

夏季の幼児衛生に注意すべきこと

齋藤文雄

愛育研究所 保健部長 醫學博士

一、夏と鍛錬。

夏は身體の積極的鍛錬の時季である云はれて居ます。勿論そうであります。

幼児も幼稚園はお休みになりますし、兄さんや姉さんも學校が休みになりますから一緒に遊んで貰へる時間が急に多くなります。幼児だけの世界よりは學童が混入した世界の方が活潑で積極的です。自然知らず知らずの中に鍛錬される機會が多くなる譯であります。父親も暇が出来たりすれば尙更鍛錬の機會に恵まれる譯であります。

鍛錬誠に結構です。然し乍らこゝに一つ注意して置かねばならぬ事があります。それは子供の健康の程度に應じて鍛錬法を講じな

ければならぬ云ふ事です。元氣發刺した健康児でありましたら問題はありません。本人の能力以上の身體運動も存外平氣で耐える事が出来るのであります。然し乍ら兩親や保姆の先生が積極的鍛錬の對稱をした幼児は以上の様な健康幼児でなく寧ろ平素さうも弱くて困る云つた様な虚弱者なのであります。この虚弱幼児の鍛錬法は注意しないご失敗します。父親が二週間の休暇を取つた。さあこの機會にこの子を丈夫にしよう云ふ譯で急に運動させる。所が折角の父親の努力にも拘らず一向丈夫にもならず、九月に入るに一番先に風邪をひいて鼻水を出して兩親をがっかりさせる云ふ様な事になり勝ちです。かう云ふ御子さんは寧ろ消極的鍛錬法を奨める方がよろしいと思ひます。即ち環境の變化に依つて健康恢復を元めてやるのも一つの方法です。海岸にゆくのも、山へゆくのも結構です。單に田舎へ行くだけでも結構です。普段田舎に居る子供でしたら甲の田舎から乙の田舎へゆくの事です。但しこの場合は山地から平地へ、畑ばかりの村から湖の岸へ云ふ風に變化を求めてやる事です。かう云ふ環境の變化そのものが弱き子供の身體に一種の治療的刺戟を與へて呉れるのです。

運動はどの位にするのがいゝか。これは一概に申し上げる事は出来ません。その子その子の疲れぬ程度の最大運動

量を観測して、それを基準にして臆病に度をましてゆく事です。夏一杯ですつかり丈夫にしよう云ふ様な野心を起してはいけません。すつかり丈夫になればそれで結構ですが、ならぬ方が寧ろ當然、少しでも丈夫になれば位の持久戦でゆく方が安全です。殊にこの事は潜伏結核のある幼児でそうであります。潜伏結核は「ツベルクリン」反應は陽性に出るが現在病氣ではない云ふ様な子供の事であり、九月になりますと毎年結核性脳膜炎で死亡する幼児が幾人か見られます。そう云ふ子供は夏の間餘り積極的な事をして、折角潜伏して居た結核に活動の機會を與へてこんな悲劇を醸し出したと見られる者が相當にあります。暑さは暑し、食欲は減る、睡眠は不十分云ふ時に無理をさせられるのですから、一たまりも無くなるのも考へれば當然の事であり、昨年是小學校の生徒で勤勞奉仕の爲め相當数の病人を出した様ですが、これ等も子供の個體云ふ事を無視して、一つ一つ同じ煉瓦の塊りの様な積りで取扱つた結果に他ならぬと考へます。衛生を無視した身體の鍛練は害あつて一利なしです。

一、夏と食事衛生。

夏の食物が衛生上重要な問題となる事は皆さんも周知の事柄で改めて私が茲に申し上げる迄もない事であり、
がよく考へて見て下さい。何故夏の食物はそんなに問題に

なるのでせうか。それは悪い事が二つあるからです。氣温が高い爲めに腐敗し易いものと細菌が付き易いもの、この二つがあるからです。その意味で新鮮な食品が欣ばれるのです。煮たものがよい云はれるのです。蠅を撲滅せよ云ふのは細菌を持ち搬ぶからです。失禮な話ですが皆さんの厠に金網が張つてありますか。若しなければ便所の蠅は直接糞所へも行くこゝが出来るのです。蠅の足はごの位穢ないものか、電灯の笠を見れば思ひ半ばに過ぎるものがある筈です。赤痢菌、「チフス」菌の様な病原菌も同じ様に蠅の足について歩き廻るのですから氣をつけないと大切な御子さんにこんでも無い苦勞をさせる事になります。

幼児では健康ならば夏瘦せはありません。夏瘦せは食欲が衰へるから來るのです。食欲が衰へる原因は大抵、水や麥湯の呑みすぎです。御飯の時にも冷たい水をコップで二杯も三杯も飲みます。これがよくないのです。勿論夏は水分代謝が盛んになりますから水分は十分に補給しなければなりません。併し御飯の時や御飯の前一時間位の間は餘り飲ませぬ事です。飲ませるならば冷たくない、微温湯位又は室温位の水を少々やつて置くのです。水分は食事の間にも餘りのべつに與へぬ方が胃が弱らずに済みます。アイスクリームや氷の様な冷たいものは日中汗がぎん／＼出る時ならば少々與へる事はよろしいでせうが夕方からは絶対に

よくありません。寧ろやらすに濟ます方が安全です。食事は疲労にも關係します。身體の疲れが激しい時は胃腸の消化も悪いと云ふ事をよく御記憶願ひます。海等で餘り疲れた日の夕食は粥や軟かい副食物を與へて胃腸の負擔を軽くしてやる事は疫痢や急性腸カタルの大切な豫防法です。

齒が悪いと消化が悪くなるのは幼児でも同じ事です。から、そんな子供は夏の間に齒の治療を受ける事が大切です。ごんなに攝生しても、三度三度問題になる齒が立派に活動して呉れぬ様なら効果は半減します。齒科醫に相談して助かる齒は皆な治療して置きませう。

一、夏と皮膚の衛生。

幼児の皮膚の衛生は直接間接に健康に影響する事が大きいものです。

夏は幼児も薄着で皮膚を露出して居りますが、一方昆虫類も澤山活動しますので、蚊蚋蚤等の爲めに思はぬ災害を被ります。刺された所を搔きますから、そこから黴菌が入つて腫れたりします。搔く事はやむを得ませんがあこを氣をつけて所謂搔き毀しは大切に取扱つてやる必要があります。最もいゝのは「マーキュロクロム」の様な痛くない藥をつけて黴菌が活動出来ない様にしてやる事です。尙ほ所謂「くさ」濕疹も手當を要します。黴菌の集になつて毒が身體に廻り悪い病氣を起しますから早く手當をして置く事で

す。

尙ほ日光浴と皮膚の事で一言申し上げますが、夏の陽は日光浴には結構です。海岸で眞黒になる事もいゝ事です。皮膚を日に當てるのは空氣の動き、即ち風に對する抵抗を養ふ目的で、最一つには紫外線を貰つて皮膚で「ビタミンD」を作るに云ふ大切な目的があります。「ビタミンD」は御承知の通り子供の骨の發育には無くてはならぬ大切な「ビタミン」であります。それが太陽の光線に當りさへすれば子供の身體にも忽ち出來てくるのです。結核の子供は直接日光に當てますと却つて病氣が悪くなる事が屢々あります。そう云ふ子供には日光浴の代りに肝油をのませます。肝油

の中には「ビタミンA」と一緒に「ビタミンD」が入つて居ります。肝油は鱈の肝臓の油ですが鱈は誰から「ビタミンD」を貰つたのでせうか。それは鱈が喰べた魚からです。鱈に喰べられた魚は更に小さな魚を喰べてその小魚の「ビタミンD」を貰つて居たのです。その小魚は海の表面に居る「プランクトン」(寒帯の海に多い)と云ふものから「ビタミンD」を貰つたのです。所がこの「プランクトン」といふ藻の様なものに「ビタミンD」を與へたのは實に太陽なのであります。つまり日光の中の紫外線が働いて「ビタミンD」になつたのです。ですから肝油を服むと云ふ事はこれも直さず日光を頂戴するに云ふ事に他ならぬのであります。病氣の子

供は直接に日光を頂戴せずに大變な廻り路をして間接に日光を貰つて居る様なものです。日光浴の大切な所以はこの外にもありますが永くになりますから止めて置きます。

一、疾病の豫防。

夏に流行する病氣で幼児に取つて怖ろしいのは疫痢と百日咳でせう。

幼児をつれて避暑に行かれたりなさる方は先づ百日咳の豫防注射をやつてから出掛ける事です。百日咳と云ふ病氣はあきで非常に身體が弱りまして、よく結核等に活動の機會を與へますので油斷のならぬ病氣です。豫防注射は危険はありませぬし、簡單に出来るのですからやつて置く方が安全です。但し百日咳の豫防注射の効果は餘り長くありません。約半年位は效能があるを申されて居りますから「注射はしたが半歳も前だつた」と云ふ様な方も再びやつて置く方がいゝでせう。

疫痢と云ふ病氣は大體赤痢の重いものと見て良い様です。これも豫防薬があります。現在の豫防薬は確かに效くとも云へぬ様ですが飲んでゐる方が罹つた時軽く済むと云ひますから、一度は服用させるがよろしいと考へます。但しこの病氣は黴菌は口から入るのですから、「ワクチン」だけ飲んで見ても不養生をして居るのでは何にもならないのです。御飯の前に充分手を洗はせるのも必要な豫防法、暴

飲暴食を慎む事も大切な豫防法であるのです。

赤痢疫痢は幼児が最もひびくやられます。毎年この幼稚園でも疫痢では脅かされます。死亡者の數から申しますと四歳が最も多くそれから五歳三歳と云ふ順になつてゐます。

日射病は幼児では餘り多くはないのですが帽子等お構ひなしで遊び過ぎるを罹る事があります。この豫防には充分に水分を補ふ事が必要です。但し考へて置かねばならぬ事があります。子供でも大人でもそうですが、吾々は汗をかきますと身體の水分をぎんぐ失ひます。然しこの際水だけを失ふかと云ひますとそうではありません。最一つ大切なもの、即ち食鹽を澤山に失ふのです。ですから汗をかいたからと申して水分だけを補つたのでは未だ充分でないのです。水をやると同時に鹽をなめさせる、水で溶いて初めに飲ませる、これが最も合理的な方法であります。あきば身體を涼しくして頭を冷してやる事です。唇が紫色になつたり、痙攣を起したりしましたら醫師の手を煩はす必要があります。

最後に衛生訓練の事について一言申し上げます。

幼稚園や家庭で齒をみがく事、食事の前後に手を洗ふ事おやつは一定の時間以外には與へないことと云ふ様な習慣を、長い間かゝつて養つて來た譯ですが、夏は兎角生活環

境の變化からそう云ふ良い習慣が崩れ易くなります。父母の郷里へミカ、親戚へミカ行きますミ忽ちそう云ふ習慣が崩れてしまひます。これは誠に残念な事でありませう。こゝ云ふ事は泊りにゆく先の家の人々も是非連絡をこつて持續してゆく様にすべきであります。殊に祖父母の許等へ泊りにやる時は家庭も幼稚園も協力して、泊り先へ子供の生活訓練を簡條書きにして持たせてやる事です。父母の名前では駄目です。幼稚園なり醫者の名前なりで書いてやつて置く祖父母も少し甘やかして遠慮する様です。かう云ふ衛生訓練は現在の父や母でさへ餘り知識を持つて居ない位ですから徹底させる事は仲々六かしい事です。然し乍ら簡單に手を洗ふだけの習慣でも、され位お腹の病氣を豫防して呉れるものか、悪い黴菌、寄生蟲の卵、そんなものも直ぐに流されてしまうのですから實際こんな有難い豫防法はない譯であります。眼の前に一々證據をつきつけられないミ合點がゆかぬものらしいですが、皆なで協力して、衛生訓練は續けてゆき度いものミ考へます。

獨逸の今回の戦争の大勝の原因は、精神力の統一ミ科學知識の賜物であるミ云はれて居ります。

科學知識は現代躍進する國家に取つては原動力であります。醫學にも、工業にも、政治にも、教育にも、文學にも、これなしではもうスクリウを失つた船同様で進歩も何もあ

つたものではないミ思ひます。國民の共同生活の上にもつミ科學的な組織が要求されなければなりません。それを今日の爲政者に望んでも、根が科學的知識のない人々ですから期待出来ません。その分野分野で開拓しませう。衛生、殊に幼児國民衛生の如きも、學校で習はなかつたから知らないミ云ふ様な父母や保母があつてはならぬミ考へます。學校で習つただけが知識ミ考へる様な頭でしたら、それは教育法も悪いかも知れませんが、兎に角もうその人は卒業したその日から社會の落伍者であります。皆なその道その道を努力開拓してこそ花もあらうミ云ふもの、幼児衛生訓練についてもやはり同じ様な事が云へるミ思ふのであります。

會告 八月號休刊

本誌八月號は休刊し、九月に於て、八・九兩月號を合冊發刊いたします。

昭和十五年七月

日本幼稚園協會