

身體の組織が違ふのではないのだから、妻や娘にも此事に就て始終叱言を言つて居ります、一體人間と云ふものは一晝夜に三度小用を足せばそれで充分なものです、それ故幼少の時から然う云ふ習慣を附けさへすれば、何でもないことであるのにそれを阿母さんが先頭になつて、無暗に小用に立つて見せるから子供も見やう見真似で、遂に寸時も耐えて居られぬやうな習慣になるのです餘處にお客に往くときは、お湯や冷水をがぶぐぶ飲まず家を出るとき、小用に往つてお行儀良くしておいなさいと云ふことを小さい中から教へ込むのが大切であります、今俄かに奥さんやお嬢さんに向つて貴方は無暗に小用に往つて可けませんねと、真向から攻撃したら、或は健康を害するやうなことがないとも保し難いが、それとても一體日本人は一日の飲量が多過ぎるから幾分でも之を節するやうに注意すれば、三度往く所は二度で済むやうになります、外國婦人と入り交つて舞踏會に出で、或は音楽會などに列しながら外國人は秩序整然として堂々たるに拘はらず、日本人はそこくと立つ

て便所の通路に押合をする、之を見る人の感じは何うであるか、些細なことのやうであるが、關係の及ぶ所はなか／＼大變な問題であると、私は常に歎息して居るのであります。

眼の養生

暑が厳しくなるに伴うて往々逆上の氣味から眼を病む人がある、眼程あらゆる五官器の中で、大切なものは無い、殊更注意が肝腎である、分けて視力の弱い人の子や、眼病者のある家庭の人は、尙一段の注意が必要である、何人も、氣を注げなければならぬのは、塵埃や、煤煙、有毒瓦斯、高度の熱及寒冷、其他強い風などが眼に當つたり、入つたりしないやうにせねばならぬ事だ、又凡ての種類、の傷害が眼に加はらないやうにする事も大切である。

▲眼と光線の關係 光線は、眼に多大の影響を與へるもので、餘り強かつたり、眩しかつたりする

と、眼の神經は、其の刺戟に依つて麻痺し、眼病となる、斯くの如き光線は、暗い所で俄に病に來るか、或は下方から、或は側面から來ると、其害が甚しい、又強い光を發する物體より眼に來る光線も甚だ有害である、度々長く太陽や、月、火燭などを見るのはよろしくない、太陽の光線が、強く直射する所で、讀書や裁縫をするのは有害である、それから又朝眼醒めて直ぐに強い光體を見ることも、亦悪い、之等の規則は小兒や視力の弱い人が、最も注意して守らねばならぬ、而して強い光が有害であると同時に、弱い光も眼のために宜くない、仄暗い所で、細かい字を書いたり、編物をしたりするのは、甚だ感服しない。

▲有害なる光線 一體に緻密な仕事をする際は、眼に適當な光線が必要である、演車の内のラムプの光、或は灯が風に揺られて居る木蔭で、時には暗くなつたり時に明るくなつたりする場所で、仕事を爲すのもいけない。其れから天然の光と人工の光の混つた所、例へば、夕方まだ太陽が其の餘光を放つている時、ラムプを點けて仕事をすると、

も有害である。

▲眼に適當する光線、人工の光線に就て言へばラムプを使用する際其の蓋は少くとも眼に當る部分丈光線をなるべく自然の性質に化せしむるやうな色にするが宜い、其の色はパイオレットか或は緑の淡いのが適當である、仕事を爲る時に光線の位置に注意することも亦肝要で、右の手で仕事をする人は、左の方から光線の來るやうに、其位置を占めて、ラムプから其仕事を爲る者の上へのみ光が射して、眼の方へはなるべく來ないやうに爲すべきである。

▲仕事をすると時の態度 仕事其のものが又眼に種々の影響を與へる。第一に緻密な仕事や、或は眩しい光を發するもの、其の他黒色を帯びた物を扱ふ仕事を永く讀けるのは不可ない、かゝる仕事に従ふ際は、時々眼を休ませて、稍離れた場所にあつて眼に快感を與へる、種々な光を見るときか、又時々仕事を變ずると、大變具合が宜い、甚だしく眼の近くへ持つて來なければならぬ仕事や、近視眼になり易く視力を弱めるやうな仕事は、永く續

けて行はぬ様にしたい。近視眼になる傾のある人
 井に近視眼の人は、なるべく其仕事をする物と、
 眼とを遠く離して姿勢を端然と構へて、頭部をば
 出来るだけ、前へ屈しない事にせねばならぬ。斯
 くするには、讀書の時など普通の机よりも表面の
 斜面になつたのがよい健全な小童が普通に保つべ
 き距離は、二十六乃至三十一センチメートルであ
 る、若し近視の人で、眼鏡を必要とする人は、必
 ず先づ醫者に見て貰つて、近視の度を定めて、そ
 れに適當した眼鏡を選ばなければならぬ。
 ▲眼の異物を取る法 眼に異物の入つた折は、能
 く素人のやることであるが、指で眼を擦つて、こ
 れを出さうとすると却て悪いから、眼を幾度も開
 閉する方が宜い、刺戟のあるものなれば、涙が出
 るから、其の間に涙と共に自然に外へ流れ出る。
 若し其れで取れなければ鏡の前で其異物の存在を
 見出して、柔な清潔な布片の端で、軽く取るに限
 る。尚ほ異物の入つた眼を横から清潔な水をスポ
 イトに含ませて、洗ふやうにするのも一つの方法
 だが、其等が凡て効果の無い時は、直ぐに醫者に

駆け付けるが安全であらう。然し其の間、決して
 手などで眼を擦つてはならぬ。痛みでもあれば冷
 水で番法をすることは悪くない、普通別に差支の
 ない小さい異物なら、以上の方法を自ら試みるの
 もよいが、酸類とか熱湯とか、其の他刺戟性の有
 る毒物の入つた時は、最先きに醫者に見せる必要が
 ある。
 ▲危険な悪戯 能くやる悪戯ではあるが他人の後
 から窃と忍んで行つて、指で眼隠しをする人があ
 る、これは極めて危険なことで、第一、手に不潔
 物の附着て居る虞れもあり、又た眼に受ける壓迫
 が甚だしい害を及ぼす、此の種の悪戯を行つては
 ならぬ。

洗濯の仕方

衣服の清潔を保つ事は衛生上及び家政整理上大
 切な事柄である。夏季は一番、洗濯に忙はしい
 時で、何處の家庭も容易く實行し得る洗濯法を