

健康者は日出後一二時間を經たる午前の七八時頃とす(六)浴前先把布片を海水に浸して全身を摩擦し事終りて後徐に浴を採るべし脱衣後直ちに水中に入らば皮膚の表面著しく收縮して血液内部に集注し不慮の禍を來たすことあり(七)浴中虚弱者及び病者は決して頭部を海水に浸す可らず且つ數回海面に向ひて深呼吸をなし肺臓の強健を助くることを心掛くべし(八)游泳を知らざる者は必らず水中にて手足の運動をなすに努めよ(九)出浴前二三回海水の含嗽をなすべし之れ口腔粘膜を強健にするの効あり(十)浴後には乾燥せる布片もて強く身体を全部を摩擦し充分に水分を拭去りて後着衣すべきなり(十一)着衣後は必らず十五分間海邊を逍遙して適宜の運動をなすべし(十二)食後直ちに浴を採る可らず是れ時に痙攣を誘起し又消化を妨ぐ

るものなればなり(十三)雨天及風波激しき時には決して浴す可らず非常に健康を害するをあり
(東京日々)

結婚に関する新説

獨逸の精神病學泰斗博士マイエル氏は新に説をなして曰へらく、結婚は男性にとりてこそ有利なれ、女性には生理學上之と反對の結果を生ずべし、何となれば男性の精神病者に獨身の人多けれど、女性の獨身者には殆んどこの精神病に罹れるものあるを見ず、此の一事を以てしても、女子に結婚は不利なるを證すべく、殊にヒステリーの患者は概ね其早婚に原因を有すれば大に注意せざる可らず云々と果して眞なりや否やを知らず。

幼兒衛生につきて二つ三つ

第一。熱い湯に入れることは悪いです。また長湯をさすことも禁物です、なぜかといふと、かゝる事は、心臓の働きを早めるものですから、その反動に、すつかり疲勞を感じさせますので、要るところ、心臓を弱めて血の循環を悪くします。

第二。小兒を抱いたり負ふたりして、強く身體を動かすとか、又は疾く走るとかするとも、亦た矢張り第一と同じ結果を生じます、乳母車にのせて、石コロ道も構はずに、がたびしと押しあるくのも甚だ悪いのです。

第三。ワツと云ふて顔を出したりなど、突然に小兒を驚かすことはいけません、頭腦にこたへる様な音響をさかすことも同前です、かゝることは、大人ですらも、吃驚して心臓の鼓動がたかまります、況して小兒には、一層甚しく影響します、然して其結果は、やはり血のめぐることに變動を與へるものです。

第四。氣候のことも注意してやらねばなりません、極暑に逢ひますと、血行が早くなり、極寒にうたれると、反對に鈍くなり、だから氣候の急變

に氣をつけて、よく兒童を保護してやらなければなりません、通常一般の風邪ひきは、厚着を急に薄くするなど、皮膚の血行が平均を失ふためである。

第五。身體の或部を壓迫することも、亦た血の循環をにぶく致します、無暗に帯をかたく結んだり、又は、兒を背負ふときに、負紐でもつて臀のあたりを緊縛し、兩脚をぶらぶらとしておくなど、甚だ悪い。そして此の弊は小兒を寢さすのに、常に同じ片側ばかり下にさす場合にも起るのです。

子供の泣き方に就いて

- (一)眼をあき、涙を澤山だして、泣くのは、からだに、いたみ所のある時かおなかのいたい時であります。
- (二)眼をあき、涙を少々出して、泣くのは、背負はれるに、あきたのか、又は、其場所にあきたのであります。
- (三)眼を細め、或は、眼の中にうるみを持ちて、泣くのは、眠氣のさした、時であります。