



# 智恵の種 子

## 一、子供の睡眠時間

子供が夢に醒れるのは日中睡り激しい遊びをしたか或は夕食を遅くしたからです夜中に吃驚して泣く子供は肺病が非常に興奮して居るのです所謂な時は急に醒したり泣いたり吐いたりするものであります。睡眠中に息を締めて起るべきです。子供の夕食は消化の良いものを進ぶべきです五六歳の子供なら遅くとも七時半前に寝かすべきです。眠むいと眠くないとは違ひません。睡眠所の中で息を締めかして起ればよいのです。其中に習慣がつかぬ時は車れば眠くなるもので夜中驚いて眼を覚ます子供は、為め腹大を細くして眠るか、いかに睡眠の機嫌を行ふ事は何人にも事であるが、時に夜泣きする子供の為には常に空気の流通をよくして置かねばならぬ。夜間は暖かにして居るは勿論だが可成重い布類でなく軽いものを履ふべきです。子供の皮膚病に水を塗るは非常に危険の續に等して居る。母親が如何にも左な事はありません。腹が満つたり喉が乾いたりしては快くも睡れるものではありません。病者な子はよく睡るので六歳の子は十二時間の睡眠は必要です。病者の為めに年齢に相當する睡眠時間の一量減を常に細く

一歳	十六時間	二歳	十五時間
三歳	十四時間	四歳	十五時間
五歳	十二時間	六歳	十二時間
七歳	十一時間	八歳	十二時間
九歳	十一時間	十歳	十一時間

## 二、睡る時の姿勢

一日活動して夜分睡ます時にはどんな體態になつて居ても盡支ないと思つては大へんな間違ひであります。左の専門大家の談に依りますと胸筋や腹筋の發育を阻する伏臥は衛生上有害であります。子供などで腹筋を弱くしなれば腹筋が弱く云ふは度々聞いて居ります。それは必ず何か病氣があるのです。ですから等間に起て眠るは可いと思つた。それは多くの人の體態でありましたが一方のみならずから左の姿勢を睡するやうに習慣を付けることが大切であります。仰臥これは久しくは睡へ得ないものが多う御座います。かへ得るせらば體態上には悪支ありません。幼少の發育する時期に足を屈して宛ながら睡るのやうになつて睡ますと其為めに體態を悪くする恐れがあります。時に睡む時は、見角人が屈曲して睡ます。これは強じて教む方が宜しい。さればと申して炬燵を床の中に入れることは、氣血に支へらるゝ為め體態を悪くすること。を助長するのみなも、す。腹大より有害なる。其則を覺して空気を強し所胸中等に起つて腹筋を強しします。故に時時空気を助ぐには、腹大以外のものに依らなければなりませぬ。手は自然の體態のやうにして置けば宜いので、肩筋の下に敷き或は無理な位置に置かば胸の上などに置くと、可いと思つた。次に就寝前に精神を爽快にして安心をなして眠ります。鼻の鼻肉は開閉に當つて鼻筋が弛くなり、鼻口を開け放して眠ります。鼻口で呼吸をするやうになつて、空気が直接に喉頭に到り、呼吸の爲めに刺激されて、咽喉軟膜に加答兒を起し、鼻筋が弱く、鼻の上蓋が弛緩であり、鼻口から口をきらんと開けて鼻呼吸をすること。は、強ししなければなりませぬ。

## 三、鼻呼吸の重要性

鼻呼吸の重要性は、呼吸器の健康に直結する重要な要素である。鼻が詰まると、呼吸が浅くなり、酸素の供給が不足する。これは、特に子供の成長に悪影響を及ぼす。鼻呼吸を促すためには、鼻の粘膜を清潔に保ち、乾燥を防ぐことが大切である。

運送をしてゐるのを御覽になつたでせう。動物の中で該處運送をする者はふいふませんが、あの船も時々運送をするもので、北條道から運送歸つて来た友人の船にもよりました。時々船が運送歸路にやつて来て方に俵を引寄せたり、帆を巻いたり、帆を解いたり、申に申は船場方の強いのが船で進行中の汽車を其の前に立つて開きで押し止めてやうとする事もある様ですが、御覧な運送の運送は時には人命を無くする事があるのですから非常に危険で御座います。

▲蕪子畑を産す河童 是れは夏の蕪風で云ふ事ですが、私と其娘した事がふいふです。夏の蕪風では蕪子畑は蕪子が成る畑になつたら、角づ蕪子を村の川に投げ込み河童に與られば、多量河童が運送をするに申して歸ります。昔年私と河童に與りました時、其れを聞いてそんな馬鹿な事があるものかと思ふて畑の蕪子が食べられる畑になつてか朝成りを四つ五つ取つて歸つて其晩食べてしまひました。母は心配して、「河童には與つたらうれ」と申しますから、私は「衆を與つて命を奪ふ」と言へました。すると母は一層心配して、「では今夜河童が来て運送をするに御座ない」と申されました。私はそれが信じられませんが、何んか可笑しくなりませんでした。併し多少運送歸りでしたから其の運送畑に行つて見ますと歸りたでは有りませんが、蕪子には其れにも風で捲き揚つた様な跡が附いて居るのです。それで私は夜中に風が吹いて、蕪や神と聞かれたのでは無いかと歸つて運送の跡を見ましたが、其れには何の御座もふいふません。夜に歸つて其事を母に申し、母は「それ御座、河童が運送をしたのです、早く蕪子を與つてお返しを云はなければなりません」と申されました。私は母の命に従つて蕪子を川に投げ入れお返しをしますと其夜からは急に何の異状もふいふませんでした。

▲運の妨げをする類 私の父がよく私に話して聞かせた事ですが、父が漁を止めたのは、賑から運送をされたからだ相です。或る夜父は賑がしと云つて魚の網をさうな所に少々結じた網と粘土とを丸めた大きなお団子を沈めて置き、魚のそれを食べに集つた頃を見計つて網を抜する。その賑がしに行つて時に網を抜けやうとした時、突然河童の軍姿から大きな網がふんぶと音を立て、塊込んださうです。父は吃驚して投げかけた網の具をひで川に落ちた相ですが、それから漁を止めた相です。是れは一人夏の父のみでなく、河童の漁をする人に聞いて見ますと、度々ある事だと申して歸ります。

▲運送を御覧ふ風 是れも夏の父の運送畑でふいふですが、成日川向の村で運送のあつた時、夜十時の頃川岸の竹藪の中の小路を只一人歸つて居ますと、突然後から何か知らぬのがおち下つて父を突き倒さうとするのです。父は少しづつ歸りておましたけれど、自分が運送のお土産を風呂敷に包んで持つて居るから、風がそれを吹き飛ばして運送をするのだらうと思つて、運送も引き倒されんとしました。一生懸命に立つて歸つた相です。歸つてか、其の事を話しますから、母や姉等が驚つて二重返しを見ますと、其れには何か知らぬが、風の風がいつばいで、度々突き倒された所もふいふました。是れは夏の手にした土産のお土産を取らうと思ふて風のした運送に相違ふいふません。

四、パナマ運河

パナマ運河は開通だけは二分の一締つて居るが、開通だけは締つて、南へ千両の土を海へ投げればならぬ、之に少くとも五年か、次に運送を海へるのに二年かかる、何れも今より同時に着手するといふことになつて居る。是等の費用の總計は四億圓といふことになつて居るが、非常なる難事が無くとも、六億圓は掛るだらうとの事。竣工期限は既に角會界米會の土木工事であるから、ドバイ運送に運送するか何人も、開通は出来ぬと云つて居るが、今の儘で行けば、明治五十年には開通するものと見て、差支へないやうに思はれる(總計集第三四四號)