにせよ、いくら有効だと言つた所で、應用に當つてはある程度の制限のある事に注意すべきである。例へば日光々線がよいからと言つて夏場炎天下で長時間體操をしたり遊戯をしたりして居るゝ日射病を起して来る等である。尙幼稚園時代には姿勢の良否が決定される事が多いので、教室内でも園庭に於ても出来る丈け正しい姿勢を保たせるやう習慣づける事が大切である。正しい姿勢とは人工的に否められた姿勢でなく、極く自然で而かも正しい姿勢と言ふのである。

第三には休養の問題である。いくら子供は元氣だからと言つて、法外な激しい運動をするゝ却つて體力を弱らせて病氣に罹り易くなるので、此の點充分注意しなければならない。又通常の運動でも、時々適度の休養を行つて力を養ふ事に留意すべきである。殊に小兒では充分な睡眠を取らせなくてはいけない。幼稚園時代の子供の生理的睡眠時間は略々十一時間から十二時間位である。大體之に近い程度の睡眠を取らせるがよい。之と同時に子供は、是非此の時代から早寝早起の良習をつけさせなければならない。従つて一例を擧げれば、午後七時か七時半に就床して午前六時半に起床し、都合で晝寝を一時間位してもよい事になる。

第四は衣服の問題である。之は勿論綺羅を飾る必要はない。

い。然し清潔でなければならない。殊に肌着は常に清潔でなければいけない。元來衣服殊に肌着は何時も乾いて居り空氣の流通のよい事が第一條件である。肌着が汗や垢で濡つて来る、空氣の流通が悪くなり、汗をかいても充分之を吸收する事が出来ず水分が多くデメデメして居る結果、布の保溫力が減退して来る。同時に、水分の蒸發に依て熱を奪はれるので、到つて非衛生的である。殊に幼稚園の子供のやうに晝間盛んに活動する場合又は風邪氣味其他で入浴の出来ない場合には、特別に肌着、パンツ等は清潔なものが頻回に交換してやる可きである。それから肌着は晒木綿が最もよいのであるが、幼稚園時代の子供ではメリヤスでも結構である。「ス、フ」は冷却率が割合に高いので晒木綿等と同列に論ずる事は出来ないが、非常時では之を應用するのも止むを得まい。但し「ス、フ」でも織物の織方次第で保溫力は更に大にする事が出来ると思はるので、晒木綿に遜色ないものも、其の内出來てくるであらうと思ふ。尙周知の如く肌着としては毛製のものは絶対に不適當である。殊に「ネル」は空氣の流通が悪く又發汗した場合は汗の吸收が不良なので使用してはいけない。次に着物は出來るだけ薄着にすべきである。勿論虚弱な子供では餘り薄着をした爲めに感冒に罹つたり肺炎を起して來たりする事のあるのは事實であるが、いつれかと言ふ、之と反對

に厚着の爲めに皮膚の抵抗力が弱められ風邪を引き易くなり、又厚着をして汗をかいて其の結果風邪を引くと言ふ様な場合の方がが多いものである。従つて不斷は成る丈け薄着をして而かも外氣の温度の變化に依て迅速適當に着物を脱してやつたり更に薄くしてやつたりする事が大切である。着物の調節は下着、肌着では一々面倒であるから、スニッター、上着、羽織等で加減してやる方が簡単である。但し既に盛んに汗をかいて居る時に急に上着を取つてやる事は慎しむべきで、かふいふ事をするに急に汗が蒸發して皮膚が冷へて風邪を引く結果になるので、かゝる場合には、屋内の風の來ない所で裸かにして手拭かタオルで手早く汗をよく拭ひ取つて新しい肌着に換へてやるか、でなければ上着は取らず寧ろ其の儘で置くがよい。そして充分肌着に汗を吸收させ皮膚も乾き又肌着も乾燥してから始めて上着を取つてやるがよい。

第五に心掛くべきは、此の時期の子供に於ては、殊に體の何の場所も何時も清潔に保つ事である。垢が溜るに此の爲めに皮膚の種々の機能が圓滑に行かないで、色々な病氣の原因となつて来る。殊に幼稚園時代の小兒は、あばかりが激しいので汗をかき易く泥や埃にまみれる事が多く、従つて此の時期の子供は健康保持の點から言つても入浴が大切である。

第六には消極的な事であるが、傳染病に罹らない様に豫

防手段を充分に講ず可きである。大抵の傳染病は子供が小さければ小さい程、経過が悪いのであるが、殊に赤痢、痘瘡、猩紅熱、デフテリー等は幼稚園時代の子供が罹患し易く而かも一旦罹患したら病勢も重い事が多い。又大抵一生に一度は罹ると言はれて居る百日咳、麻疹の様な疾患でも年長になればなる程経過がよいので、何れ罹るにしても園児殊に年少の園児には罹患させない様に注意してやらなければならぬ。

幼稚園には多數の子供が集るから、一人の子供が傳染病に罹る事がドンドン傳播蔓延する恐れのある事は當然である。之は麻疹とか、百日咳とか、耳下腺炎とか、流行性感冒とか、水痘とかの流行時に屢々見られる事實である。

従つて子供が傳染病であり又それらしかつたら此方から頼んでも休んで貰ふ方が理窟である。歐米の大部分で、又本邦でも一部の學校では傳染病は缺席として取扱はないのであるが、之も亦一理のある事である。猩紅熱にせよデフテリーにせよ本人が辛くて何うしても休まずには居られないのは通常一週間か、せいぜい二週間位の事で、其の後は殆んど健康時と變らず、只他に傳染しないやうに已むなく隔離され缺席して居る場合が多い。之と同様に、總べての傳染病患兒は、少しでも危険のある間は、出来る丈け長く休んで呉れた方が幼稚園の他の子供に取つて幸である。流行

時には疑ひのある子供も一二三日休んで貰つた方がよい。そして其の後確かに罹患して居ないを見定めてから出席して呉れるよい譯である。此の様な意見は、一見非常に消極的に見えるのであるが、園児全體の能率を高める意味に於ては頗る積極的なのである。此の際既に病氣になつて了つた子供は仕方ないとして、其の他の子供は、一人でも多く、流行病に罹らずに豫定通り完全な教育を受け得た方がよいからである。大抵一生に一度は罹る病氣にしても、罹患發病の時期を、罹つても安全な年長児期にすらす事も亦國策に沿ふ方法であるやうに思ふ。従つて傳染病の際に「早く出席するやうに」と無理に園児の出席を促すのは、假令其の患児には夫れ程障礙がなかつたにしても、他の園児に及ぼす災禍から考へて、換言すれば幼稚園全體から考へて取るべき策ではない。

其他周知の如く、傳染病の殆んど大部分は口を通して感染して來る事が多いので、食事前には必ず手指を丹念に洗ふ事、又外から歸つて來た時も、必ず手を洗ふと共によく含嗽する事を忘るべきでない。之は到つて常識的な事であるが根本的な豫防手段で、かう言ふ方面的の習慣も是非幼稚園時代に鼓吹して置いていたゞき度いものである。

以上述べ來た所は全く平凡で大部分は既に御存じの事と思はれるが、是を充分咀嚼玩味して實行に移さるれば、幼児の健康保持並びに推進に對して大過なきを得るゝ信ずる次第である。