

# 兒童の營養法

醫學士石塚保吉

初生兒から第一年目の終りまでの子供、即ち哺  
乳兒の營養法に就いては、前二回に涉つて稍々詳  
しい説明を申上げて置いた筈ですから、今度は第  
二年目から小學校時代までの子供に對する一般の  
營養法を申上げて、これを以つて總論とも云ふべ  
き、健廉なる子供の章を終らうと思ひます、便宜  
上此の兒童期を更らに三期に分つて、(一)第二年  
目の營養、(二)幼稚園時代の營養、(三)小學校時  
代の營養として、説明いたします。

第二年目の營養

前にも申し上げて置きましたように、誕生前の  
子供は、外界に對する抵抗力も弱く、消化機能も  
極めて纖弱なものであります。これが誕生を過ぎ  
るとだん／＼、其の抵抗力や消化機が強くなつて  
来る。然しもう少し大きい子供や、成人に比べる  
と、遙かに薄弱であり、外界の刺戟に反應するこ  
とが頗る鋭敏であります。生齒の如きも、漸く乳  
齒の時代を離れ、だん／＼と完成に近づいては來  
ますけれども、然し未た全く完備して居るもので  
はないのであります。斯ういふ状態であつて全く  
の哺乳兒でもなければ、また完成した一人前の兒  
童でもなく、其の中間にあるものですから、従つ  
て營養法には、いろ／＼の困難が伴つて居ります  
今までにお乳ばかりを與へて置けばよかつたのに  
今は哺乳兒の時代を離れかけて居りますから、お  
乳ばかりでは可けぬ。重湯、お粥或は、こなれの

よいお菓子其の他のものを多少與へなければなりません。又、この時が即ち離乳の時機でありますから、若し夏期にさへ當つて居なければ、お乳を外して、普通の食物をとるようになります。其の方は前回に於いて「離乳」と云ふ處で説明した通りでありますから、重ねて申上げません。たゞこの期に於いて最も注意すべきことは、消化機が未だ不完全な時代でありますから、固いもの、酢いもの、纖維のあるもの若しくは澱粉及び砂糖分の多量に含んだ物を與へてはならぬと云ふことであります。

**幼稚園時代の營養**

幼稚園時代とは第三年目から、第六年目までの子供を云ふのであります。第三年目に到れば、總ての機關が餘程強くなり、病氣に罹ることも少くなつて來ます、然し食物は全然成人と同しように何でも固いものを與へると云ふ譯にはゆかない

ので、大體に於いて成人と同様に與へていけれども、成るべく柔いものから固いもの、消化し易いものから消化し難いものに漸進せなければならぬ。分量は可成り多く與へてもよく、又、パン、肉類等も與へて差支ありませんが、多少注意すべきは、豆其の他の不消化の野菜類は成るべく少くし、甘いもの殊に餅菓子や其の他の酒類は嚴禁せなければなりません。食事の回數も此の時代から成人並に三度の食卓に、場所を分つと云ふようにしてよいのであります。たゞ無制限に與へると云ふことを慎まなければなりません。

此の時代に往々あつて困るのは、子供は食物の選り嫌ひを盛にすることとて、牛乳や其の他の滋養物を厭がるようなことも尠くありません、此の時代の子供は多少譯の判る時分でありますから、斯ういふ場合には、よく事理をわけて言ひ聞かせて見る。そうして尙吐き出すような時には、それ

以上無理に食べさせる譯にゆきませんから、それと同様の滋養分を有つて居る他の物で補つて置いて、暫く経つてから再び與へると云ふようになります。厭がるのを強ゆるのはよくありません。

### 小學校時代の營養

この時代は即ち七歳から十四歳までの間であります。第七年目になると、消化機や、其の他の總の抵抗力が、だん／＼成人と同しようになるばかりではなく、十二三歳の子供になると成人以上の抵抗力や機能の働きを有つようになつて來まして、一生の中で骨骼、筋肉、體量等の發育が一番盛んな時代で、九歳や十歳頃は大體一日に四グラム乃至五グラム位づゝ増して居たものが、十二歳頃になると、一日平均約七乃至八グラム、十三、四歳頃になると、十二グラムも増すようになる。従つて食物の量も非常に増して來まして、此の時代が一番で大食の時代であると云つてよいのであります。

現在の體力を維持さへして行けはいいけれども、子供は現在の體力を維持する上に、子供から成人に發育する爲めの精力を要するのであります。從つて成人よりも澤山の食物をとらざるを得ない譯であります。例へば體量一貫目に就いて、成人は五だけの滋養物を要するとすれば、子供は十なくてはならぬ譯であります。それならば、子供は三度の食事によつて、其の要求の總てを満して行くかと云へば、そうはいかないものであります。故に其の不足を間食の形によつて補はなければならぬ。ですから、此の時代の子供の間食と云ふものは、生理上の要求から起るもので、決して贅澤や何かで起るものではないのであります。寧ろ間食をと

れないような子供は、身體に異状のある證據であるまし、そろいふ子供は必ず身體が瘠せて来る。故に間食を與へないならば、食事の回数を多くするとかして、其の不足を補つてやらなければなりません。斯ういふと無暗に間食を獎勵するよも思へますが、決してそうではないので、間食をやるにしても、其の間に十分の注意を要することは勿論であります。間食の性質、分量、時間と云ふことが大切であつて、朝から晩までも食べ續けにさせて置くと云ふのではない。母たる者は能く此の點に注意をして其の季節々々に従つて、適當なる食物を選び、適當なる分量を適當なる時間に與へると云ふことを忘れてはなりません。例へば夏であると腐り易いものや煮豆等のものを與へても差支ないのです。

此の時代の子供に與へる一日の分量はどれだけ

が適當であるかと云ふことは一寸云ひ得ないことで、其の子供の腸胃の強弱によつて定まる問題でありますから、これも母親が十分に注意して、其の子供に適はしい分量を定めて置くより外はないのです。間食の時間にしても、例へば午前ならは十時、午後ならば三時と云ふように、其の家なり、一般的の習慣なりによつて定めて置けばよい譯であります。

斯ういふ次第で、此の時代の子供は大體に於て成人と同等の食物を與へて置けばよいのですが、たゞ常によくなのは、不消化物や纖維に富んだものを與へることであります。食事の時間にしても、哺乳兒のように厳格に一定して置くと云ふことは普通の家庭には出來難いことですが、出来るだけは定めて置くようにせなければなりません。これで兒童一般の營養法を終つた譯であります。

と思ひます。

### 口内及び歯に對する注意

總て吾々の口内は常に清潔にして置くことが必

要であります。初生兒又は小さい哺乳兒の時  
代にあつては、餘程注意をして、口内を洗つてや  
りませんと、往々にして口内の粘膜が破れて、其

處から黴菌が入つて病因となることがあります  
から、洗ふならば嚴格にやるか、さもなければ強

いて綿密な洗ひ方をせない方がよいのであります  
幼稚園時代の子供になると、歯の清潔法を餘程

厳格にする必要があつて、朝は勿論のこと、食事  
の度毎に、成るべく柔い楊子を使つて、歯の表裏

をよく磨くと云ふ習慣をつけて置き度いのであり  
ます。固い楊子は歯を損する恐れがあるから使つ  
てはなりません。一方に於て、斯ういふ積極的の  
養生をすると同時に、一方に於いて、成るべく歯

を損せないようになると云ふ養生が大切であります。  
と思ひます。

す。是れには甘い物や酢いもの、又は熱過ぎるもの、冷た過ぎるものと餘分に與へないようになります。  
ことが必要であります。

### 皮膚に對する注意

生れすぐの子供には、殊更ら皮膚を清潔にして置くことが必要で、その爲めには常に入浴させることを怠つてはなりません。病氣其の他の特別の障害のない限りは、毎日続けて一回づゝ入れる

ようにせなければなりません。溫度は攝氏の廿八度位で、凡そ三分間程度浴びさすればいいのであります。それから大きくなるに従つて、次第に入浴の數を減じて行く。然し其の制限は必ずしも一定する必要はないので、家々によつて定めて置けばよろしいのであります。

若し其の子供が非常に強壯なる體格であつて、事情が許すならば、三年以後の子供には毎朝冷水磨擦を行ふのがよいことあります。けれども、

これは瘠せた弱々しい子供には反て害があります。それから、これに堪え得る子供に對してのみ特に行ひ得る事であります。

### 初生兒の臍に對する注意

生れたけの子供のお臍、これは非常に注意して大切に取扱はなくてはなりません。普通には何んでもない事のやうに思つて居りますが、決してそうではない。殊に臍の緒が落ちてから、未だ其の傷が治らぬ中は、屈竟なる黴菌培養場であつて、其處に生じた黴菌が内部へ入つて、腹膜炎等の病を引き起し、遂に命を失ふようになることが少くはありませんから、非常に注意をして、産婆が歸つた後も嚴密に消毒した布で包んで置かなければなりません。

### 着物に對する注意

初生兒及び哺乳兒の着物は常によく乾燥させて置くことは勿論でありまするが、尙着せるときは

少し温めてやることが大切であります。それから子供の着物は、先づ着脱に容易であるように、ゆるく仕立て置く方が便利であります。餘り窮屈であると、着脱の時に子供の腕に無理が出来たりまごくしますから寒い時などは、その爲めに風を引くと云ふような事がよくあります。

その他、子供が小さければ小さいだけ、一層着物を清潔にして置くことを忘れてはなりません。殊に御襁褓は餘程注意をさせないと子供の股が赤くたれて、遂には全身に及ぼすようなことも往々ある。これは一に母親の不注意から起るものであります。

子供に厚着させる方がよいか、薄着がよいかと云ふ點に就いては、いろいろな意見もありますし、一般の習慣としては、どうしても厚着をさせたがる傾があります。然しこれは間違つた事であります。子供だからと云つて、生れて来る

からには、自然の風物に堪え得るだけの働きを持つて出て来るものでありますから、早生児や病生児ならば兎も角も、人が一重を着て居るのに、綿入れを着せて置くなどは寧ろ子供の自然に反した取扱ひであります。勿論成人よりは、幾分暖くさせて置く必要はあるが、それ以上に厚着をさせるのはよくない事であります。私の経験中に其の極端なる一例があります。それは東京に於ける或る一流の家庭で、非常に子供を大切にされる方でしたら、或る冬の夜中に、子供が急病だと云ふので呼び起されて行つて見ますと、寒いからと云つて子供の體よりも大きな湯たんぽを、三方に置いて、極度に温めて寝かせて置いた爲めに、夜中になつて急に呼吸困難を起して、非常なる苦みを呈して居ると云ふ有様でありました。それを冷したり等の手當をして、漸く事なきを得ましたがもう少し手當が遅れると、其の爲めに命も危いと

云ふような状態に陥つて居たのであります。たゞ、温めてある床へ入れて置けばいいのに、無暗に澤山の湯たんぽを入れて置いたものですから、斯ういふ間違が生じたのであります。と云つて、反対に餘り薄着をさせ過ぎるのもよくないので、一部の人々の云はるゝスバルタ的の育て方は、普通の子供には適せないことで、常に中庸を得て居ることが必要であります。

#### 居室に對する注意

子供の居室は、成るべく他の室に比して廣く、よく乾燥して空氣の流通が十分であることが必要であります。若し南向の室を選ぶことが出来れば其れに越した事はありません。寒い時節だと攝氏十五度の溫度を保つようにし、暑い時分だと、風通しをよくして溫度の調節を計る。夜の明りは電気なれば最もよく、さもなければ釣ランプを使ふ

### 寢室に對する注意

子供の寝室は、矢張り南向若しくは東南、南西がよく、溫度は冬なれば少し温めて置けばいいのあります。三歳位の子供なれば攝氏の十三度から十五度位、三歳以上の子供なれば、もう少し溫度を下げて置くようにすればよろしいのであります。

### 骨格及筋肉に對する注意

前にも申した通り、發育時代の子供の着物は成るべくゆるやかにして、手足の運動を自由にして置かなければなりません。尙これはよくある事ですが、子供を早く歩かせようとか、立てせようとか、座らせようとかして、無理に子供の運動を強めるような事をして興して居る親達がある。未だ筋肉の十分に發育せない子供にかういふ事をさるのは、非常によくない事なのであります。

先づ生後六ヶ月位までは、平靜に寝かせて置く。

六ヶ月が過ぎると、だん／＼と體がきまつて来ますから、それからは長く座らせて置くと云ふことはよくない。又、子供がそろ／＼立ち上るやうになつて來ました時でも、無理にそれを助長せしめると云ふことは慎まなければなりません。たゞ子供が倒れないよう注意して支へてやるに止め其他は子供の自由に任せて置くべきであります。

学校に於いて特に注意すべきは、腰掛けによる爲めに、子供の脊髓が壓せられないようになります。其の爲めに往々にして子供の脊髓が曲るような事がある。

### 五官に對する注意

總て幼少な子供は、餘り五官を刺戟せしめないやうにせなければなりません。殊に初生兒や哺乳兒は、餘り明るくない、静かな處に寝かせ、光線や音響の刺戟を遮つて置くことが大切であります

目の練習の如きも、物を覺へさせようとする爲めに、いろいろな物を子供の眼前に持つて来て、覺へさせようと/orする事も慎まなければなりません。たゞ子供が散歩等に行く時に、自ら見て覺えると云ふように、子供の自發的練習に任せて置くべきで

あります。尙學校に於いて特に注意すべきは、子供が近眼にならないようにすることです。かういふ點に就いては、前に十分なる研究が施されて居ること、思ひますから、茲では更めて申上げない考へであります。(第一章總論終)

## 綿細工の製作法

東京女子高等師範學校訓導

藤 五代策

綿細工も彼の麥稈細工と同様に、幼稚園室内を裝飾するため保母の方々の製作するの手工であります、左に之に要する材料と用具とに付いて概略を述べます。

(イ) 細工綿。普通の小袖綿を一夜寝押をかくれば使へますが、大坂には細工綿とて特別にこしら

(ロ) 骨格となる針金。二十番の亞鉛引針金に、薄美濃紙を細長く切りて堅く巻き付けます、さすれば針金が自由に曲りて鎧の生ずることがあります。

甲 材 料

(イ) 細工綿。普通の小袖綿を一夜寝押をかくれば使へますが、大坂には細工綿とて特別にこしら