

# 幼児の夏季衛生

竹 内 薫 兵

夏は暑い。暑いから萬事を放擲して家の中にゴロくして居るために夏さいふ時期があるであらか？ 否。子供のためには夏こそ身體の健康増進の時期であります。而かもその健康法は鍛錬による一途のために、夏さいふ特別の季節が天から與へられて居るに見られます。一年四季、何も夏に限つた事はないやうに思はれるかも知れませんが、夏以外の季節は、思ひ切つて素裸にして、存分に外氣に觸れ、水に飛び込むさいふやうな事は出来ない。即ち身體の鍛錬にはほかの季節は不向きなのであります。

その折角の夏であります。子供の健康のためのこの好季節を無駄にのらりくらりご過ごさせて終はないやうに、親達や周囲の者は心掛けてやるべきであります。そしてよい事には、この季節に充分鍛錬して置きます。この夏だけその子供は健康であるばかりでなく、来る秋も、冬もすつと丈夫で通せるさいふ、所謂健康の蓄積が出来ることでもあります。

さて鍛錬的健康法を行ふに云つても、何に云つても幼稚園へ通ふ位の年齢のお子様であります。荒つばい事をしてこれが鍛錬だなき、思ひ込むのは飛んだ勘違ひです。よく子供の年齢相應を考へて、程々にすべきは申すまでもありません。そこで通則的には、夏の幼児の生活は身體鍛錬であつて、之を行ふには、「規則正シカレ」「過勞ヲ避ケヨ」の「モットー」を忘れないやうにしていただきたいのであります。然らば實際に當つて、どんな具合に夏を過ごさせたらよろしいかと申しま

すこ、實際的方面としては『薄着』と『節食』の二つに歸着いたします。薄着を申しますと、單に着る衣服を薄くするのことも思へますが、それは狹義の考へで、もつと押し廣めて、極端に衣服の薄いところの裸體生活をさせたいのであります。その裸體からこそ更に押し進めて空氣、水、日光に思ふ存分觸れさせるところまで行けるのであります。『節食』の方は、なるべく飲食物を注意して食べさせる事でありますが、その「注意」が問題なのであります。無闇に少食させることや、煮た物ばかり食べさせることは節食ではありません。

以上は身體の鍛錬に就て述べたのでありますが、夏の衛生は身體のみに注目するは大間違で、身體と同時に精神方面にも鍛錬を行はなければ駄目であります。さう駄目になるかを申しますと、神經衰弱のやうな病氣になつて終ふところがあるからであります。

かやうな趣旨の下に幼児の夏は過ごすべきではありませんが、これは必ずしも轉地を必要といたしません。暑い季節に涼しい海や山へ出掛けるのは悪いことではない。むしろ望ましいことも云へますが、轉地を絶對的必要を考へるのは愚です。家庭其まゝで相當の事は出來得るものであります。

○

各論に入つて『節食』の事から申します。

節食を申しても單に食物を控へ目にする意味でない事は前に述べた通りです。こゝには總じて「飲食物を注意せよ」この意味に心得ていただきたい。

夏、渴を覺えるのは天然自然の要求ですから飲み物を控へさせるのはよろしくありません。寧ろ或る程度までは飲ませたがよいのであります。水道の水(殊に東京の水道は煮沸しないでそのまゝ呑んで安全です。しかし、その他少しでも

不安心な水は煮沸したものでなければ危険です。

食べ物はすべて新鮮な物に限る。新鮮な物を過食に陥らない程度に與へるが夏の食物のコツです。但し、身體鍛鍊には規則正しく行ふべきが通則であるから、食物に於ても規則正しく與ふべきは申迄ありません。近頃は食中毒といふ病氣が八ヶ間數く云はれますが、これは食物の腐敗や黴菌混入が原因ですから、食物新鮮をモットーにしてかゝれば中毒でも傳染病でも大抵防ぐ事は出来ます。一々の食物をさう扱ふが、一番衛生的だ等の事は長くなりますからこゝには省きます。凡そ傳染病の中で夏多いのは、赤痢、疫痢、腸チフス、コレラなどの所謂消化器傳染病ですが、これ等は悉く口から病菌が入つて病氣を起すので、飲食物さへ注意すれば絶対安全です。其注意といふのは、『新鮮な、そして病菌のない飲食物』です、こゝにいふ飲食物はさうして獲られるかを申します。いろ／＼薬を用ひたりするよりも、常識で清潔を思ふやうに取扱へば、病菌撲滅に對しても大體目的を達し得るものですから、飲食物は新鮮にして清潔に取り扱ふことを忘れなければ大過ない筈であります。

○

只一つ云ひ添へたい事は「バナ、」の問題です。バナ、をば幼児に食べさせない家庭がかなりあるやうです。理由を聞くに、バナ、は幼児に危険だといふことです。さう危険かを訊ねると、バナ、は幼児には消化が悪く、且つ疫痢の原因になり申すのであります。しかし、バナ、が消化の悪いことや、疫痢の誘因を爲すといふやうな事は、ここから始まつたか私は知らないが眞實とは思へないのであります。薄く切つてよく嚙まして吞み込むやうに教えれば大丈夫なものです。ほんまうにバナ、其ものが疫痢の誘因になつたり、消化不良を起すものならば、バナ、の名産地である沖繩には澤山こんな病氣がある筈なのに、あの土地にはほんまうバナ、消化不良や、疫痢といふ病氣は絶無であるといふ事實から見ても、バ

ナ、有害論は成り立つまいと或る人が話して居りましたが尤の事と思ひます。若しバナ、有害といふ根拠を、疫痢患者の便中にバナ、が消化されずに出て來たといふ事實に置いたとすれば、穿鑿不足の誹を免れません。私自身もバナ、が疫痢の誘因を爲したと思ふ例、バナ、消化不良には遭遇いたしません。

バナ、のみならず、大抵の果實や野菜は幼児に與へるやうに仕向けたいと思ひます。果實や野菜の身の内部は全くの無菌と見てよい。之れが有害に變るのは、これ等を扱ふ手や刃物や、浸け置く水が有害だからである。肉や魚もほとんどの同じ理窟がいへるのであるが、然るに罪をあたかも食物其物に在る如く宣傳されては、食物は人を怨むではありません。こゝういふ根本を辨へて、害を除くやうにするのが衛生です。この要領で、飲食物はむしろ大膽に幼児に與へた方が幼児のために効果的であります。

○ 次に『薄着』の事を申します。

夏は薄着がよいといふ事は誰しも感じるこゝでわざわざ説く必要はないやうであります。が、「暑いから薄着にするのだ」といふ理由以外に心得べき事がありますから申して置きたいと思ひます。つまり薄着にするのは、努めて皮膚を自然に近づけたいからです。日光や外氣や水が直接に皮膚に當つて欲しいからです。こゝういふ事は夏の外の季節には到底望めない事です。しかし、こゝうする事は幼児の健康上無條件に必要なこゝです。

○ こゝういふ譯ですから薄着も薄着、なるべく極端な薄着であるこゝろの無衣、即ち裸體で以て夏を過ごさせていたゞきたいのであります。しかし腹だけには軽い腹巻が入用であります。薄着にする目的がかやうに皮膚を自然に近づけるに在り

ますから、裸體にして、而かも家の中に居させたのでは効果が少いわけです。

ごしく戸外へお連れなさい。一日の大部分を戸外で暮らさすやうにしていたゞきたい。(日射病の用心は忘れてはなりません)その位ですから日中は勿論、戸障子、窓は開放して置く。夜、寝てからも出来る限りは開けたまゝで寝る。(雨風の烈しい時は閉ぢる)。

水泳は幼児にも危険のないやうに注意して行はすがよい。しかし、満四歳以前の幼児には温度を注意したプールの外は、なるべく控へたい。四歳以後の幼児に水泳さす場合には、水泳を行ふ前、全身を水で洗つてからがよい。いきなり水へ飛び込ませるのはいろくゝな害や危険が伴ふのであります。

○

轉地に行く幼児で、山がよいか河がよいかを頭を悩ましてる親御さん達を見受けます。空氣だけを調べて、その清潔度や、氣温や、オゾン量、紫外線量、空氣、陰イオン量などを見るに、一般には山の方が河より遙かに優れて居るのであります。であるから、如何なる幼児も海よりは山の方へ行つたがよいと云へるかに云ふに、「そこには種々な條件があつて、左様にまるらぬのであります。それは各々の家庭の事情もあり、若し病身であればその病氣にもよります。

海は概して刺戟的であり、山は鎮靜的である。刺戟的の處へ元來敏感な幼児を連れて行くに餘計興奮して終ふ。鈍感的の幼児は却て海の刺戟的の事によつて精神的にも身體的にも効果を獲る。神經質、心臟、脚氣、眼病の幼児が海を避けさせられるのはこの意味である。呼吸器病の幼児は山を擇ぶべきである。

しかし概して曰ふに、山は單調であるから幼児は倦み易い。むしろ海の變化多きを喜ぶのが通常である。山に於てこの缺點さへ補へば、一般的に觀れば海よりも山を推奨するが正しいやうに思へる。

○ 精神鍛錬の事を幼児に行ふことは、或は不必要かも知れない。しかし、四歳以後に於ては輕んずべからざる一項目に私には思へる。殊に兩親と密接に生活する機會の多い夏季に於て忽にしたくないと思はれる。しかし其方法については倉橋先生の教を仰ぐより外はない。

○ 早起き、早寢を勧めます。夏の家庭は、殊に年長の同胞の休暇中なので、やゝもするに放懶に流れ、朝寢、夜更しに陥り、其お接伴を幼児が喰つて、夜更かし、朝寢になり易い事は嚴に戒むべきである。

早起きさせたら急いで戸外に連れ出す。薄着である事は勿論である。事情の免す限り跳足にする。  
午睡は一時間位は必ず取らせるがよい。午睡の効果は既に周知の事である。

○ 適當に夏を過ぎさせれば、見違へるほど幼児は健康になつて、それが、やがて来る秋、冬、春まで蓄積されて、健康増進の上に著しい効果のあつた事を親御さん達にお氣付きになるだらうと思ひます。