

# 秋

# 秋

# 秋

## 秋と幼児の健康

恩賜財團愛育會愛育研究所保健部長

齋藤文雄

暑い間は學校の白壁の建物が青葉の間にひっそり閑さして忘れられた様に静かでしたが九月の聲を聞くに遠かに唱歌や誦和の聲が洩れて来る様になりました。夏休みの間はお兄さんやお姉さんと一緒に遊ぶ事が出来ました。學校が始まります。お兄さんもお姉さんも朝早くから學校へ行つてしまひますので活潑に遊ぶ機會が少なくなつて参ります。今度はお母さんが遊び相手に選ばれて自然お家の中ばかり遊ぶに云ふ様な事になります。折角夏の間に鍛へてもこれでは又弱くなり相です。こう云ふ時期にはさう云ふ注意をしたらよろしいでせうか。そんな事について二三の御話を申し上げて御参考

に供したいと考へます。

御承知の通り薄の穂が出揃つて赤蜻蛉が群れをなして風を切る様になります。本當に吾々は生き効ひを感じるに云つてよい位に爽やかさを感じます。一年の中で最も健康な時期です。稲の穂は垂れ下つて稔りを急ぎます。薩摩芋は黒土の中でめきめき肥つて來ます。御子さん方も夏の間に鍛へた身體に秋の仕上げをせねばなりません。そうして本當に健康體になつて冬の備へをせねばなりません。植物の稔りの時期はお子さんにさつても健康の稔りの時期なのです。不幸にして夏の間に病氣をしたりなされた御子さんはこの時期に少しでもより多く健康を取り戻し

ておかないとこの冬中愉快にあそぶ事が出来なくなりませう。

丈夫なお子さんが家の中ばかりで遊ぶのは不自然です。お天氣のいゝ日には五分間でも十分間でも多く外で遊ぶ様にしたいものです。夏の間は裸體でも居られますし、又日の光りも強烈ですから紫外線が多く、知らず知らずの中に皮膚を焼く事が出来ませう。併しこれからは日の光りが弱くなる一方です。殊に冬になりますとこゝでも弱くなり紫外線がますます少なくなりませう。夏に焼いた皮膚をこの機會に最一度焼いて仕上げをするのです。手や足は出来るだけ日に曝す事です。日光浴を申しまして秋は夏と違ひますから嚴格に慎るゝやる必要はないのです。足を何分間日に當てるか、手を何分間日に當てるか、そんな六か敷い事はやめませう。何分間等申ししても都會々田舎、空氣の湿度や清淨さ等の違ひがありますから、これは土地によつ

てきめなければなりません。それに夏の間に黒くなつた様なお子さんにこんな事をしても、さてもちつさして居りませぬ。寧ろ鏝の廣くない帽子をかぶせて充分に日向で遊ばせてやればそれでよい事なのです。日光に慣れて居ますし、又日光は弱くなつて來て居ますから充分に日向で遊ばせても日射病等にかゝる心配はありません。

外で遊ぶと云ふ事は日の光りだけが頼りになること云ふのでは無いのです。最一つ忘れてならないのは空氣の動き、つまり風の事です。日に當る爲めに外に出る。外に出れば自然風にも吹かれる事になる譯ですが、この風に當ると云ふ事が又大切な事なのです。普段餘り裸體にならない人が裸體になつたりしますと直ぐ風邪をひきます。これは風に對する皮膚の抵抗が出來て居ないからです。これではいけません。風も温度、湿度、速度の違ひで色々ですが秋の風は概して乾燥して居ますか

ら吾々の皮膚の水分を拭きこつてくれませう。随つて熱が奪はれ吾々は爽快な氣分になります。これはお子さんでも同じです。この爽快な氣分になつた時に身體の方では新陳代謝が旺んになつて來るのです。血のめぐりがよくなる、食慾がつく、肉が締つて肥つて來ると云ふ譯です。

同じ日光浴や空氣浴をやるにしましても都會よりは田舎の方がいゝ譯になります。空氣が綺麗で埃りが無いために日光の中の紫外線も多いし、風があつても埃りを吸ひこむ事もありませぬ。同じ時間、外に居ても都會々田舎では大變な違ひです。然し皆ながお休みではありませぬから毎日田舎へ行つて來る譯には參りませぬ。随つて日曜や祭日のハイキング又はピクニックの様な事が大變意味を持つて來る事になります。これは是非やる様にしたいたいです。

そう云ふ場合の御注意を二三申し上

げて見ますのも無駄ではありますまい。

朝はなるべくお早く出掛けなさい。

水筒は忘れない様に。御子さんに喰べものを持たせてはいけません。よく途中の電車の中で飴を始終しやぶつて居る様な御子さんがありますがあれはよくありません。やつぱりお家に居る時と同じ様に喰べものはきちんき時間と與へる様にしたいものです。運動して居る間は出来るだけ輕裝。夕方は必ず早く歸つて御飯の前に入浴させる。尙ほ躰けの點から申しまして草や木を可愛がる事や、お辨當のあごの紙屑は各々が片づける事や、疲れても直ぐに背負はれる様な事は控へて、或程度辛棒させるご云ふ様な癖を教へこませる事は是非必要です。何も西洋人を例に出す必要はありませんが、段々ご教へこんで現在何處でも見られる様な日本人の無秩序、無統制、無遠慮は將來なくなる様に躰けて行き度いもので

す。

次に着物の事で是非申し上げて置き度い事があります。勿論吾々が着物を着ますのは保温の爲めではありますが人間の皮膚は少し厚着しても薄着しても、うまく調節して呉れて居ります。

厚着をしますご体温が著りすぎて汗をかく、汗をかゝないまでも水分の發散が充分にゆかなくなり皮膚が所謂ふやけた様になり抵抗力がなくなります。ですから御子さんも出来るだけ薄着の習慣をつける事が是非必要です。眞冬でも靴下もはかずに半ズボンで居るお子さんを見て羨ましいと思つたら御自分で唯今から癖をつけてゆく事です。朝の間寒かつたから一枚餘計着せる、そしてその儘日中になつても、脱がせないで着せておく、ではいけません、出来るだけ薄着に、殊に運動して居る時には輕裝に。御家庭によつては毛のピタリしたシャツ等を着せて居る向もありますが極寒の所ならいざ知

らず、普通は餘り感心いたしません。

毛のものはなるべく羽織の様なものだけにして置き度いものです。手も足もピタリと暖く包んでしまふのは餘りよい事ではありません。多少換氣が出る様に工夫したものが理想的であります。それから夜寝る時は必ず寢衣に着換へさせる。それは當り前ですが寢衣の下にシャツをその儘着て居る様なお子さんがありますがこれでは駄目です。必ずすすつかり脱いでしまつて寢衣を着せる事です。そうして一日に一度は必ず裸かにして皮膚を空氣に曝してやります。これがほんの三十秒でも大變樂りです。朝起きたら又寢衣を脱いで普通の着物を着る。これに乾布マッサージでも加へれば尙更結構です。この習慣を冬迄續けてゆきますご風邪のひき方がすつと少なくして濟む事請合ひです。

扱て最後に秋ご食物に就いて些か申上げる事にいたします。秋になります

「馬肥ゆる」ばかりではありません。御子さんも肥つて参ります。食欲がごん／＼旺んになつて参りますから餘り無制限に澤山喰べてお腹を毀さない様に氣をつける事が肝要です。又一方喰べ物が偏して困る様な御子さん、つまり偏食のある方の矯正をするのには、秋の様な食欲増進する時を逸さずに利用する事です。お腹が空いてる時に先づ嫌ひなものから喰べさせてあげて好きなものを喰べさせます。そうして段々少しづつ嫌ひなものゝ量を増して行きます。最一つこの時期に考へておく事はビタミン類です。御承知の通り人間は夏の間色々なビタミンを澤山攝取します。過剰なビタミンのあるものは身體の中に貯へておきます。そうしてビタミンを攝る機會の少い時期乃至はビタミンを澤山に必要とする時期の爲めに用意します。例へばビタミンのAやCは冬は澤山身體が要求します。そう云ふ時に豫て貯へてあつたビタミ

ンを使ふのです。ですからビタミン類の補給は充分にしておく云ふ事も大切な事です。風邪をひかぬ様にする爲めにはビタミンAが必要であるを申されて居ます。特に澤山與へる必要もない事でせうが秋の終り頃からぼつ／＼こう云ふものを與へるのもよい事ですうご存じます。

兎に角日本の子供の三大死亡原因の中に夏の消化不良、冬の肺炎がありま

## 健康と食物

す。その怖ろしい肺炎の時期がこれか

らそろ／＼近づいて参ります。これにて身體の抵抗が出来て居れば風邪をひいても肺炎には罹らずに済みます。その身體の抵抗を養ふ事はさうも直さず唯今迄申し上げた様な事を實行する事なのです。それには秋の初めから實行しませんさもう間に合ひません。そう云ふ意味で唯今は一番大切な時期です事が出来ませう。さうぞ僅かの注意ですからよく護つて御子さんの大難を防止します様に願ひます。

東京女子高等師範學校講師

近藤耕藏

人間の健康及び成長に影響する主な要素は食物・空氣・日光・運動・休息の五つであるにせられては居るが、その中でも食物が一番に關係が深い。何にせ、一日に三回以上も腹の眞中を通り、血も肉も骨もそれから出来やう云ふ

のであつて見ればその筈であらう。併し、食物が不完全であつても、それが一時的である間は、大した事は無い。それはかゝる場合の爲に平素から用意がしてあるさでも申しませうか、平素體内に蓄へておかれた養分の融通