



## 第拾卷第五號

### 午睡の時候

◎追々午睡のしたい時候となつて来た、従来午睡は身體健康のためには甚だ宜しくないといふは居たが、近頃は或る程度迄は實際に必要であると云はれるやうになつた、併しこれには種々な害が伴ふから餘程の注意を要する

◎午睡の時間は多く十二時半頃から四時頃迄行はれるので普通であるけれども、之では時間が少々長過ぎて衛生上にも甚だ宜しくない、最も適度な所は午後二時頃から一時半即ち三時半頃迄、太陽の傾く頃迄するのは風邪を醸す基である

◎午睡をするのに涼しいやうにといふので室の障子を悉く明けはなすのは最も悪い加へて往々何もしないで眠る人が其の危険に實に夥しいもので、少くとも毛布一枚位は是非着て寝る必要がある

◎ハンモック杯で眠る人があるがそれは少々考へもので、同じ吊床でも網になつて居ないものならば其害も餘り多くない、イヤ却つて下に寝るよりも可かも知れぬ

◎子供には成るべく午睡をさせるが可い、午後一時頃から三時頃まで、成るべく静かに眠らせるといふは子供の發育を助けるものだ