

## 兒童就學前後の衛生

醫學士 豐田作太郎

兩親の膝下に慈愛の手で育てられてをつた小兒が學校へ入る様になりますと急に今迄とは變り多くの未知の人々の間に入り異た生活をせねばなりません今まで不規則な生活も急に規則的になり我儘になり勝な家庭より比較的嚴格な學校に通ふ様になります事は兒童の心身の上に少なからぬ刺戟を與ふるのであります其影響も決して少なくはありませぬ。

心身共に健全な兒童ならばかゝる境遇の變化にもさ程の打撃は受けませんが生來薄弱な小兒では多少の障碍を起す事はまぬかれませぬ。それ故に親たる方々は小兒が就學年齢に達する前より豫め其用意をしてをかねばならぬ事と存します。學校へ入れてから始めて身體の鍛練を始めるのではなくて兩親たる者は健康な抵抗力のある兒童を學校へ送らねばならぬのであります。そして境遇の變化に伴ふ種々の打撃に打ち勝つ様にせねばなりません。

哺乳時代を過ぎ二三歳に達しますと身體の發育に

從て今までの赤んぼとだん／＼異つてまいります普通の發育を遂げてをるならば皮下脂肪の發育もよく筋肉の緊張も程よくありますが頭部は未だ割合に大きく全身長の五分の一年以上を占めます、腹部は稍々膨隆し背柱の彎曲も大人のごとく異り未だ充分の發達をせず腰部に後彎があるのみです筋肉は水分多く鍛練されてをりませぬから疲勞し易く從て姿勢もさちんとせず歩行も不安定で轉る様な歩きつきをします肩胛關節の發育も充分でなく大胸筋の牽引の爲めに前方に下り猶此時代には胸骨や肋骨の位置が下つてくる爲めに肩胛骨の内縁がもち上る様な位置になります。

猶年齢がすゝみ四五歳になりますと運動が盛んになり食物も追々分量が増し種類も豊富になる爲めに身體の釣合ひも異り手足が長くなり丈夫になり歩行も安定になり長時間続く様になります、背柱の彎曲も生理的の彎曲が明瞭になり腹部の突出も減じてま

いります。心臓や肺臓も健全な場合には比較的勞作に耐え此の時代には一般に重い熱性病にもよく打ち勝ち得るのであります。呼吸も胸廓の變形に從て漸次腹式から胸腹式になり胸廓の運動が充分になる爲めに呼吸の數は減じてきます。注意すべきは骨格であります骨の成長は著しくて多くの新しい骨がどんどん形成されますが未だ固まらぬ爲め外力には抵抗が強くありません。不適當な食餌、過勞、衣服の壓迫、悪い姿勢、悪い習慣により容易に將來匡正の困難な變形を來すことがあります。ですから一時的の外力でなく假令弱い力でも長く働く事は注意せねばなりません。反て一時的の外力には彈力に富む爲め割合に害が少いので墜落したり、轉倒したりしても大人のもろい骨よりは害を受ける事は少ないのであります。

幼兒の身體には以上の様な特徴がありますから是等の點を充分顧慮して身體の鍛練をせねばなりません。

姿勢に注意すること、後來の基礎となるものから充分注意して悪い姿勢を矯正することが必要ですが猶重要なことは筋肉の鍛練です筋肉が薄弱では如

何に厳しく申しても立派な姿勢を保つことは不可能です。筋肉の鍛練は弱い兒童でも適當な注意の下にやれば害はありません。即ち心臓の状態とか疲勞の程度に氣をつけて過激にならぬ運動は差支ありません。運動もなるべく規則的に窮屈なものよりは兒童の興味を伴ふ様な形式でやる方が宜ろいのです兒童の肉體も精神も大人のと異りぢきに疲勞するものですから餘り長時間やらぬようにせねばなりません。

過激な運動の害、幼兒は未だ骨が充分固まらぬものですから過激な運動は害があります。例ば高く跳躍する事や飛び下る運動は不適當であります。又同一の場處に長く佇立する事も避けねばなりません。其身體の一局部殊に肩に重い力の加はる運動もいけませんこれは前に申した通り未だ肩の筋肉が發達してをらぬ爲めであります。其他筋肉には屈筋と伸筋とあります。此の内一方屈筋のみを使用する如き運動も不適當であります。又呼吸運動其他の運動にも股を廣く擴げるのも一寸した事ですが考へねばなりません。これは動もすると下肢の骨が曲てX脚を起し易いのであります。

猶凡ての運動は戶外に於てなす事が必要であります。多人數が狭い室内などで運動するのは雨の日などは止むを得ませぬがあまり感心しません、場合によつては反て有害の事もあります、

跪坐—日本流に坐る事は發育の盛な活潑な小兒の本性に反するものであります、自然にもつてをる小兒の活動慾をさへ下肢に壓迫を加へ血行を悪くします。日本人の下肢が多くの場合多少彎曲してをるのは幼時跪坐の習慣があるからださへ申されてをります、從て編み物や圖畫とかを坐て長くつゞける事は避けねばなりません、今までの習慣によると大人の様になつて坐て居る小兒はお行儀がよいとせられてをりました、がお行儀のよいのは兒童の自然ではありません、否かゝる不活潑な小兒は多少どこか不健全な處がある爲めであります、健康な三四歳位の小兒は決してヂツこととして居るものではありません、此點はよく皆様方の御了解を要する點で無理な不自然な要求を小兒になさらぬ事をお願い致します、

衣服 衣服の材料の通風、保溫、水分吸收の度とか其他一般の衛生學上の要素の外兒童の衣服に就ては

猶重くないこと又其の重量が肩にのみかゝらぬ様にすることが必要です、前にも申した通り肩に重量が加はると肩胛骨をさしつけ大胸筋の攣縮を起し延びては胸部の運動、全身の運動を障げます、又あまり身體をしめるのはよくありません、日本服を著た時女兒に用ふる幅廣の帶などは此の適例であります、此の爲めに胸部腹部の運動が悪くなるばかりでなく内臓の變形までも起します、從來の日本服は多くの缺點をもつてをりますが就中發育の盛な小兒には種種不都合な點があります、近來生活改善の聲大なるにつれて服裝問題も喧しく論せられ殊に兒童の服裝は大分改良されました事は欣喜に堪えません、都市に於ては兒童の洋服が近來著く増加した事が一般に洋服の利便が判た爲めだらうと思ひます、

又衣服は幾枚著せたらよいかとは吾々の屢々遭遇する問題であります、これは季節により勿論異なりますが簡單に夏は何枚冬は何枚といふ譯にはゆきません其土地の寒暖、乾濕により又兒童の強弱、家屋の構造衣服の材料今までの習慣により異なるのは云ふまでもありません、又猶細く注意すれば朝夕と日中とは多少加減せねばならず運動する時とせぬ時とで又

増減せねばなりません、が衣服の厚さが適當か否かを鑑別するには兒童の顔色を見ること發汗の如何本人の感覺により大體は判明すると思ひます、厚著にすぎるとは避けねばなりません、厚著は運動を妨げ發育を害し皮膚の抵抗を弱めます、

皮膚の鍛練、一強壯法、或人は厚著をしても感冒にかゝり或人は薄著でも平氣です、これは吾々の身體に抵抗する力がある爲めで或人は抵抗力が弱く或人は強いのであります、健康な生活をするには是非とも此の抵抗力を増進せねばなりません、四五歳位の年齢に達したならば積極的に鍛練を始めて差支ないのみか反て奨励すべきであります、先第一は空氣鍛練法とでも申しませうか吾々の皮膚をなるべく外氣にさらして抵抗力を養ふのであります、これにはなるべく薄著をすること、足袋、靴下の類を常に用ひぬこと、溫暖な季節には裸體で居ることが必要であります、次は冷水摩擦、乾布摩擦であります、前者は皆様よく御承知の通りであります、後者は「タオル」手拭などの乾いた布で全身を少し赤くなる程度まで摩擦するのであります、此は弱い小兒や、冷水摩擦をやる前豫備に行ふのであります第三には冷水浴であ

ります此は四季行ふのは一寸困難でもあり幼兒には適當しませんが夏季には實行し易い方法であります、小兒では浴室などで頭から水をあびるのは適當しません、それよりは河か海で自然浴をする方が適當です此際小兒は大人よりも身體の表面が比較的に大なる爲め早く冷却します上に水邊で遊び戯れてをる時は面白い爲めにつひ／＼冷え過ぎ易いものですから其注意が肝要です他覺的には唇の色が暗紫色になつたならば必ず直に中止せねばなりません、次には水泳であります、健康な小兒ならば四五歳から差支ありません／＼肥た兒童でしたら皮下脂肪の爲め急激な冷却を防ぐ事が出來ます、此に反し顔色蒼白、疲勞し易く瘦せた小兒は冷水浴に適しません、

榮養問題 次に大切な榮養問題に就き少しく御注意申上げ度いと思ひます、新聞雜誌に榮養問題が論議されるのは歐洲大戰以來著くなつたので皆様も既に御承知の事と存じ重要な點のみを申します、

第一は兒童の榮養に關して神經過敏になる方と全く無頓著な方とあります、が何れも宜ろしくありません、神經過敏な方になると三四歳になり齒も相當に生へてをるに拘はらず牛乳、玉子、粥位しか與へな

い方があります、吾々の身體は使用しないと弱くなるものであります、消化器にしてもあまり庇護しては反て弱くなります或る程度までは慣らす即ち鍛練の必要があります、咀嚼の要なき食物ばかり攝取してをれば齒も咀嚼筋も退化して弱くなります胃や腸の消化腺も適當な刺激がなければ分泌が悪くなり運動が不充分になります然し又一方に於て何でもかまわぬと申すのではありません相當の注意は勿論必要であります、第二には蛋白質過重の弊であります、御承知の通り吾々の食物は學術的に申せば蛋白質、含水炭素、脂肪、鹽類、水、などの養素から成り立てをります吾々の身體が日常の生活で失はれて行く部分(表皮、毛髮、消化液等)を補ふには是非とも蛋白質が必要で他の養素で代用する事は出来ません、殊に小兒ですと此上に更に新しく自己の身體を造つてゆく即ち成長といふ役目がありますから一度の蛋白質は必ずなければなりません、が此の點を曲解して蛋白質ばかりが榮養あるものゝ如く思ふのは誤りです、他の含水炭素脂肪も重要な養素で吾々の身體の活動には大に役に立つものであります、蛋白質過重の結果卵とか肉類のみが滋養あるものとし是

等の過食をする事は反て害がありますチエルニー教授の説によれば蛋白質の過食の結果は皮膚發疹、濕疹、便秘などの病的現象を惹き起すと申してをります、

シユロスアン教授の申す處では前に申した無くてならぬ蛋白質の分量は體量一斤に就き日に二瓦だと言ふ事です、體重十五斤(四貫)の小兒ならば一日に要する蛋白質は三十瓦(八匁)で動物性或は植物性の蛋白質を此だけ與へ其他は含水炭素と少量の脂肪を與へればよろしいのです、

其他嗜好品として茶は少量は勿論差支ありませんが酒精の入た飲料は悪い事は申すまでもありません、猶就學の初めに往々顔色が少し蒼白色になり食欲減退し體重が減少する事があります、程度が輕ければ其儘放置しても學校に慣れるに従て元氣を恢復しますが程度が重く其上に頭痛不眠などの神經症狀を呈する様ならば醫療を必要とします、