

夏期保育上の衛生

東京市兒童掛長
醫學博士

廣 瀨 興

人間一生の發育過程を、種々の事項例へば體重、身長等に就いて、之を曲線に示せば、一般に乳幼児期に於て、最も急速の成長階段を呈することが、一目瞭然である。この

急速な發育上昇時代の乳幼児期に於ては、僅かの障礙が將來極めて重大の影響を及ぼすこと、成人期の場合と、比較にもならないほどである。例へば體重の發育上昇曲線が生後七八ヶ月頃の離乳期に於て、一般に、一段の緩急を示してゐるのは、確かにその時期に、母乳より人工食に移行する際のある不適當が影響したと云はねばならない。而してこの階段が歐米人より我國人に於て一層甚しいことは、この離乳法が歐米人に於けるより劣れるを物語るものであり、猶

一般に我國人體格の彼に比して、やゝ、劣れる一原因はこの時期の保育に影響するものと云はれてゐるのである。増してや、疾病の場合は一層のハンディキャップ

を生ずるであらふ。斯様に、この時期の保健は、眞に保護者にとつて充分の注意を拂ふべきの時である。

而して、我國の如く、温度の高い七月より續いて酷暑の八月を迎ふる夏期に於ては、一層、この時期の保育の如何が乳幼児の將來に如何に重大であるかと、判るであらふ。前述の如き意義より、幼稚園託兒所の當事者は、從來の如き、消極的の考へ方を棄て、積極的に、夏季に於て如何にせば乳幼児の健康増進を達すべきかを計るべきである。依つて、次に、乳幼児の夏季に於ける保育上の注意を、健康増進、疾病豫防、應急處置の三項より、その要領を述べて見よう。

健康増進の一般原則

春夏秋冬、保健の基礎は、成人は勿論、特に乳幼児は、

(一) 合理的榮養 (二) 新鮮な空氣 (三) 麓かな日光の三つであるのは勿論であるが、その中、特に、夏期保育上注意を要すべき點が多々あり、猶、且つ、家庭に於て爲し得ざる點を保育所に於て、易く、爲し得る場合もあるであらう。

合理的榮養。食事中に適當量の蛋白質(肉獸、魚肉、牛乳、卵白、大豆、豌豆等)

含水炭素(米、パン、麵類、澱粉、麥、甘藷、砂糖、蜂蜜)

脂肪(バター、豚脂、胡麻油、菜種油等)

礦物質(カルシウム―干鮎、ごまめ、めざし、ひじき、

鐵―するめ、なまこ、貝紐、あさり、海苔、菠薐草。磷―

花鮎、煮干、筋子、わかめ)

ガキタミンはその中、ヱキタミンA(八ツ目鰻、バター、

肝油、卵黃、ニンシ、牡蠣) ヱキタミンB(米胚子、酵母

燕麥、麥、麩) ヱキタミンC(生の大根皮、レモン汁、キ

ヤベツ、トマト) ヱキタミンD(鰵、鱈、干椎茸等)の五

養素を必要とするのである。

以上の中、蛋白質、礦物質は身體の筋肉、骨、齒、其他組織構成源であるから夏期に於ても、他の季節同様必要であ

る。然るに含水炭素、脂肪はエネルギーの源であるから、

夏期の如く温度の高い時には従つて、體内の熱發生も少量にて充分のため、この養素は冬期程必要としないのであり

殊に脂肪の過量は體內鬱熱を來して下痢等の症狀を來すことがある。然し、自然の習慣によつて、吾々は夏期その食物中に脂肪の少きを要求してゐるものである。ヱキタミン

は種々の生理的作用の調和源であるから、最も必要であるがその中、ヱキタミンAの攝取が一般に夏期は不足勝ちのため、よく夜盲症等を來すものである。(古來よりの夏期の

八ツ目鰻、丑の日の鰻は健康上意味のあることであらう)

保育所に於ては特に夏期に於て偏食の敝を除くため、辨當、間食の配合によつて合理的の榮養を攝らしめる様、家庭と連絡を取るべきである。

新鮮なる空氣。夏期に於ては最も利用すべきであるが、我國に於ては六月中旬より七月にかけて温度の高き季節であつて最も健康によろしくない時である。一般に吾々は温度の如何に注意を怠つてゐるものであるが、一體、健康に

適する氣候は、温度、湿度、氣流の三者の調和によつて初めて定まるもので、濕氣多きときは體内の排泄物の發散を

不良ならしめる。温度高く、濕氣の多い時は充分通風に注意せねばならない。普通の衣服で最も快感を覚え、健康に適するのは無風時は濕球温度（華氏）五十六度に於て、若し同六十五度であるならば一分間五百呎の氣流を要する割合である。温度高くも湿度低く、氣流強ければよいのである。（吾々は家庭内にも湿度計を備へ度い）日本の乳幼児の最も死亡の多いのはこの湿度の高い梅雨期より酷暑に渡つてである。又衣服、住居にも充分に注意が必要である。入浴も大切のことであらう。

鹽かな日光。骨形成其他に必要なビタミンDの不足は日光浴によつて補はれると云はれてゐる。そのため海水浴が冬期になつて感冒の豫防に効あるは衆知のこと。子供はなるべく裸體にて遊ばせるがよい。短いパンツ、靴下、腕出しシャツ、砂場の素足遊びも有効である。

小池の水遊びは水の交換に注意し、長期のプールなれば保土ヶ谷液（次亜硫酸曹達液）の注加が消毒効果がある。

以上、榮養、空氣、日光の三者の他に必要なることは睡眠である。殊に夏期は一般に何れの家庭にても、夜ふかしの習慣ある故、午睡を充分にとらしめること、併し、夕刻

の午睡は却つて不利で、晝食後約一時間を適當とする。又特に夏期は強烈な日光に曝され勝ちであるから、夜間は成るべく電燈を暗くして刺戟少くして就寝せしめるがよい。入浴は又、よく熟睡に効がある。餘り高い枕は安眠をさまたげる。腹巻は習慣の恐れがある注意を要す。冷濕布、乾布摩擦、日光浴はこの時期より習慣づけて冬期に迄及ぶべきである。

疾病豫防及應急處置

夏期に多い子供の疾病は、疫痢、赤痢、消化不良、腸カタルが最もであつて、多くは食物の不良、過食、食合せである。寝冷え、濕氣はその誘因となる。疫痢等の如きは他の兒童への傳染豫防が大切である。食前の手洗は勿論、家庭への平素の食事、間食の注意が必要である。便所の度々の消毒（生石灰散布）又登園時發熱に注意すること（體溫器）辨當の冷却保存法（冷蔵庫なければ風通しよき北窓、又近くに水漕、濡れ布等水分の蒸發溫脱却の工夫）下痢兒童の監視。又、豫め『ピリワクチン』（疫痢、赤痢豫防薬）の内服も二三ヶ月の効があると云はれてゐる。

『ヒキツケ』發熱せるときは取敢へず、リスリン浣腸三〇瓦を行ひ、場合により、ヒマシ油二〇瓦服用せしめる。頭部冷却、衣服を緩めること必要である。

日射病は豫防が大切で炎天の遊戯、散歩には必ず、豫め充分冷水を飲ましめ置き、薄衣緩衣が必要、極度の空腹を排ける。キヤラメル、チョコレート等の甘味を適當に與へることも良い。

切傷、スリ傷は程度にもよるが、初め内部より漿液の出る時期は軟膏や伴創膏にて閉鎖せず、マイクロクロム、沃度チンキ第を塗布したのみに乾燥ガーゼを貼布して度々、交換すること。

汗胞(あせも)は紅斑、小泡の時は、シツカロール等、少しタッレを呈せば薄く、グリテール亞鉛華オレーフ油を塗布すれば快癒す。頭部、指趾等の濕疹も同様である。

『ハタケ』『タムシ』は海水浴後好發するが、テール膏を薄く一日一回塗擦すべし。

蚤、蚊の刺傷は、石炭酸亞鉛膏リニメントを度々塗擦す搔破してタッレたれば前述のグリテール良し。

火傷は初め 亞鉛華オレーフ油、次いで、亞鉛華軟膏、

更の場合によつて日光浴を爲さしめる。

夏期の臨海又は林間保育は遠隔地なれば、麻疹、百日咳等の小兒傳染病經過の有無をよく檢べ置くことが大切である。餘り虚弱なれば林間に、短期なれば、成るべく臨海をよしとす。長途の旅行の時は到着後一回は必ず健康児にても粥食を與ふこと、これは極度の身體動搖の後普通食は多く下痢を誘發するものである。その土地が優良水なれば生水は却つて保健的であるが、一兩日その水に馴れるまでは、さまし湯が適當である。水の優良豊富の土地は一般に衛生的である。海濱行は結膜炎豫防のため、二%硼酸水の洗眼毎夜就眠前の〇・二%硫酸亞鉛水の點眼。海水浴後、オキシフルの耳掃除必要。『水虫』にはグリテールよろし。眼瞼タッレには五%ピオクタニン塗布にて快癒す。

齒痛には齒ブラシにて食物の残渣を除き、五%位の濃い重曹水にて唼嗽、猶、止まらざれば、周圍に附着せぬ様に流動石炭酸を塗布すべし。

以上は夏期保育上特に注意すべきことの要領であるがこの時期の注意が將來兒童の健康に重要な影響のあることを識つて善處せられんことを希ふものである。(完)