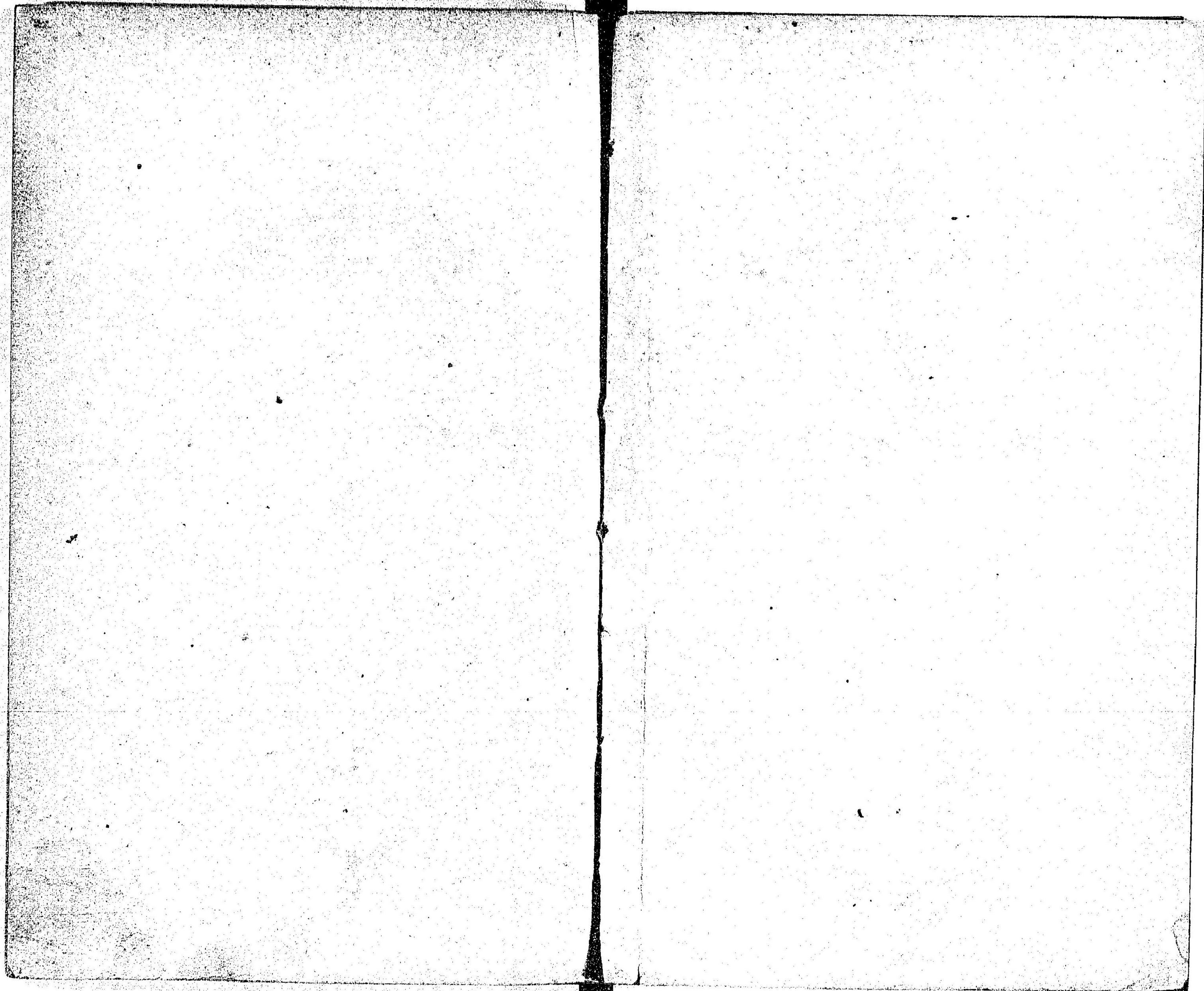


61
77

兒童
教育

家庭衛生

川瀬元九郎著



61-71

兒童教育 家庭衛生目次

目次

第一章 育兒

重前に對しては——誤つて大切な品を損した時には——命令に服従するには——客の前で悪口を思ふ——兄も弟も同様に——妻は姉に非ず人の母也——父親の感化——乳放れの時には——母の添臥は——親の愛とは——人形にてはなきものを——親と親とは睦じく——小供の時から交際上手

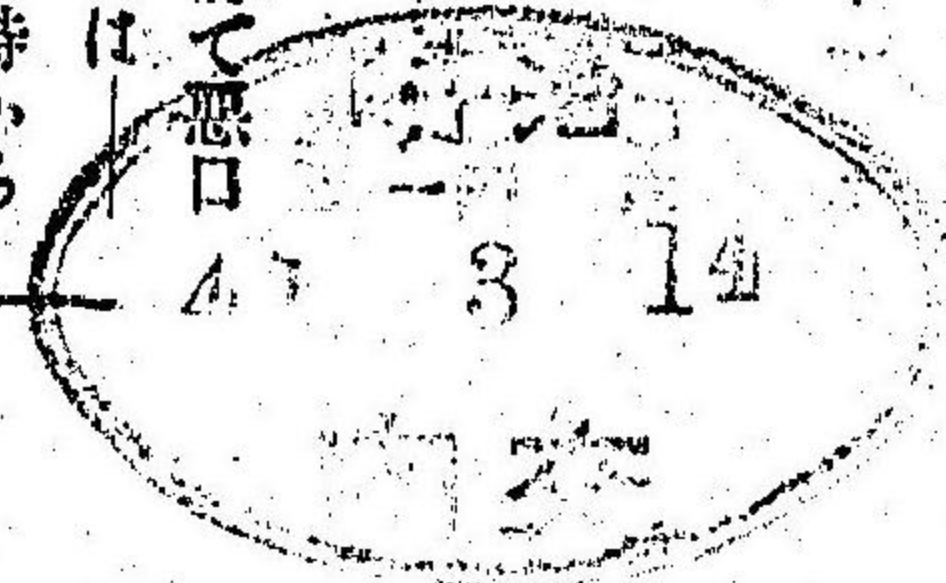
第二章 春夏秋冬

春は如何にす可きか……………二九

夏は如何にす可きか……………三五

冷水曝露より——避暑する人は——避暑せぬ人は——氷と汗——水泳の効能——水道の水と流行病——戦死者よりも病死者が多い——住居の清掃——皮膚の清潔法——口は禍の門である

飲食物の用心——避暑地の用心……………三五



(1)

秋は如何にす可きか 六二
 感冒の用心——小兒の服装——小兒の蒲團 六二
 冬は如何にす可きか 六八
 寒中の海幸——小兒にひびの出来る原因——小兒の遊技——小兒の就床時間——小兒の肉食
 ——小兒の健康——不注意の報酬——小兒と煙草——足の冷へるを治する法 六八

其三 食物

小兒の食物 七八
 小兒と牛乳 八〇
 牛乳と母乳——牛乳の性質——完全なる哺乳器——殺菌牛乳の効力——コンデンスミルク
 牛乳及びコンデンスミルクの稀釋法 九五
 食ひ過と飲み過を慎しめ 一〇四
 過食と運動不足 一〇六

其四 美容と運動

..... 一一二

運動の効能——姿勢——皮膚の色澤——西洋人の美容術——クレオスフル——道徳的修養——
 遺傳の結果——沐浴に就ての心得 一一一

其五 衣服

洋服は健康を助く 一一三
 兒童洋服圖解 一一三

其六 隨感

衛生上より見たる家庭の規律 一三七
 日本家庭と外國の家庭 一四八

兒童教育 家庭衛生日次終

家庭衛生 三三三

體育 獎勵 家庭衛生

其一 育 兒

ドクトル 川瀬元九郎

は て し 野 に 問 質

質問に對しては

小兒が四五歳位になりますと「これは何です」とか「どうしてですか」とか、
 種々の質問を起すものであります。小兒は無頓着でありますから、両親が客に
 應接して居る時でも、女中が仕事を熱心によつて居る時でも、書生が一生懸命
 勉強して居る時でも、斟酌はありません、疑問が腦中に湧て來れば直に年長と
 見れば質問をするものであります。問はれた方では大に職務を妨げられて閉口
 することがある、それで往々「うるさう」とか「やかましい」とか小言を食ふて小
 兒は遂に疑問をはらさなうして終るとあります。吾々は各職務があるから、

何時でも勝手に小児が質問の爲めに妨げてくれば困るのであります。しかし、
濫容を以て「今は急がしいから後でよく話しをしてあげます」といふて親切に
取扱ふがよろしい、それが爲め十分も甘分もかかるのでありません、そしてよ
き機会に小児の疑問に對して充分に説明してやるがよい、これに依て小児の精
神の發達を助けることが出来ます、小児でも一個の人間であるから禮を以て取
扱ふがよい、小児は不親切な言行を大人よりも一層不愉快に感ずるものであり
ます、且質問はして悪いものと了解するかも知れませぬ、故に年長者は此點に
十分注意しなければなりませぬ、若し又自分が何か用をなさんとするときは、
前以て小児に来てはならぬと命令して置くがよろしい。

小児を教育するには親切慈愛と忍耐といふことが緊要であります、小児には理
解力があるから時間を與へて親切に談話をすればよく了解するものでありま
す、然るに自分の都合で吾々は時には小児に對して、自分の小児であるといふ

考て壓制的にやることがある、親子兄弟の愛情を害し冷淡になるは極めて宜
しくありませぬ、若しも他人であるならばそんなことは言はないで幸棒するこ
とでも、小児であると勝手な言行をなすことがある、慎む入ることでありませぬ、
小児とても自分と同等のものと同様の禮を施し、其上に保護指導する責任があ
ると思つて取扱へばよろしいのであります。

誤つて大切な品を損じた時には

子供が客間や書齋などへ入り込んで大切な器物を玩び、これを破壊するやう
なことが往々ある、監督者は子供が意外なことを仕出來したのを發見して、大
いに驚いて考へる暇もなく「誰か斯んなことをしたのですか」とか「あらまあ、
とか云ふやうな語を發する、すると子供は其恐しい聲に驚かされて言語の出し
やうがなくなる、又斯様な場合には子供は多く悪いと云ふことを知らないので

あるから、熱心に遊んで居る時に不意に怒りを含んだ聲を聞いて、始めて「あゝ吾は何にか悪いことをしたな」と思ひ、器物の破壊されたのを見て「あゝ是れは悪いことをした」と考へつくものである、ところが耳を裂くやうな怒聲で怖氣が付いて居るから返答が出来ない、さう一方では「何故こんなことをしましたか」「汝でしやう」と瞬時の猶豫も興へないで責めて来る、子供の方では一層恐ろしくなつて来るから遂に知らず「私は知りませぬ」「私ではありませぬ」と云ひたくなる、是れは無理のないことである。

斯様な事は子供のある家庭では毎日出来ることであるが、抑も客間や書齋其他子供の入るべからざる所は錠でも卸してあれば子供は強いて入るものではない、又た監督者は何故子供が入らんとした時に注意して是れを禁じなかつたか、して見れば子供の過失を來たしたに付ては監督者が其責任の半分を負はなければならぬ次第である、自分が半分の責任があるとするれば、子供を叱り飛ばす權

利は無論ない譯である、大切な器物が破壊されたのを發見しても先づ己が精神を打ち鎮めて、然る後に懇切に溫和なる調子で「あれ是れは何んでしやう」「何うなつたのでしやう」と云ふやうな工合で以つて、子供の精神を亂さないやうになさねばならぬ、子供に於ても穩かに云ひかけられるれば必ず何うして破壊するに至つたかを手柄でもしたやうに詳しく話すものである、是れが即ち子供から始末書を取る方法である、开處で懇ろに其器物は父又たは母が重寶である、夫れを破壊するに至つたのは實に遺憾であると陳べ、充分に今後の訓戒を加へる、茲に至つて子供は始めて自分の過失を悟る、さうして大いに父母に同情を表して、同時に罪を悔ひ、今後は父母の大切にすものには手を觸れまいと決心するやうになる、斯くなせば子供に虚言を敢てせしむるやうなこともなく、將來の爲めにもなるのである、既に破壊したものは致方がない、何んなに子供を折檻したとて元の如くなるのではない、茲にまた親達は心得て居らねばな

らぬことがある、子供は一度や二度では何んでも忘れるものである、故に同じやうな過失を數回重ねたからと云つて、忍耐の緒を切つてはいかぬ、同じやうな過失を重ねる度數の多少は監督者の注意如何にあるものである、故に再三反復しないやうに指導しなければならぬ、充分に教へられたが不幸にして再三過失を重ね、其度毎に訓戒されて充分に腦裡に沁み込んだ曉には、決して再び忘れるものではない、故に親達は忍耐を以つて指導して遣らねばいかぬ、親の權威を揮ると子供の方では段々親から遠かつて行き、小言を受けるのが不愉快である爲めに虚言を以つて過失を隠すやうになる、是れはちよつと些細なことやうに思はれるが、極めて重大なることである、親達の心得如何に依つて悪い子供とも善き子供ともなるのである。

命令に服従とすには

親が一旦發布した命令は必ず服従させねばならぬ、子供が「否」とか「不賛成」を稱へたからとて、是れを變更したり、又は撤回するやうなことは、親の威嚴は保たれぬ、従て家庭教育など夢にも見ることは出来ないのみならず、親は子供の奴隷同様になつて仕舞ふのである、であるから何んな些細なことでも、一令を發する前には必ず充分に慎重の態度を以て考慮しなければならぬ、親であるからと云つて神ならぬ身である以上は、誤りのないものでもない、その誤り又は無理なことを親の權威を以て何所までも子供に服従を命ずることは宜しくない、自然に子供より怨を買ふやうになる、又た子供から輕蔑を受けるやうなことになる、一體子供と云ふものは理性が發達して居らぬから、親達の意見を能く理解することが出来ぬことがあるから、命令を發したらば何が故にその命令を發したか、又は是れを守らなければ如何なる不利益があるかを懇ろに説明して遣り、子供に了解が出来るやうに力めなければならぬ、譬へば子供が

學校へ行くのを好まぬ場合がある、身體が何んとなし不愉快で學校を休まんとする時もあるから、能く身體の工合やら、色々の方面に向つて取調べた上理由のなきものと診定したならば、學校を缺席することの宜しくない理由を充分に云ひ聞かせて、了解するやう注意しなければならぬ、是れだけの深切を盡さないて、親の權威を以て學校へ追ひ遣ふことは宜しくない、また子供が雨天に際して雨具の用意もなく外出せんとすることがある、子供は身體に害を及ぼすことを知らないで居るのであるから、外へ出てはいけませぬと一概に禁令を出すのは不都合である、斯様な場合には相當の仕度をして出すか、又は成るべく室内にて遊ぶやうしなければ感胃に罹かる、その結果から来る本人の苦痛やら親達の心配やら、醫師に面倒を掛けることやら、丁寧に話せば能く了解するものである。

何事に依らず及ぶべき丈け子供の發達の度に應じて、その理性に訴へるやうに

するが肝腎である、子供に親は無理を云ふ人である、服従しなければ小言を食ふ、折檻されるから致方なしに遣りませうと云ふやうに感ぜさせてはならぬ、此邊の注意は教育上重要なことである。

客の前での悪口を忌む

次に日本では自分の親や夫妻子女のことを、愚父とか豚兒とか云つて謙遜としてあるが、是れは考へるものであると思ふ、手紙などで書くのは差問へがないかも知れぬが、來客などがあつて「坊ッちやはお伶俐ですぬえ」とか「大人ですぬえ」とか、斯様な讚め言を用ゆることがある、母親は傍に在る子供を顧みて「いゝ是れは我儘で困ります」とか「馬鹿で困ります」とか云ふ挨拶をするところがある、傍で母の返答を聞いて居る子供は何んと思ふであらう、我が最愛の母、我が頼みとする母が我が事を客に悪口を云ふ、如何なる次第であるか、我

は母を信頼するに、母は我を愛しないのであるか、我は如何なる悪き子供であるかと云ふやうな感じが浮んで来るに相違ない、多くの人は子供は無感であると思ふて、子供の面前で斯様なことを云ふが、子供は大人よりも一層この邊に就いては鋭敏である、大人は忍耐力も強い、また真に云ふた通りである、是れは一の形式的の挨拶であると思ふことが了解が出来る、然し子供は忍耐力も乏しく、又は眞の挨拶であるか、母が心から云ふて居るのか了解する力がない、是れは子供の感情を悪くするから注意するが宜しい、客の方でも注意して遣るがよい、西洋人は子供を讃めて遣れば眞に受けて、さうして伶俐である、大人しい、可愛い子であると返答するけれども、日本人には従來の慣習上さうは遣れない、故に双方に於て慎まねばならぬと思ふ。

兄も弟も同様に

子供は男でも女でも或は年長者でも年少者でも皆同様に取扱ふがよいと思ふ、我國では古來より長男は家督を相續する權利を持つて居るので、家庭に於ては何事に依らず優越權を得て居る、兄さんが先です」とか「長兄に聞いてから」と云ふ工合に遣る、年少者は長兄を小なる嚴父である如く、尊敬を表し、何事に依らず長兄に譲る、長兄は之れに増長して權威を振り廻す、父の代理として年少者に命令を下したり、時としては年少者が過失を出來す時は親より特に許しなくとも、勝手に犯罪者を裁判し、是れを刑罰することすらある、是れは宜しくないことであると思ふ、年長者たるものが必ず豪いといふ譯のものでない、何にもそんなに敬ふべきものでない、家督を相續する權だけ特に許して遣れば夫れてよい、其他の事は同等にして遣るが宜しい、今のやうな工合であると、兄弟姉妹感情を悪くし、兄弟の愛情を冷却する虞れがある、兄弟は最も親密でなければならぬ筈であるのに、我國では兄弟は他人の始まりと云ふ譯に入ある、

これは全く兄弟に差別を付けるから起つたことであると思ふ、家庭に於ける不平を家庭外に出て洩すとか、両親の存命中は忍耐して居るけれども、亡くなつた後は兄弟喧嘩をするやうなことが屢々ある、故に従來の習慣を改めて子供を皆一様に取扱ひ、年長者は成べく年少者を保護するやうに、また年少者は年長者の保護を受けることがあるから敬意を表すると云ふとにしたならば、兄弟姉妹互ひに仲よくして往くことが出来るであらうと考へられる。

斯くて家庭の和合を期することが出来るし、また各々生長して社會に立ちても反目するやうなことは決してなく、誰よりも一番親密に且つ協力して何事をも爲すやうになるであらう、幼少の頃より斯様な主義を以て養育して行くと云ふことは子供の將來に取つて、實に重大なる關係のあることは言を要するまでもないことである。

妻は婢に非ず人の母也

父親と母親との家庭に於ける相互の待遇は、小兒の家庭教育上に於ける大なる關係があること、考へる、我國に於ては古來の習慣上からして、女子は男子よりも劣等のものである、妻は夫の忠實なる召使であると云ふやうな考を以て、夫即ち小兒の父親が妻即ち小兒の母親を虐遇して居る家庭が随分澤山にあると思ふ、父親は多く外出して業務に従事するもので、家庭に在りて小兒に接する時間は極めて少ないのである、之れに反して母親は多く家庭に在りて小兒の養育を司るものであるから、小兒が母親から受ける感化と云ふものは大したものである、この家庭教育の主任と云ふ重大なる天職を有して居る妻、小兒の最も信頼する所の慈母を夫たる父親が僕婢同様に取扱ふやうでは、到底家庭教育の主任者として感化を保つことは出来ない、小兒の信頼心も漸次減退して行

くに相違ない、斯様なことで如何にして小兒を指導して行くことが出来ませうか、無邪氣な愛らしい小兒等が腕白小僧や轉婆さんになるのは、母親の罪と云ふは無理である、母親よりも父親の責任であると思ふ、母親は何時も父親に對して丁寧なる言語を用ひねばならぬ、母親は何時も父親から小言を云はれる、母親は正しくても父親に對して理屈を云ふ権利がないと云ふやうなことを、毎日見聞して居る小兒は、自然に母親を輕蔑するやうになる、女子は男子よりも劣等であると云ふことを了知するやうになる、進んで父親の居ない時は勝手氣儘をやる、父親の居る時は猫を被ぶるやうになる譯であるから、父親の罪であると思ふのである、女性と男性とは各々特殊の天職を有して居るもので、お互いに交換することは出来ないものである、男女相愛し相扶けて始めて圓滿なる家庭が出来るのであるから、何方にも上下はないものである、男性であるから上、女性であるから下と云ふことは出来ない、男性でも女性より遙かに劣つて居る

ものが澤山あると思ふ、夫れかと云つて米國流の女を尊び男を卑むと云ふやうな遣り方も不賛成である、男女に尊卑はない、父たり母たり夫たり妻たる價値のない人はあらうけれども、直ちに男女に依つて上下の區別をしようと云ふとは、全然排斥しなければならぬ、互ひに相敬愛して禮を重んずることにしたならば宜からう、てなければ到底家庭教育の完全を望むことは出来ないと思ふ。

父親の感化

父親のことを嚴父と云ひまた書きます、父親は威嚴が無ければなりません、母親も矢張り母親としての威嚴がなければ母親の責任を全ふすることが出来ませぬ、故に殊更に嚴父などと云ふにも及ぶまいと思ひます、然るに實際は父親は慈愛のある親切なる父親として、小兒の腦裡に印象してあるのは極めて少ない、多くは嚴めしき父、こわい父、叱る父として小兒に考へられて居るのが多いや

うに思はれる、父親は地震、雷、火事などと同様に恐ろしきものと一般に思はれて居ると見えます、是れは小兒の教育上不都合なことであらうと思ふ、父親は家族に於て主権者であるから敬意を表しなければならぬ、けれども唯だ威厳のみでは宜しくない、故に父親たるものは妻や小兒に對して成るべく温和なる言語を用ふることが必要であらう、また父親の責任は家族に入用な金品を供給することのみではないからして、業務上の都合を見計らひて朝なり夕なり閑暇のある場合には、妻女と共に談話をなし、或は幼少なる小兒を相手にして室内遊戯をなす等、小兒に接近して父親の慈愛を小兒に示すがよからうと思ひます、父親として小兒や妻を愛しないものは一人としてあるまい、けれどもこの愛を示すことが必要である、小兒にお伽噺をして聞かせたり、小兒と盲鬼やかくれんぼをして居る間に、小兒の一個々々の性質を研究することも出来るし、また悪しき所は知らずくの間に矯正し、善き所は是れを助けて充分に發達せ

しむることが出来る、父と云ふことを忘れて、妻女と同様になつて時間の許す限り愉快に遊び語ることは極めて大切なことである、また妻女と共に成るべく日々食事をすることも必要なことであります、小兒の教育は母親のみに任せないで父親もこれを助けるが宜しい、また是れに依りて父親は小兒の利益よりも何よりも第一に自分が愉快である、先づ是れでも父たり母たる報酬は十分であります、斯様にして父親も家族と共に楽しむことを第一の愉快なることとし、家族のものも父親の歸宅を第一の楽しみとして待つて居るやうにしなければならぬ、是れは社會の惡風を改良する上に於て善き方法であると思ふ、吾々は何處かて氣を散ずる道がなければならぬから、これを家庭ですることにするが宜しい、惡しき所へ態々出掛けて行くには及ばぬであらう、斯くすれば一家常に平和で、天國を形作る事が出来やうと思ひます。

乳放れの時には

日本の母親は無學の者のみならず、教育ある中流以上のものにして、一定の期限なく授乳し、且二年でも三年でも殆んど期限なく、乳房を戯れしむる者が澤山ある、而して再び小兒を産み落す時になりて乳離れと稱へて随分一般の人々が困難するものである、然るに我輩共の長女は滿一年前後に何時となしに乳を自然に忘れてしまつた、親の方では別段に乳を止める處置も取らなかつたのである、これは一は吾々が授乳時間を一定して居つたこと、小兒の身體強壯であつたのとは小兒が父親を母親と同様に愛したから父親を愛して居る間母親を自然に忘れるからであるかと思ふ、一方には父親は恐ろしいものであるとの觀念を小兒に與へ、他方には小兒は母親を二倍して愛するのである、又母親も一定の時間をしに授乳したり終始乳房を以て戯れしむるから乳離れに困難する

母の添臥は

のである、そのみでなく之が爲め母親の威嚴は全く地に墜ち、小兒は一刻も母親を離れぬ様になるのである、生長しては小兒の獨立の精神を失するに至るのである。

日常美衣美食に慣れて居るものは是れを有難いとも思はぬと同じ事、小兒が親の愛を日夜引續きに受けて居ると小兒は親の愛を重んじない様になる、それで平常は可成適當なる監督者に一任し置き毎日朝夕二回位、つゝ小兒と共に遊び彼を教訓し同時に彼と愛を交換するのである、母親が小兒と全食するは宜しからざる習慣である可及的改良せねばならぬ、然し此點は強く主張することの出来ない理由がある、西洋では家屋が構造が完美して居る上に上下押入て冬期中は暖室法を實行して居るから、夜中何度起きても左程困難なことではない

が日本では家屋の構造が不完全である其上に暖室法が設けてないから、冬の寒き夜に二三度も起きるとは困難であり、且小兒の寝付くまで床の傍に番をして居つては感冒に罹る様なことがある、小兒三才以下にありては別の床又は別々の室に寝るとは冬期中は實行が出来難い、然し春夏及び秋の三候には差支はないが冬間の習慣を破るは容易の業でない、両親は可及的己れらの愛を小兒に言行を以て示さねばならぬ、日本の風習上愛情を言行に現はすことはないのがあるが宜しくない、それで親子夫婦兄弟でも他人の様に見える、ならず、感ずる様になるから互に誤解を生ずるのである、例せば主人が帰宅すると雇人は勿論妻子に至る迄玄關に平身低頭して恐れ入る丈けてある、小兒は下女下男と同じく主人として玄關に迎へるので、愛する親として歓迎するのでない、日本では何事も禮式に流れて宜くない、それで之を儀式的とせずして自然の愛情からして兒童が両親を迎へる様に仕付けねばならぬ、玄關に迎へた謝禮として

親は愛を興へるが當然である、即ち走て小兒を抱き上げるとか、接吻するとか、或は安否を尋ねるとか、親の不在中如何に消光せしか等を聞き正して、親が小兒に付て趣味を有して居ることを知らせねばならぬ。

親の愛とは

愛を表示すると同時に親の愛ほど世界に尊きものはなしと云ふ觀念を小兒に持たせねばならぬ、古昔我國には勘當と云ふとがあつたが吾輩の想像するに古昔の父親は威嚴を保つことにのみ勉めて居つたから、放蕩息子も却て反目して居つたであらうと思ふ、只彼れの閉口するのは家督を繼ぐことが出来ないの生活の工夫に苦むと云ふことのみで親の愛を失ふことなどは平氣であつたであらう、小兒が親の愛を重んぜざるが爲め親子争闘をする様な不幸が起り來るのである、親の愛は無償を以て得らるゝものでないことを知らしめねばならぬ、親

は己れの愛の代償として小兒の愛を要求するのである、而して小兒が親を愛するの證據としては親の命令に服従し、親を尊敬せねばならぬ、親の命令に反するものは親を愛せぬのである、親を愛せぬものは親の愛を得ることは出来ぬ、世の中に於て最も大切なる親の愛なくして如何にせん、これぞ真正の勘當である、茲に至りて始めて真正の教訓をするのが出来るので、親の威光を以て壓制的に親の命令に服従せしめんとするは無益なるのみならず、親に取りて最も不得策なる手段である、小兒が何時か親を忘れて敵視するに至るものである、又親の現在にては従順を偽装すと雖も親の不在の時は所以鬼の留守に洗濯となるのである。

人形にてはなきものを

小兒を取扱ふには一箇の完全なる人類と見做さねばならぬ、決して生命なる人

形の様に無情なる植木の様に考へてはならぬ、小兒が何か話し掛けたらば必ず之に應答せねばならぬ、又小兒の顔を見たらば必ず談話をなすか手近な品物を示すか兎に角一個の成人に接對するが如くなせば宜いのである、小兒は吾人の想像するよりも理解力があるものであるから恐ろしき音聲を以て驚怖せしむることなく溫柔と忍耐を以て小兒の理解力に訴へ且理解力の發達を誘導せねばならぬ、善行あらば適當に賞讃して之を獎勵し、悪事あらば十分に其惡の理由を説明するのである、言語を解せざる程の小兒でも溫和に語れば命令を了解するものである、夫婦の關係も育兒上大關係がある、夫婦に限らぬ家族中に平和の空氣が充滿して居らなければならぬ、家族の狀態は小兒の精神に大なる影響を及ぼすものである、率て身體の狀態にも變化を來たすものである、吾々の長女が満一歳に足らぬ頃であつたが或日吾輩が何か熱慮して居つたことがある、小兒と母親と共に吾輩の室に來りて吾輩の顔面を見て急に面相を變じて

額に皺を寄せて吾輩の顔を打見やつて居つた、而して吾輩が笑ひ顔を示すと同時に彼女は常の通り愛らしき笑を興へた、吾輩は一年に満たざる小兒が斯く程の能力を持つて居るものなることを初めて學んだ、試に吾輩が妻或は家族のものを打つときは彼女は必ず仲裁に来る、之に依れば年中夫婦諍をして居る家族の小兒は顔面に心痛のある相を示して居る、又家族の楽しく平和なるときは「笑ふ門には福来る」と云ふ面相を呈するのである、又身體の發育を害するものである故注意せねばならぬ、男尊女卑主義の行はれて居る家族では自然に小兒が母親を輕蔑する様になる、育兒の主任者が小兒に尊敬を失ふては理想的に小兒を教訓するとは出來ない、夫婦は一體であるから自體の一部である妻を輕んずれば小兒は母親を輕んずるのみならず、遂に父親も同様の運命に遭ふのである、斯様の夫婦であつては婦人は常に心平かてないから知らず識らずに主人に對する心情を雇人などに物語るのである、小兒は之を立聞することがある、

甚しきに至りては母親は父親に對する不平を兒童に語るものもある、子供心に父親の不親切なることを憎む様になる、自分の愛する母親に對して非道な人は自分にも非道な取扱をするならんとは小兒の理論の結着である、故に小兒をして己れを愛し心服せしめんと願はば先づ母親を重んじ大切にせねばならぬ、然らざれば母親は小兒に對して權威を保つことは出來ない。母親が外出から歸宅した場合にも父親は嬉しき言語と顔付きを以て小兒を引立て、玄關に迎ふがよい、玄關で平身低頭するは宜しくない、起立したまいて小兒をして母親の手を握らしめて共に迎へ入るがよい、決して父親の威嚴を損する様なことはない。

親と親とは睦じく

夫婦の間に意見の衝突でもあつた時には小兒の居ない場所にて秘密に談合する

がよい、決して小兒に兩親が不完全なものであることを知らせてはならぬ、寧ろ自分の兩親ほど善きものは世の中になく様に思はせるがよい、吾輩が海外に留學して居つた頃に吾輩の時々訪問した一家族があつた、夫婦の間に十歳許の少女があつた、少女は何時にも吾輩を歓迎した、少女一日下婢に語つて曰く私は彼の人を最も好む、何故ならば彼の人私の父親の身長に等しく丁度格好がよい云々、彼女の父親は外人として五尺二寸位では身長短小であるに拘らず、父親を満足なものと信ずるのみならず、父親と等しい身長を愛するのである、數年前のことであつたが六尺二寸も身長のある一英國婦人を新橋停車場に見送つた歸路、十歳許りの英國人の少女と歩行した、少女は曰へり、彼の二英人は身長餘りに高くて見悪し、然し私の兩親は身長丁度宜しと、何れも自分の親ほど立派なものはないと信じて居る、親を愛せしめ命令に心服させる點に於て必要な注意であると思ふ。

小兒の時から交際上手

日本人は概して西洋人に比すれば交際が下手である、其原因の一としては西洋人は幼少の頃から客に接する様に仕付けるが、日本では之に反して來客があれば小兒を退けるのである、會々小兒が客間に來ることを許すことありて小兒が玩具などを取出して客を接待せんとすれば「邪魔するな」と言はれて恐る恐る退くのである、又小兒が同輩と共に遊ぶ場合には兩親は更に關係しない、或る小兒は朋友の宅へ遊びに行つて先方の親達が出て來ることを好まない、吾輩の考では小兒は要談等の差支なき普通の來訪者のある時は客間に列席せしむるがよい、そうすれば客を饗することを自然に習ふて主人が留守で客が待合せて居る場合などに、客の相手となることが出来るのである、又小兒同士の遊ぶ時でも親が共に遊ぶ様にすれば小兒は人を恐れぬ様になるのである、小兒である頃

から斯様に仕付けて置けば自然に交際も上手になり且容に失禮をする様なことはなくなるのである。

終りに兄弟姉妹の取扱に付て一言せんに兄弟でも姉妹でも同様に取扱ひ、男
女児の區別を立てぬがよい、弟妹が生れたらば兄弟には両親が皆差別なく同等
に愛すること、兄弟は弟妹を両親の如く愛すべきことを教へ込むことが大切
である、女児であるから弟妹であるからとて両親が之を軽ろんずれば男児や兄
姉は直ぐに親に準ふから注意して居らねば後に至りて兄弟争闘などを、續
て両親を惡む様なことになる。

育児の要は夫婦協同して圓滿なる愛情を適當に表出することであると信するの
である。

其二 春夏秋冬

春は如何にす可き乎

▲新年と清潔 吾々日本人と同様なる趣味を有つて新年を迎へる國民は、恐ら
く世界中になからうと思ふ、吾々の正月は西洋人のクリスマスのやうなもの
で、門松を立て、お雑煮を食ひ、羽子板を突くのがお正月の精神でない、吾
々は新年を迎へる度毎に舊き年を如何に過せしやを熟考して、新らしき年に於
ては心を研ぎ、神を新たににして、一層奮勵して吾々の天職を全うせんと意
お正月を祝するのであらうと思ふ、吾々は靈と肉とより成るもので、精神の
状態と外界の状態とは密切なる關係があるものであるから、新年と共に互ひ
に注意して、清潔なる國民として世に誇れるやうにしたいものである。

▲爪 日本人は爪の掃除を怠る、爪を一二分も延ばして真黒な垢を其の下に溜めて居るものが多い、子供には無論澤山ある、立派な流行の髪を結び、西洋風の白粉と紅をつけ、指にダイヤモンドの指環を箱めて居ながら、爪に注意の及ばぬ御婦人を集會などで見受けることが往々ある。

▲耳 子供の耳の内や、耳の後の方などに黄色い分泌物や、黒い垢が着いて居る、鼻孔の周圍に緑黄色のものが凝固つて着いて居る、お菓子を食べても直に口の周圍を掃除しない爲めに、佷が口から口の横の方へ食ツついて居る。

▲齒 齒は毎朝毎夕は勿論、食後必ずブラシて磨くべきである、これを怠つた爲めに齒が真黒になつて腐つて了ふ、三四歳になつて齒の満足なものは幾人かある、これ全く母親等の怠慢の證據である。

▲手 西洋人は食事の前に必ず手を洗ふ習慣がある、これは誠によい習慣である、子供に歯食を與へる時も、三食前にも必ず手を洗ふ習慣をつけるが宜い。

▲下着 西洋人は湯へ入らぬ代りに、下着は毎週一度必ず取り替へる、相當の身分ある人は二三日で取り替へる、日本人で何時人に見られても耻かしくない下着を着て居るものが幾人かある。

▲靴 ハイカラを真似るではないが、厭な臭いのする靴下を着けて居るのは名譽でない、また靴を奇麗に磨くのは、決して見榮でもハイカラでもない。

子供や書生が絹物を身に着けるのは宜しくないが、綻びたのや垢のついたのを着けて居るのは自慢にならない。

▲多く遊ばせ多く食へさせる 寒き風や雪の爲めに苦められて消れて居た草木も、春風の吹くに随つて青き芽を出し始める、夫れと同じやうに冬

中寒さの爲めに萎けて居た小兒も大ひに元氣付いて、愉快に遊ぶやうになつて来る、春から夏の始めまでは一年中に於て小兒に取つて一番好都合な時期であるから、小兒がズン／＼成長するのである、此時期に於ける衛生上の注意

は極めて單純なものである。出来るだけ戶外に出して遊ばせるが宜い、さうすると汗が出て皮膚が不潔になり、塵埃の爲めに手足が汚れるから、隔日位の入浴をさせ、日々微温湯で摩擦をして遣るが宜い、従つて冬期中より、繁く下着の洗濯をして遣らねばならぬ、温暖な戶外で劇しく運動をなし發汗をすれば自然空腹にもなるから、充分に滋養品を食へさせるが宜い、併し食慾に任かせて間食を許してはならぬ、間食をへさせねば食事は小兒が満足するほど食へさせて宜しい、決して分量を制限するの必要はない、夏になると腸胃加答兒に罹り、冬になると鼻加答兒や氣管枝加答兒に罹り易いから、小兒の健康を保つことはなか／＼容易でない、然し春は夏や冬のやうな心配がないから極めて容易であるが、この好時期に於ける處置を誤ると、次ぎの夏や冬に於て病氣に襲はれ易いものである、故に注意して居らねばならぬことは、日中戶外で遊ぶ時には、成るべく薄着にして置き、運動を中止したら直ちに微温湯で全

身を拭いて汗を去り、夫れから下着を取替へて遣ること、夕方になつて氣温の下降する時分には、着物を一枚多く着せて、感冒に罹らぬやうにすることである、要之、春先の衛生は、多く遊ばせて多く食へさせることである、餘り大切に納めて置く、微が出来て一生不幸なものになつて了うから、親達は充分に注意をして遣るが宜い、日向にある草木は非常に生成するが、日陰にある草木はそんなでもない、是が何よりの證據である此時期を善く利用したいものである。

▲梅雨の頃には 梅雨期に於て特に注意すべし小兒の衛生と云つても、別段これと云ふこともありませんが、先づ晴天でありぬ入すれば、必ず夜具を日光にあてなければなりません、押入れに仕舞つて置きますと、濕氣を含んで微を生じ、悪い臭いを發し、大いに身體に害をいたします、衣服も又た其の通りでありまして、梅雨期中は必ず日光にあてるやうにしなければなりません、其他

の季節には空気の湿度と湿気の工合で、書物でも器具でも微が生じ易いのでありますから、是れらの類々の氣を附けて日光にあてるがよろしくあります。病氣の原因となる種々の微菌も、この季節に繁殖し易いのであると同時に、氣温の變化も急劇に起り、且つ氣候の悪い爲めに戸外の運動が充分に出来ませぬ是等の理由で胃腸の疾患に罹り易いものであります。故に飲食物に注意せねばならぬ、特に成熟しない青い果物などは極めて悪くあります、天氣の宜しい日には氣温も随分高くなりましたして、水や氷を用いて胃腸を冷すやうなことがありますが、飲食物は能く／＼選擇せねばなりません、且つ間食を慎んで胃腸を損じないやうに心掛けねばなりません、また雨天が幾日も續く場合には、室内に火鉢でも置いて、空気を乾燥せしむるやうな注意をするも宜しい、下着、足袋、靴下などは能く乾燥させて、時々取り代へてやるやうにしなければなりません、特に雨天の日には、學校から歸つて來たら直ぐに脱ぎ替へるやうに、氣

を附けて遣らなければなりません、少しの親の不注意から、小兒に病氣をさせ

夏は如何にす可き乎

▲冷水摩擦より 腸加答兒や赤痢などが來襲する時候になつて來たると、小兒を持つて居る方々は種々と心配をされるが、何にも夏期になつたから特に注意をしなければならぬと云ふ道理はない、夏でも冬でも注意を怠りさへしなければ小兒は何時も健康である、病氣になつてからや、病氣が流行して來さうになつて來たからと云つて狼狽するよりも、平素の心懸けが大切である
 朝起きたらば衣服を着ける前に濕つた手拭て全身を拭き、所謂冷水摩擦を行ひ、土用中は午後に二三度位の冷水浴をさせることが宜しい、特に就床前には再び冷水摩擦を行ふか、温浴をとらせて、皮膚の垢や汗を拭い去つて精神を爽快

ならしめ、而して洗い立ての襦袢を着せて床に就かす、されば酷暑中ても小兒は安眠する、安眠さへすれば小兒は一日中愉快に遊ぶものである、また夜分九時までも十時までも床に就かさない親があるが、是れは甚だ宜しくない、善きも悪きも習慣であるから、成べく善い習慣をつけるやうにしなければ往かぬ小兒は了解力がない、大人とは違ふて居る、などと思ふのは大なる間違ひである、小兒でも親が無暗に怒鳴り附ければ怒る、不愉快の事を聞けば鬱ぐものもある、故に成べく怒らしたり心配させたりしては往かぬ、躰をするには何にも怒らせる必要がない、大きな聲や恐しき音を發し、又は體罰を加ふるとは無益有害である、夫れから餘り騒々しき場所へ出入させの、宜しくない、是れは極めて大切なるのである

獸肉や魚肉は成べく多く與へないのがよい、其の代りに菓物類を澤山に與へるのが宜しい、又たパン、軍用パン、米飯、温飩、蕎麥などの穀類から製造した

ものが宜しい、脂濃きもの西洋料理などは宜しくない、アイスクリムや氷水は成べく夏の始めから與へない習慣を附けねばならぬ、菓物は小兒に危険であると云ふ人があるが、夫れは不熟のものか不潔のものか、腐敗に向つて居るものを與へるとか、又は肉食後に與へるとか、冷して與へるから好ましからぬ結果を來たすのである、注意さへ怠らなければ、決して間違のあるものではない、是れは私の兒に對して實驗したものであるから保證が出来る、小兒は實に菓物を喜ぶのである、是れ程好くものはないのである、夫れを與へないと云ふことはない。

遊ばす場所は戸外が宜しい殊に庭園内の木陰だとか、公園だとか、又た出来る方は海濱や山間に出掛けるが宜しい、何れにしても戸外へ出さなければ効能が少ない、海濱ならば一日に幾度も海水浴をなさしめ、砂の上に横にならせて充分に日光に浴させるが宜しい。

▲避暑する人は 避暑の爲め海濱や山間の温泉に行く時節となり、斯う云ふ所へ行くと空氣が新鮮になると土地が替はるのとて神経が落着く爲め食欲が大層進むものであります、併し食欲にまかせて胃腑を充たす、而も自ら手を下すにあらずして他人の勞力に依りて供せらるゝ食物を以て胃が充滿した所で涼しい微風に吹かれたり爽快なる風景を詠めたりして居ると、自然に睡氣を催して來るものである、开處で宜い心持になつて睡つたりしては夏中斯んな所に居ても眞の避暑と云ふ丈けてあつて身體にはさしたる効能がない、夫れは秋になつて都會に歸つて見た所て分かる、食物は無暗に西洋の眞似さへすれば宜いと思つて脂濃きものを食へるものが多いやうであるが是は宜しくない、脂濃きものよりは野菜や果物を主なる御馳走として、何でも淡泊なるものを控へ目に食へて朝から晩まで山間の跋涉やら水泳やらで運動を怠らぬやうせねばならぬ、夫れのみならず砂上や雜草の上に横つて日光に浴したり新鮮の空氣を呼吸したり

するととも忘れてはならぬ、否な是れを避暑中第一の本職となさねばならぬ、消化の悪い食物を澤山食へて、團基や蔞菜や加留多などに耽けるのは宜しくない、この種の少しも運動にならぬ遊び事は嚴禁しなければならぬ、聊かなことではあるけれども、是れ丈けを守るならば冬中どんな劇しい事業に従事して、身體や精神を使ふても決して病氣になつたり、根氣敗けをしたりすることはない、冬になつて感冒に罹つたり、熱病を患つたりするのは、全く暑中の養生が悪いからである、亦た暑中に脚氣や膈加答兒などに罹るのは、是れは冬中に不衛生とした結果である、夫れ故海濱や山間へ行く人は必ず是れを守らねばならぬ。

▲避暑せぬ人は 暑中と雖も業務の都合等で避暑に行くことの出来ない人があゝる、是等の人々は避暑に行く人と同じく成べく淡泊とした食物を食へなければならぬ、さうしないと暑中の爲に空氣が稀薄になり、且つ體温の發散が迅速で

ない爲めに息苦しいものである、午睡を避けて暑さを凌ぐ法として一番簡便で時間のかゝらぬ法がある、夫は深呼吸をすることである、朝起きて直ぐに五分乃至十分間また就床前に十分間位是れを行ひ、又徒歩の時車上の時に深呼吸をするのが何より宜しいのである、寒氣中の酸素を成べく多く吸い込んで置く時は、夫丈け全身の機關の働きが盛んになる許りか且つ不潔物が速かに排泄されて、其人は強壯で精神的身體的活動に堪へられるのである、何にかなしに思ひ附いた度毎に深く呼吸するとに心懸けて居れば一日に二三度しかしなかつたのが、一時間に一度位するやうになる、夫が終には習慣となり平素呼吸が深く強くなつて仕舞ふ、汽罐車が小さくしては到底重い貨車を澤山曳く譯に行かぬ、無理をすれば汽罐車に損傷が出来ると同様、呼吸力の弱いものは到底大仕事をなし永く是に従事することは出来ない、依て呼吸に注意すれば永久の結果として重要な果實を結ぶのみならず、差當り暑さを樂みに過す事が出来るのである

▲氷と汗 降り続く雨が晴れて天氣が好くなりますと、急に暑さを増して互ひに一時は苦められることとありませう、すると例の氷と云ふ奴が得意顔になつて、吾れ吾れを誘惑しやうと謀りますに相違ありません、こゝに氷と吾れ々々の競争が始まるのであります、氷を用ゆる習慣が附きますと、氷を用ひなければならぬほど暑くない時でも、氷を用ひたくなるやうになります、否な氷が無ければ暮らせないと云ふやうになります、すると自然に食欲が減じ、又た暑さの爲めに睡眠時間に不足が出来て来て身體の勢力がなくなり、蒸し暑い夜などには夜具を蹴り出す爲めに、夜明け方の冷氣に打たれて感冒に罹かり、胃腸加答見を起すやうな危険が間々あります、單純な胃腸加答見なら恐れることはありませんが、赤痢やコレラと云ふやうな猛惡な疾病がありますから、注意して居らなければなりません、何事も始めが大切であります、最初に於て少し辛棒すれば、悪い習慣をつくるやうなことはないのて有ります、偕て

夏は成るべく澤山に汗を出すのが身體の爲めに宜しいのでありますから、骨惜みをしないうでドン／＼身體を働かせ、汗が出たらは冷水なり温湯なりて身體を拭ふて、清潔にするのであります、少しの注意で以て、夏を無事に且つ愉快に過すことが出来るのがあります、暑い／＼と云つて、氷やアイスクリームや、ラムネなどを澤山に用ひたり、また夜更しをしたり、身體を働かさないうで、愚圖／＼して居りますと、必ず病氣に罹るのでありますから、この邊に心を注がれんことを希望いたします。

▲水泳の効能 近年に至つて肋膜炎や肺結核に罹るもの數が増して來ました實に困つたものであります、肋膜炎に罹つたものは餘程注意をして居ないと、肺病が一年位の間必然起つて來ます、故に肋膜炎は肺病の御親類であると云ふて宜しからうと思ひます、この肺病の根治については日本ばかりでなく、世界中何れの國でも苦心して居るのであります、未だ是れと云ふ妙案もない

やうてあります、病氣になつてからは致方がないものとすれば、病氣に罹らないうやう前以て注意することが緊要であります、それは一般の衛生上の法則を堅く守つて行くことであります、これは小兒時代から遣つて行かなければ充分の効を奏することが出来ないかと思はれます、幼少の頃から運動をして身體の充分なる發達を期さなければなりません、開處て夏期になつては多くの方々は避暑に行かれるてあらうが、この時期に際して注意したいことがあります、夫れは外でもありませんが、水泳は全身を働かせる運動でありますから、全身の發達を助け筋力を強くし、皮膚を丈夫にします、殊に肺臟を強壯にしますものので、實に効力のあるものであります、故に水は危険であるが、看護人はあれば其の危険は防ぐことが出来ますから、兒童には是非この水泳をすることを奨励されんことを望みます、然しそれも度を過すと却つて害をなしますから、其の邊の注意は勿論必要であります、要するに海邊を唯だぶら／＼させる位

のことは、避暑をしたとて何んの役にも立たず面白くありません、それから水泳は小兒ばかりではなく、婦人方でもドシ／＼と遣りになるが宜しくあります、水泳をいたしますと、自然精神を爽快にし、勇氣が出來て身體が強壯になりますから、出來るだけ練習なされば大いによろしい、斯しますと、水練が効能あるばかりでなく、空氣もよく、日光にも曝らされますから、これほど宜いことはないと思ひます、避暑にさへ行けば身體の爲めになると思つて居たら大間違ひ、避暑に行つて愚圖愚圖して居ては、市に居ると同じこと、身體が丈夫になりツこはありませぬ。

▲水道の水と流行病 夏期は冬期に比すれば毎年一般に病氣が多くあります、殊に疾病の中でも夏期に於ては傳染病の流行が一番恐ろしくあります、外國の人は夏期には多く避暑に參りましたして傳染病の流行などは罕れでありますから、醫師も夏の間は極めて樂であります、然るに日本に於ては是れに反して醫

師の顔色と密柑の色とは氣候によりて反對して來るとか申して、夏が年中にて最も多忙なる時候で且收入も最も多き時であります、是れは全く日本に於ては、上水、下水、芥溜の掃除及び清潔方法等の不完全なるのと、人民の衛生思想の不足に歸因するものであると思はれます、獨逸の柏林市は下水道が最も完備して居りますが水道の出來ぬ以前に於ては千人の死亡者中傳染病の死亡者が三十六人乃至四十二人ありました、然るに水道の完成してからは年々に減少して來て千八百九十年には千人の死亡中傳染病の死亡は僅かに四人になりました、日本に於ては明治十九年頃迄は長崎市には疫病が度々流行しましたが、明治廿二年に水道が敷設せられてからは全く疫病の流行が跡を斷つたのであります、又大阪に於ても上水の改良前は傳染病の死亡數は年に平均三千五百八十六人でありましたが、上水の改良後は年に平均六百六十一人に減少しました是れ等の例に依つて衛生上の設備と傳染病の流行と密着なる關係のあることは明か

あります。

昨年は氣候が不順で雨が多から傳染病が流行するに最も適當なる年であると思ふて、其筋の人々を始め一般のものが心配して居りました、然るに不幸にして佐賀縣唐津に虎列刺病が発生して數十の人命を奪ひ去りましたそれから長崎及び壹岐にも現はれました東京に於ては六月二十三日に疑似虎列刺患者が発生したのを始めとして遂に二三の眞性虎列刺及び十數名の疑似虎列刺が出て來ました、實に險呑なことであり、虎列刺のみでなく赤痢なども仲々勢強く侵襲して來る様であります。

▲戦死者よりも病死者が多い 人間に取りて最も貴重なるものは生命であります、俗にも命ありての物種とか申します、通り生命が人生の基礎であります、人間として生命を愛しないものはありません、地震、雷、暴風雨及び火災等は人の最も恐るゝ敵であります、是等の天災よりも傳染病の方が遙かに

猛烈であります、假に明治廿八年の統計を擧げて見ますれば、洪水、海嘯、難船及び火災等に因由する死亡者の數が千六百三十六人で、諸種の傳染病に因由する死亡數は實に五萬百七十八人即ち三十倍以上となります、傳染病に因由する死亡數は多くの人の豫想外であると思ひます、明治廿七八年の日清戰役に於て大島混成旅團の死亡數を見るに傳染病及び平生病者は二十八萬三千三百五十三人で、戦死及び負傷者は僅かに七千八百十六人即ち前者は後者の三十六倍強となり、山根醫學士は、日清戰争は戰勝病、敗であると思はれました、實に其の通りであると思ひます、次に經費の點から見ても實に注意せねばならぬ明治卅一年度第二豫備金支出は傳染病豫防費として拾四萬二千餘圓にして臺灣匪徒鎮定費が三萬二千五百餘圓で前者に比すれば僅かなる高であります、此外豫防の爲に個人の消費する金高中豫防上交通及び商工業に及ぼす損失を計算すれば莫大の金高であります、若し吾々人民が平常衛生思想を以て注意すれば是

等の莫大なる浪費を省くことが出来まして年々數萬噸の軍艦を容易に製造購入することが出来ます、又一國の體面上からも考へて見なければならぬ、日本が疾病流行地と外國の政府が認定するときは、船舶は外國の制裁を受けなければならぬ様な次第になりこれは實に一國の耻辱であります、一國に傳染病が猖獗を極めて居るといふことは其國の衛生的設備の不完全なることを表彰するものであります、故に吾々國を愛する國民は各自に是等の點に注意しなければならぬ、而して是れ等の注意は男子よりも婦人の方に責任があります、實に國民の健康は全く婦人の掌中にあるといふても宜しいのでありますから婦人方に一層研究を願うのであります。

▲住居の清掃 扱て傳染病其他各種の疾病の原因となるべき微なる微菌は吾々が日常呼吸する空氣や飲食物等に混和又は附着し或は外皮の損傷せる部分からして吾々の體內へ侵入する者であります、然るに吾々の身體の營養が可良で

抵抗力が強大であれば、外來の病菌は却て撲滅せられて身體を損害することが出来ません、丁度弱小なる國が強大なる國を侵襲して敗を取ると同じことであり、是れに反して若し吾々の身體の營養が不良にして抵抗力も微弱である場合に病菌が侵入すれば、病菌は勝利を占めて遂に所謂病氣といへる現象を發現するものであります、故に吾々は健康を保持するには平常衛生の法律を嚴守して抵抗力を強大ならしめ、以て敵兵をして侵襲する機會を得せしめざるにあらねばなりません、此の注意は四期共に同じく守らなければならぬが、殊に夏期は疾病の起り易き時期であるから一層注意しなければならぬのであります、傳染病の流行の兆ある場合には、吾々は同心協力して警戒しなければならぬのであります。

日光低溫及び乾燥は微菌の發生及び繁殖に對して不利なる條件で日陰、高溫及び濕氣は病菌の最も好む所であり、雨の多き時節は病菌に取りては好

季節であります、故に吾々は敵の發生及び繁殖を妨げ且是れを撲殺せんとするには先づ溝渠及び下水を掃除し、芥溜の始末をなし牀下其他家屋の周圍を清潔にして石灰を散布し土地を可及的乾かす工夫をしなければなりません、家の周圍が不潔であると吾々が呼吸する空氣も不潔となります、空氣は吾々に取りては飲食物よりも大切なものでありますから、不潔なる空氣を呼吸することは吾々に取りて最も不利益なことでありす、

瓦斯はすべて温度が昇れば昇るほど膨脹するものであります、例せば零度の空氣一立方尺も百度の空氣一立方尺も其容積に於ては同じであります、其實質の量に於ては、大に異なつて居ります、即ち同じ容積とすれば温度の昇るに應じて實質量が減じて來ます、空氣の中にある酸素といへる瓦斯が吾々の身體に必要なのであります、それで比較的高温なる夏の空氣を呼吸する場合には低温なる冬の空氣を呼吸する時よりも攝取する酸素の量が少くなる譯であります、

酸素は體內に於て發起する酸化作用に必需なるものであります、而して酸化作用なるものは吾々に活動力を與へる原因であるから夏は冬に比較すれば吾々が不活潑となる次第であります、故に吾々は可及的多く酸素を吸入するが爲めに勉めて深呼吸をしなければなりません、夏期中深強なる呼吸をすることに注意すれば炎暑の候と雖も嚴寒の候と同じく業務を執ることが出來て午睡を催すやうなことはない、又一般に晝間は戸障子を明け放ちて空氣の流通を謀るけれども夜中は多くは天戸を閉め切りて空氣の交換を怠るから充分に睡眠を得ることが出來ません、從て翌日になつても身體精力が充分に回復しませぬ、故に春夏秋冬の區別なく夜中と雖も空氣の流通に留意しなければなりません、殊に夏は一層然かしなければなりません、夜の空氣は濕氣を含んで居るから却て危険であるなどと言ふものがあるが理由のなきこととあります、室外の空氣が夜の空氣であるならば室内の空氣もやはり夜の空氣であるに相違ない密閉せる室内

の空氣は室外の空氣よりも數層不潔となるから却て有害であります。

▲皮膚の清潔法 次に皮膚の清潔に注意しなければなりません。毎朝冷水摩擦を行ひて皮膚の血液循環を旺盛にし且抵抗力を増進するのであります。其外時々温浴を行ひて皮膚を清潔するも必要なことであります。温浴を取るときは我が國民一般の特點であるから説法するに及びませぬ、汗などが出たならば時々衣服を交換して清潔に洗濯したるものを着用しなければなりません。少兒をもてる母親などは屋外にて遊んで歸て來たらば必ず一々衣服を交換して遣るが宜しい。

又衣服や皮膚を清潔にするの外皮膚が不潔とならぬ様注意しなければなりません。ぬ是れは日本人の最も怠て居るところであります。日本服は室内に在つて遊逸に生活するには適當して居るが屋外に出つるには吾々衛生家の眼から見れば極めて不完全であると思ひます。夏は此の不完全なる單衣一枚を着用して居る

ものが多い兩足及び兩臂兩脚の大部、及び胸部等は全然露出して居るから實際被包されて居るのは僅か幹軀の一部と股の上部丈であります。故に日本人は半裸體であると言つても宜しいと思ひます。田舎へ行くと湯衣や裃だけで夏を過ごすものが多い、田舎へ行かなくとも大都會にても澤山あります。夏は始終多少皮膚からして汗が分泌しつゝあるから半裸體的服裝をして一歩でも外出すれば臭いものに蠅が群集するやうに塵芥が露出せる局部へ付着して皮膚の氣孔を閉鎖します。皮膚は體內にて發生する有害なる物質を體外に排除する役目を持つて居る大切な器械の一であります。塵芥を以て皮膚を包むときは自然に毒物が體內に蓄積して少からぬ損害を身體に及ぼすものであります。それでは袋股引及び「シャツ」を常に着用する様に致すが宜しいと思ひます。殊に外出して歩行するときには必ず相當の保護を興へなければなりません。風儀上から見ても半裸體的の單衣一枚の服裝は半野蠻的であると言ひたい、女子には洋服

を着用させるか山根氏の改良服でも着用する様にしたならば宜しいと思ふ、然し西洋服と申しても「コンセット」を用ひて腹部を壓迫したり、地を牽く程の長さの袴を着用するのを賛成するのではありませぬ、又褌衣は夏期に於ては時々交換して清潔に洗濯しなければならぬことは申すに及びませぬこととあります。

▲口は福の門である 口は福の門と申しまするが病毒も多く口から入るものであります、口に關係あるものは手、食器及び飲食物であります、手は一寸體裁の宜いものでありますが、實際は不潔なものであります、先きに述べた如く座芥で包まれたる足を以て踏み付けた畳の上に手を日々幾度も擦り付けたり、手を以て靴や草履を取扱ふたり、又手は吾々の眼には見ることの出来ない不潔物が付着して居る器具などに接することもあり、衣服は清潔の様ではあるが例の不潔な畳に接觸するは勿論其他毒物又は不潔物が付着して居ることがある、その衣服には手を何度も觸れなければならぬ、小兒は清潔も不潔も辨別し

ないから特別に小兒の手は不潔になり易い、此の不潔なる手を以て食物を搦り或は食器を取扱ふのでありますから不潔物が吾々の口へ入るのであります、小兒は無意識に不潔なる手や玩具や其他手當り次第に何でも口へ入れる悪癖があるから最も危険であります、斯様に手が媒介となつて色々の病氣を引起すことが多くあります、それで幼少の頃から手を洗ふ習慣を付ける様に注意致さぬばなりません、食前には必ず、手を清洗して後食卓に着く規約を立てるが宜い、又小兒に在つては始終監督者は手を口へ入れない様に注意しなければなりません、それから女中の監督者も食器を取扱ふたり食事の準備に取懸る前には必ず手を清潔に洗はせるやうにしなければなりません、又時々瓜を剪除させなければなりません、瓜を長くして居ると不潔物が瓜の下に蓄積して疾病の媒介となります。

先づ手を清潔にしてから食器を取扱ひ、清潔なる水で食器を洗ひ、且清潔にし

て乾いて居る拭布で食器を洗ふとすれば食器は清潔であります、夏は生水は危険であるから一度沸騰した水でなければならぬことは知つて居るが茶碗や「コップ」を生水で洗つて不清潔なる布で拭ふたりするものが多くあります、容れる器が不潔ならば水が如何に殺菌して無毒であつても何の益にも立ちませぬ、水もやはり不潔となるのであります東京大阪等の如く改良水道の設けてある都會に於ては下等貧民は飲み水だけは上水を用ひ食器を洗ふたりするには堀井の不潔なる水を用ゐるものが多い、大なる誤りであります。

▲飲食物の用心 夏は可成一度沸騰したる水を用ひる様に致すが宜しい、暑さの爲めに無暗に水を飲みますと胃腸加答兒の誘因となります運が悪いと赤痢や虎列刺にも罹るのでありますから充分に慎むが宜しいと思ひます、何人も暑さが厳しいと氷水や「ラムネ」等の飲料水を渴望しまするが炎天中を歩行した後又は勞働して發汗して居る時は最も危険であります、何でも一度習慣が付くと

容易に矯正することが出来ないものでありますから夏の始めに當りて氷を用ひる習慣を付けない決心をへすれば氷がなくても夏を過ごすことが出来ます、氷、「ラムネ」及び「アイスクリーム」等は可及的用ひない様にすることが安全であります。

果物と言ふと胃腸病を必ず誘因する恐ろしいものゝやうに思つて居るものが澤山あります、何んなものでも注意を怠れば身體を害するものであります、果物は純粹なる水を多量に含み且多少の酸類、及び糖類から主として成つて居りますから、食慾を増進し神経を興奮し且含有して居る酸類の爲めに胃腸内にある微菌を撲滅し胃腸の消化力を旺盛にするものであるから夏期に最も適した食物の一であります、其上果物は極めて消化し易いものであります、然し果物を用ひるに當りては注意すべき條件があります、第一果物は充分成熟したものでなければなりません、第二果物は容易に腐敗するものであるから、外皮に損傷

があつたり、壓迫等の爲めに内部が變色したり、又は香氣の變化したものは腐敗しつゝあるものであるから決して食してはなりません。第三新鮮にして完全なものでなければなりません。第四外皮を損傷又は取除きたるもの及び切りたるものは殊に腐敗し易いから店頭や街路に見切り賣りの西瓜や瓜の類を食してはなりません。西瓜など一度切つて數時間も置て食するなどは最も危険であります。第五間食といふことは胃腸を害するから何の時候にあつても宜しいことはいけません。夏は殊に胃腸の健康に注意しなければならぬ時節であります。故に夏は過食や間食を慎まねばなりません。果物も間食とすればやはり害になります。多くの人の實行するやうに午睡後の所謂目睡しに冷やしたる西瓜などを食することは嚴禁であります。第六多量の肉類、脂肪其他不消化物を食したる前後に果物を食すると酸酵する恐れがありますから避けるが宜い。是れ等の諸點に注意すれば果物は決して恐るべきものではありません。却て夏

は多量に用ゆれば用ゆる程身體の爲に宜しい、朝とか夕方は多量に果物を用ひて肉類などは晝食に食する様に致すが宜しい、全體夏は肉類などを過用することとは宜しくありません、又果物は小兒にも大人にも適當して居ります。小兒には果物を食させてはならぬ様に思つて居る方が多い、然し上述の注意を怠らなければ澤山に食すれば食する程小兒は元氣で無病で且速に發育するものであります。夏期に於て旅行する時には「レモン」又は「レモン」汁を携帯するが宜しい。「レモン」の汁は強勁なる殺菌力を持つて居りますから水を飲む時に必ず其少量を加ふれば全く安全となります。旅行者などの注意すべきこととあります。夏の間は過食や間食を慎み、夜遅く食したり、食後直に睡に就くことなどは避けるが宜しい。

午睡を催すのは、ツマリ夜の睡眠時間の不足とか、晝食の過食、又は精神或は身體の過勞から來るものであるから是れ等の點に心掛ければ午睡を避けること

が出来ます、午睡を催したらば日陰に出て深呼吸法を行ひ且冷水にて全身を摩
擦するが宜しい。

▲避暑地の用心 夏は箱根輕井澤日光の如き山中、又は草津熱海の如き温泉場
や、又大磯鎌倉及び明石須磨の如き海濱は避暑に赴くことが大に流行になつて
來ました、實に結構なことであり、然し茲に注意すべきことがあります、
多くの避暑地へは肺病、梅毒、癩病及び各種の皮膚病等の如く感染性を有する
病人が群集します、それで共用する金鉢、手拭、夜具、浴衣、茶器、食器及び
浴室等の媒介によりて健康者に傳染することがあります、神經衰弱の爲めに或
る地へ休養して居つて其の土産として肺病を持て歸るといふやうな實例は幾何
もあり、旅人宿や料理店の主人を始め番頭及び下女に至るまで衛生思想な
どは毛頭ないから客人に傳染すべし病人があることを知つて居つても一向平氣
であり、病客も公德を重んずる人でなければ自分が肺病であることを知りなが

ら喉をば無暗に各所に咯出するといふ次第であり、又健全なる客人の中にも一
向無頓着な人が随分澤山あります、且又西洋では料理屋や旅人宿に於て食器を
洗ふには沸騰せる水と石鹼を用ゐて消毒しますが、日本では冷水又は微温湯
で洗ふ丈であるから消毒の効はない、又西洋では手拭敷布などを洗濯するに
も一々一度釜に入れて沸騰するから誰れが用ひても安全となるのであります、
是れ等の理由で病氣が傳染し易いから其覺悟で注意しなければなりません、可
成夜具に用ゆる敷布、手拭、浴衣等は自ら携帶するが安全であると考へます。
夏の間は夜十二時又は一時頃迄も寢に就かないものが澤山あります、可成冬の
間と同じく九時又は十時に就床して七八時間は睡眠する様にしないと身體に疲
れが來て夏を過ごし難くなるのであります。

夏は筋が弛んで自然に運動を怠る様になります、冬と同じく適當の運動を行
ふが宜しい、水泳は實用上及び體育上結構な運動であります、水泳時間を過

度にしないやうに致さねばなりません、又子供などが三十分乃至一時間も炎天に露されつゝ歩行して水泳場に達し而して直に水中へ飛び込むやうなことがある、これも二三十分間も休憩した後には水泳を行ふ機に致したいものであります、又餘り身體が疲勞して居る時には水中へ入つてはなりません意外の災難に遭遇することがあります。

秋は如何にす可き乎

▲感冒の用心 日中は随分と暑いが、夜分になると意外に冷氣を催す時がある、汗處で小兒が夜具を蹴り出して感冒を引くのが澤山にある、是れは親達が心配して餘り重い厚い夜具を着せる爲めに、小兒が知らず／＼蒲團を跳ね飛ばすのである、であるから親たる人は成るべく其の斟酌に注意しなければならぬ小兒は大人に比較すると運動が盛んな爲め、十月の末頃までは随分發汗するも

のである、故に盛夏の頃のやうに矢張り微温湯で全身を能く拭ふた上で床に入れるが宜しい、秋から冬にかけては小兒の氣管技加管兒、肺炎、毛細氣管技炎、肋膜炎等の呼吸器病が他の病氣よりも一番に多いのである、是れは多く感冒から原因して來るのである汗處で感冒に罹らぬやうに注意して遣るのは親達の責任である、夫れは秋の始めから注意して行かなければならぬ、其の豫防法としては、毎朝冷水摩擦を勵行するが宜しい、皮膚の抵抗力を増し且つ身體を清潔にするから充分の豫防となる冷氣を催して來るに従つて、漸々と食欲が増して來て、知らず／＼飲食の量を過す傾がある、是れが爲めに胃腸の作用を鈍くして感冒に罹り易い、故に是れも注意なさねばならぬ、夜分に夜具を多く用ひない注意が肝要であると同時に、朝夕冷氣を催す時には衣服を温かく着せる必要がある、又た日中稍や温かになつて來た時には薄着にするやう注意をしなければならぬ、冬中とても厚着に過ぎないやう心懸けねばならぬ、寒いからと云つ

て無暗に小兒を室内へ閉籠めてはならぬ、相當の保護を加へて戶外運動を奨励するが宜しい何にかの注意の行届かぬ所から、又は意外の氣候の變化の爲めに感冒に罹つた時は、アンチピリン賣藥などを以て素人療治をする事は廢して直に醫師の治療を乞ふか宜しい、感冒からして危険なる呼吸器病を惹起すことが往々ある、此點は特に注意をしなければならぬ事である

▲小兒の寢衣 秋の初めは恰度季候の替り目で、ちよいゝ感冒患者が出來て來ますが、偕て冬期中小兒が鼻加答兒や氣管支加答兒などに罹かる原因は、重にこの時に於て作られるのでありますから、今からこの點に注意することが肝要であります、依てこゝに少しく其の注意すべき點を擧げて御参考に供します、小兒は皆な朝起きて、寐衣と着物とを取替へる時に、寒いゝと云つてかじけませんが、斯様な場合に着物を暖めて着せることは宜しくありません、夫れよりは着せて遣る、即ち世話をする人が冷い手を以て全身を能く摩擦して遣る

方が宜しくあります、是れは皮膚を丈夫にして寒さに耐へる力を増し、寒さを恐れない習慣をつける善き方法であります、着物を暖めて着せるのは、是れに反して皮膚を弱くし、一層寒さを恐れるやうになつて來ます、尙ほ手のある家庭なれば、手拭を冷水に醗して能く絞り、これを以て全身を迅速に強く摩擦し夫れから乾いた粗い手拭にて摩擦して遣れば、非常なる效顯があるものであります

▲湯に入る時の心得 風邪を引くの恐れて、上る時に能く温まつてから出す風習があります、それは宜しくありません、それが爲め却つて感冒に罹るのが多くあります、故に湯から上る時には、微温湯を充分に濯ぎかけて、それから微温湯よりも少し冷たき水を濯ぎかけ、其の上手にて全身を摩擦し、さうして粗い手拭にて能く拭き、皮膚の面を充分に乾かして後に着物を着せることにしなければなりません、浴後全身から汗が出るやうな工合では、湯冷めがし

て感冒に罹ります、又湯の温度は、餘り熱くない方が宜しい、熱さに過ぎますと皮膚を弱くいたします。

▲小兒の蒲團 小兒の蒲團として別にはないが、大人よりも一層注意を加へて世話をして遣らねばなりません、寢臺を用ゆれば結構であるが、さもなくば藁蒲團を疊の上に敷き、其上へ通常の蒲團を用ひ、さうして白のシーツを用ゆるが宜しいと思ふ、夫れから上に掛けるには、毛布が一番軽く温であるから、蒲團よりも宜い、勿論白のシーツを用ひるから皮膚を刺戟するやうなことはない、何うも重き蒲團は重い丈け身體が疲勞するからいけない。

寒中には毛布の上へ蒲團を掛けるも宜しい、けれども厚くて重いのは排斥しなければなりません、蒲團が薄いと何んだか貧乏臭いやうで成るべく厚いものを用ひたいやうな傾きがあるが、小兒の爲めには極めて悪い事である
就床させる前に、必ず手足と顔面を洗ひ、さうして歯を清潔に磨かなければな

りませぬ、虫歯の出来るのは多く夜中に於て齒間にある食片などか腐敗醗酵して齒を腐らすのであるから、能く注意して實行したいものであります、一室には可成く多人數眠らない様になければ、空氣が不潔になつて小兒の疲勞の回復と發育を妨げます、夫れ故可及的空氣の流通に注意しなければならぬ、就床時間と起床時間を一定して勵行しなければならぬ、小兒の良き習慣をつけるため且發育上に大なる關係がある、夜具は二三日毎に日光と空氣に能く洒らして、シーツは少くも一週一回位は洗濯しなければならぬ、毎日暗くて空氣の流通のない戸棚に仕舞つて置くのは宜しくありません、夜具が重きに過ぎるか、温か過ぎると身體が弱はるか、又た蹴り出して感冒に罹ることがあります、勿論薄きに過ぎれば感冒に罹る、故に注意して斟酌して遣りたいものであります。

冬は如何にす可き乎

▲寒中の薄着 梅の木や福壽草すら早く花を咲かせやうとして暖室に入れて色々に手を懸けて世話をしてやるのに、小兒は風の子であるなどというて小兒が手や足を赤く腫らしたり涕をだら／＼流して居ても平氣で一向頓着しない方が随分澤山あります、實に不親切不注意であると思ひます、ヒビやアカギレは豫防が出来るのであります、涕を出すのは一の疾病であります、ヒビやアカギレが出来てから外用藥などを用ふるのは既に遅い、今少しく早く注意して置けば小兒の爲め幾何程宜しいか分りませぬ、茲に一二の注意を申上りしやうなら、小兒には成るべく寒中でも足袋を穿かさないうやうにし、成るべく薄着にして寒氣に吹き露さすやうにする方がよい、そうすると小兒が丈夫になるといふやうな誤見を立てる人があります、梅の木を寒氣に曝して置いて正月元日に花を

咲かせやうとすると同じことで、無理なことであります、寒さに向へば必ず足袋を穿かせ、嚴寒中はマタのある膝迄の毛糸の靴下を先づ穿かせて其上へ通常の足袋を穿かせ、股引を厚き本フランネルで製らへたのを用ひれば下肢の方が温かてあります、勸工場や足袋屋などに賣つてある小兒用の股引は股の所は大變にあけてありますから宜くありません、これは只々衛生上から見ても都合であるのみでなく、風儀の上からも局部を成るべく曝露しない習慣を付けることが緊要だと思ひます、それからフランネルのシャツを必ず用ひる必要があります、さうでない袖や襟の邊から寒き風が吹き込みます、手や足などは心臓といふ血を送るポンプから遠方でありますから成るべく温かにして置かねばいけません、又小兒が戶外で何か遊事をする時は手足を劇しく動かすから必要はないが、單に歩行する位の場合には必ず手袋を用ひなければなりません、私共の見聞する所では足袋や手袋をいやがって、はめてやれば直に取去るのが澤山あ

りますが、之は悪い習慣が付いたからであります。その位のことには親が命令を實行させることが出来ないでは致方がありません。今一つ、室内は成るべく火鉢なり「ストーブ」なりを以て空気を温かにして置かねばなりません。空気の温度が六十度であれば一番心持もよく且よく成長致します。小兒は植物と同じやうなものでありますから、冬期中餘り寒い所ばかりに置きますると其間成長が中止される譯であります。然し餘り大切にすぎるとはいけません。植物の暖室でも温度が高きに過ぎますと植物が却て弱ります。故に室内の空気は六十度位にしてを成るべく前に述べた様に身體を保護しておきまして、時々輕装して戶外に於て劇しく遊びをやらせるのが宜しく、さうすれば皮膚も強くなり小兒は丈夫になる許りであります。ヨリ／＼寒き空気に曝らすのは宜しいが朝から晩迄寒い所におくのでは肺臓や心臓が身體を温かにする一方に力を盡すから小兒の身體の工合を損じます。之に反して大事にし過ぎて寒い風に決して當

てないといふ主義でもいけません。その所中庸を取らねばなりません。生理の智識を以て基礎となし常識を以て判断して行けば間違はありません。

▲小兒にびびの出来る原因　これは食物に關係して居ります。夏期に於て兩手が丸く肥満して實に愛らしき小兒も冬期になると小じわが澤山に出来て赤くなり甚しきに至りては加ふるにひびやしもやけあかぎれなどが出来て實にあればな手になります。これは一は日本の家屋及室内の設備が寒氣に向て十分人々を保護するだけになつて居ないからでもあります。一は食物に關係して居ります。日本食は淡泊すぎて脂肪分が不足して居るからであります。故に脂肪分の多き牛乳、クリーム、脂肪の多き牛肉鶏肉、鶏卵の黄味、南京豆などの如き脂肪分の多き食物を多く與へなければなりません。勿論脂肪分が過多であると胃弱を起すから分量や食物の選擇は小兒の年齢消化力等に應じて斟酌して行かねばなりません。

▲小兒の遊技 小兒を遊ばせるに室内を適度に温め日々戶外に出して、皮膚を鍛練することにし且食物に脂肪多きものを與ふれば冬でもきれいな愛らしき手を見ることが出来ますよく肥満して健康に見ゆる小兒は實に吾々の目を慰藉するものであります。

▲小兒の就床時間 此頃私か或人に招かれて夜分に参りました所が六歳になる男兒と十歳になる女兒とがありまして兩人共に十時頃迄客の相手になつて居りました其後又友人を夜分に尋ねた所が四歳になる男兒が十時半頃迄客間に來ていたづらを致して居りました、夜分遅く迄起きて居る小兒は必ず朝ねばうて學校へても通ふものならば必ず朝起きてぐずぐず／＼言うて兩親や女中共に少からぬ厄介をかけをまけに學校を遅刻しますのが多い、すべてのとが不規則になり不行為になるもとであるし且身體にも極めて宜しくないもとであります故に三四歳迄は六時、五六歳迄は七時、七八歳より十歳迄位のものならば八時位に必ず就床

させることに致さなければいけません、小兒の健康と精神的状況に大影響のあるとでありますから深く注意しなければなりません。

▲小兒の間食 小兒が朝めをさまして床の中でなく、お駄賃に菓子でもやる、朝食后暫く経つと又ぐづるから何かやる晝食前になると又何かといふ午後三時頃に五時頃に七時頃といふ工合に朝から夜床に就いて迄ものべつ幕なしに間食して居るのがまゝある。

▲小兒の健康 には牛乳がよからうか鶏卵か、ホビナインカ、ソマトーゼカ、一モグルピンか牛肉か鶏肉か、何がよからうかと心配して醫師に相談したり自分獨とりて工夫したりする前に先づ間食に注意しなければなりません、然らざればどんな滋養物でも何の効能もありませぬ、小兒が三四歳になるまでは一日に四食位はやらなければなりません其上のものでも一日に一度位時刻を定めては茶菓を與ふるがよいこれ迄嚴禁する必要はない規則が何事にもなければな

りませぬ、小兒は猿や犬のやうに一瞬間も静かにして居ないからまだそんなに胃弱に罹らないのであります、これが大人であつたらすぐに胃散の御厄介にならなければなりません。

▲不注意の報酬 この終りの二ヶ條は小兒の養育に取て重要なとがらでありませからこれを怠つてはとも小兒を満足に養育するとは出来まいかと思ひます、さう言ふといや私の内の小兒は間食もやるが朝ねばうてよいはりであるが丈夫だなどと反駁する人があるかも知れないこれは例外であります又斯様な例外の人でも何時かは其報酬を受取るものにきまつて居るそれは青年の時代か成長した後であるか何時かは分らぬが必ず来るものでありますこれは小兒の利益ばかりでなく両親や關係者の手敷と心配を大にはぶくものであるから御實驗を願ひたいものであります。

▲小兒と煙草 煙草が有害なる事は言を俟たぬのであるが、特に注意したい事

は煙草の煙を以て充ちて居る室内に於て小兒を遊ばせる事を避ける事である、言ひ替れば、小兒の遊ぶ處には、喫煙しない事である、特に小兒の寢室にては、嚴禁しなければならぬ、若し喫煙した室ならば、其前に戸障子を掛けて換氣して置かねばならぬ。

▲足の冷へるを治する法 手足が冷えて困難する方が婦人間に随分澤山ありますが是等の方は多く胃腸に何か故障があるのであります、便秘だとか肩や背の邊が凝り固るとか食欲が不振であるとか腹部が重くて何となく引き下げる様な感じがあるとか胃腸に關係ある種々様々の徴候が伴ふて居るのであります、胃腸の疾患からして神経に變狀を來して脚部の血液循環を鈍くするのであるから胃腸の状態を取調べて之に相當の手當を施さねば手足の冷えるのを根治することはむづかしくあります、然し夫れは後回しとして茲に冷足に對する簡短なる療法を示さば(第一方法)就床前に當りて桶に冷水を三四分位の深さだけ入

れて、之に兩足を三四分間入れておいて、後何か粗き布を以て劇しく摩擦するのであります、次の方法は前法よりも面倒ではあります、が効能は著しくあります、(第二方法)二つの桶を備へて甲の桶へは華氏百度乃至百十度位の御湯(成可温度が高い方が宜し)を三寸位の深さ迄入れ、乙の桶には三四分位の深さ迄冷水を入れるのであります、先づ兩足を三四分間甲の桶に入れ次に二三分間乙の桶へ入れる、かく甲乙と交互に三四回移し入れて終りに冷水へ數秒間入れ直に粗き布にて劇しく摩擦するのであります、(毎夜就床前に實行のと)第三の方法(それからやはり就床前に十分か十五分間屋外に於て足疾く歩行すれば自然に不肢の血液循環を盛にします、又は室内にて左の運動も宜しくあります、

一) 兩足踵を可及的高く上げて兩足尖にて立ち而して靜かに兩踵を下ろす、之を三十回も反復すること

二) 兩足尖を可及的高く上げ而して兩足尖を下ろす三十回も反復すること
 (三) 椅子腰掛又は箱の如きもの上に跳び上り直に跳び下ること三四十回反復すること、或は學校でやる機に廊下其他板の間か庭に於て駈足の足踏を三四分間やるも宜し

下肢の運動のみならず全身の運動を二三十分間毎夜就床前に行へば効能は遙かに著しく顯れます(第四の方法)次の療法も試むるの價値があります、やはり就床前に於て手拭を冷水にて濕ぼし之を程よく絞りて兩足を別々に包み直に毛布を以て下肢をよく被包して床に就き翌朝起きて毛布及手拭を取り去り而して顯ぼしたる手拭を以て劇しく摩擦するのであります

其三 食物

小兒の食物

小兒の食物は日本には餘程少ないやうであります、滿一年迄は牛乳であります、夫れより後十五ヶ月間迄の子供の食物を申し上げますと、一日四回四時間置きに一日四十オンス乃至五十オンスの食物で、其五分の四は牛乳其五分の一は何か大麥の粉、又は小麥の粉にて作った「グルーエル」を飲ましめ、始めは一日一度中食位の時に「ヒーフジユース」を匙に一抔位やり、段々まして二オンス位與へます、又隔日位には三オンス乃至六オンスの「チキンブロス」を與へるがよろしい、これ等の者を與へた時は牛乳の量は平日の量から半分乃至三分の二を減ずるを常とします、又至つて甘き密相夏ならば桃の汁一二オンス位つゞ

食事の一時前に與へるがよろしうあります、偕てグルーエルの製造法を申しますと、大麥又は小麥の粉を、スープを飲む大きな匙に山盛り三杯程、煮え立ての湯に入れてよく交ぜ、牛乳二合に鹽を少し入れ、又玉子の白みをよく打つてそれをまぜて作るのであります、次にオートミール、グルーエル、オートミール山盛り二匙を、四合のお湯に交ぜ「ダブルポイラ」に掛けて、三時間半煮てこれをこして用ゐます、ヒーフジユースは、牛肉の油のない處をピフテキのやうに切り、それを火の上にて内部まで火の届くやうにあぶり、夫れを小刀で切ると汁が出ます、其汁に鹽をまぜて加減して作るのあります、チキンブロスは鶏の骨と肉とをまぜて五分位に切り目方一斤に水四合を加へ「ダブルポイラ」にかけて二三時間又は水が半分になるまで煮ます其煮える間に上に浮ぶ油を取捨て、之をこして鹽を少し入れつめたくなつた時に用ゐますこれに御飯を少量加へてもよろしうあります。

小兒と牛乳

▲牛乳と母乳 嬰兒時代に在つては凡ての事に周到なる注意と精細なる観察の必要な事はいふまでもないのですが、殊に保姆即ち監督者の注意如何に因つて疾病を豫防し、發育を助け、健康を増進することが出来ます、そして嬰兒の養育上保護者の注意すべき簡條は種々あるのですが、其中でも一番大切なのは營養であります。

小兒が生後の一年間は統計表を見るまでもなく最も死亡数の多い時であるが、其死亡の大多数は實に營養の不良に原因して居ります、營養の良と不良とは嬰兒を殺し又は生かすのみならず、稍々成長したる後にあつて健全であるか、又は正當の發育を遂ぐるや否やといふことに大なる關係がありまして、甚しきは營養の不良に起因する惡果を受けて、一生涯難治の疾患に悩むことがあるのは

決して少なくないのです、實に小兒が將來強健であるか、將た虛弱であるかは、最初の三ヶ月の食物に因つて定まるものであるといふも大早計でありませ

ん。
小兒の消化器はまた大人の様には充分發育して居ないから甚だ軟弱であります、それ故小兒の養育に當る人々は、單に急性胃腸加多兒等に罹らない様に注意するばかりでなく、慢性の胃弱だとか、又は「佝僂病」、「敗血病」營養不良など徐々に身體を害する所の疾病に罹らない様に豫防しなければならぬ、一例を擧げていふと、初生兒時代から米のみを以て養育したけれども、随分強健で病氣に罹らないから斯様な食物でも充分である、他に營養となるべき食品を求めなぐとも決して差支ないと思ふものがあるが、斯様な小兒はたとへ急性の病氣には罹らないといつとはなし徐々に身體を害して遂に危險なる状態を來たすものであります、嬰兒及び小兒の營養料として最も適當なものは母乳であるとは

何人も疑ひを狭まぬとて、之れ以上の適良品は無ないのであります、けれども社會の進歩に伴ひて人生に益々複雑となり、隨て疾病以外種々の原因からして慈母が親しく其愛兒に哺乳せしむることの不可能者が日に増し月に殖えて追々と多くなつて來ました、而して之が乳母を選択するのは實に容易の業てはありませぬ、斯る場合に於て母乳の代用品としては無論牛乳が最も好適して居ります、茲に最も注意を要することがあるのです。

▲牛乳の性質 即ち牛乳は母乳に比較すると其性質及成分に於て多少の差異があることとあります、是から其相異なる諸點を列擧して卑見を述べ、又哺乳器の事なども一寸申しませう。

一 牛乳は酸性又は中性反應を呈し決して亞爾加里性反應を呈することはありませぬ、之に反して母乳は亞爾加里性又は中性反應を呈し毫も酸性の反應を呈しない、それ故牛乳に亞爾加里藥品を加へ之を亞爾加里性となして用る方

が宜しいのです。

一 母乳と牛乳との成分を検しますると其百分中の割合は斯うです、

	脂肪	糖分	蛋白	鹽類	水
母乳	四、〇〇	七、〇〇	一、五〇	〇、二〇	八七、三〇
牛乳	三、五〇	四、三〇	四、〇〇	〇、七〇	八七、五〇

斯の如く母乳の百分中の水量は八七、三〇で、牛乳の百分中の水量は八七、五〇でありますから、母乳と牛乳と百分中に含んで居る營養成分の量は殆ど同じといふしも宜しい、それならば母乳と牛乳とは如何なる點に於て異なるかといへば、牛乳は小兒の發育初期に際して最大必要の主成分たる脂肪及び糖分が不足して居て、鹽類は三倍以上、蛋白質は二倍半以上の分量を含有して居ります、故に若し母乳の代りとして與へる場合には、牛乳に水を加へて稀釋しないで、蛋白の分量を減じ、糖分と少量の脂肪とを加へる等相當の處

置を施し其の成分及び性質をして成るべく母乳に等しいものとするにあるのです、それでないとして將來の成長發達に忽ち影響を及ぼし、到底小兒の發育をして遺憾なきを期し、強健を望むことは能きませぬ。

從來坊間には水を以て牛乳を稀釋する方法が行はれて居りますが、其不完全なことは申すまでもありません、今試みに水を以て牛乳を三倍に稀釋したものと、母乳との比較表を諸君に示して、其不完全の事實を證明して見ませう、

	脂肪	糖分	蛋白質	鹽類	水
母乳	四、〇〇	七、〇〇	一、五〇	〇、二〇	八七、三〇
三倍に稀釋したる牛乳	一、一六	一、四三	一、三三	〇、二三	九五、八五

斯の様に水を以て牛乳を稀釋しますると、蛋白質と鹽類とは殆ど母乳と同じやうな比例になります、最初から牛乳中に不足であつた所の脂肪と糖分と

は益々減少します、そのみならず母乳の百分中には一二、七〇の營養成分があるのに、三倍に稀釋した牛乳中には僅に四、一五、即ち母乳の中に含有して居る營養成分の分量の五分の一弱しか有りません此一點だけでも牛乳を單に水を以て稀釋するのみでは甚だ不完全な營養品であるといはねばなりません、それを尙此上に世間多數の人々は糖分の不足を補はんが爲めに、往々砂糖を加へて甘味を加ひますが、普通の砂糖は牛乳の中にある乳糖とは性質が異つて居りますから、小兒の胃を害するもので御座います、故に水を以て牛乳を三倍に溶いたならば、之れに相應な分量だけ脂肪と乳糖を加へ、且亞爾加里性にしなければならぬことは今更言ふまでもないのですが、營養の不完全な爲に重症に罹つて一層小兒の發育と健康とを害します、ですから斯様な不完全な牛乳を飲用した結果は大低不良で、下痢又は便秘、胃弱等其

他各種の急性な疾患に罹るものが多いのみならず、往々發育が不完全で一生

涯虚弱を以て終り、或は慢性の疾病を患ふるものが決して少なくないのは予輩の常に目撃する所であり、是等の事は總て両親の責任であつて實に小兒の養育に取りては甚だ重大なことで、一日片時といへども等閑に附すべきではありませぬ。

以上申述べました所によると、牛乳と母乳の成分に近い様に調製して小兒に與へたならば至極適當であるやうに一寸考へられるのですが、これは理論の上から正確なるばかりで吾人の實地に於ける經驗によりますと、母乳と牛乳とは化學的分析表の外に尙異なる點がありますから大に斟酌しなければなりません、例へば初生兒には脂肪一〇%、糖分五〇%、蛋白〇三%、位の割合に牛乳を調合して、之れを一回に一ランス乃至一ランス半づつ、一日に十回位與へて、漸次脂肪及蛋白の量を増加してゆき、五ヶ月位になれば脂肪三、五%、糖分七、〇%、蛋白一、七五%の割合に調合して、一回四等乃至六等づつ、一日に七回位與へ

滿一年にもなれば脂肪四、〇%、糖分五、〇%、蛋白三、〇%の割合にして一回七等乃至八九等づつ、一日五回與へ、生後十三四ヶ月を経て初めて全乳を與へるのであります、併し牛乳の各成分の量、一回に用ふる乳の分量、及び一日に與ふる回数などは、小兒の生後の月數、發育の狀態、體格及消化力の如何等を精細に觀察して加減しなければならぬのは勿論、斯様な事は充分經驗のある醫師が一々其小兒を檢査して後初めて定まることで、到底素人の能ることではありませぬ、今では醫師は病氣の時ばかり用のあるもので、其他の場合には不必要であると世間の人々に誤解されて居るので、けれども醫師の職分は疾病を治療するといふよりも寧ろ之を豫防するのが主ではあるまいかと私は考へるので、病氣に罹つてから家内中が大騒ぎをして心配したり、且無益に金錢を費すよりも、平素醫師に身體の檢査を受けたり、養育に關する總ての指揮を仰いで病魔を未發に防ぐといふ方が得策でもあり、安全でもあることは、私が申上げ

るまでもない事と思ひます。

▲完全なる哺乳器 又従来一般に使用されて居る哺乳器は何うも完全といふことは能きませぬ、彼の長さ護謨管は洗淨が甚だ困難であるから、其内部にはいつとはなしに乳汁が付着し、遂にそれが腐敗して、諸種の疾病の直接又は間接の原因となることがあります、それで哺乳器を使用する度毎に必ず清淨に洗滌すればまだく宜しいのですが、大抵は哺乳器に一杯牛乳を入れて置いて、無くなれば又新しい牛乳を入れるといふ様な工合で、哺乳器を清洗するといふことは至て少ないから實に危険であります、それ故此危害を豫防するには牛乳を入れるべき瓶は、成るべく角がない恰好なもので、清洗し易い形状にし、且長い護謨管などを用ひないで、瓶の口へ直に護謨製の乳頭を着けて使用することが出来る様なものに改めなくてはなりません、たとへどんな善良の牛乳でも不潔な瓶に入れては何の効もなく悪い牛乳も同様でありますから、器具の清潔は

勿論、微菌などの入らぬ様に注意しなければませぬ、故に先づ調合した牛乳を哺乳瓶に入れて消毒した脱脂綿を以て栓をなし、冷水中に浸して置いて、入用の時に臨み哺乳器を直様鐵瓶又は『ヤカン』などに入れて温め、それから綿の栓を取り去りて瓶へ護謨の乳頭をつけて使用に供するといふ様な手順にしたならば上策であると思ひます。

▲殺菌牛乳の効力 近來牛乳の蒸氣殺菌又は熱氣消毒といふことが大層流行して來まして、無菌全乳とか消毒牛乳とか言はないと、非常に有害な牛乳の様子に誤解されます結果、各牛乳販賣店は『私の店の牛乳は特別に温度が高くしてありますから、二日でも三日でも腐敗することはありませぬ、大丈夫で御座います』といつて自慢し、さも腐敗しないといふことに特殊なる效能があるかの如く各需要者に向つて揚言し、飲用者の側でも亦熱氣消毒を施した牛乳は生乳よりも上等で何か特別な價值があると誤信して居る者が少なくない、成程今日

の状態から見ると殺菌する必要は確かにあるに相違ない、無論殺菌した牛乳の方が安全で有ます、彼の一昨年の末警視廳が執行した『ツベルクリン』の注射試験の成績によると、府下に於ける乳牛の六七割とかは多少結核に關係があると聞きなされた、又牧場牛舎及び搾取に要する諸器具やら、牛乳瓶の洗浄の不完全、并に之に當る人々の多くは利益問題の一點張りて衛生思想がない所謂公衆衛生を重んじないものが多い、これでは殺菌した牛乳でないに甚だ不安心である、併し牛乳に温熱を加へると如何なる變化を來すか、又毫も營養上に障礙はないかといふとを研究して見なければなりません、現行はれて居る牛乳殺菌法は多く蒸氣を以て九十度以上の温熱を一時間内外加へるのであります、私はこれを高温殺菌法と稱へませう、さて牛乳を九十度以上に熱すれば牛乳中の乳糖蛋白、脂肪及鹽類に種々の化學的變化を起しますのは申すまでもありませんが、其變化は如何なるものであるか、詳細の事に至りては今尙學者の研究中で

ありますが、殺菌乳は生乳よりも消化し難く、小兒に長く殺菌乳のみを與ふるときは便秘を來し、甚しきに至りては敗血症及び佝僂病を起します、是等の實例は現に澤山あるの御坐います、又殺菌乳を廢して生乳を與へた爲めに疾病の全治したといふ實驗も少なくありません、之に依て見ますると殺菌法は營養上に重大なる影響を及ぼすものなることは明かでありませう『コンデンスミルク』も亦其結果は同じです、そして殺菌の時に温度が高ければ高い程、又殺菌する時間が長ければ長い程、牛乳に及ぼす變化は甚しいのであるから、殺菌の目的の達せらるゝを度として成るべく温度を高めないで、成るべく熱する時間を短かくするが宜しい、併しそれでも多少營養の價値を減ずるものであることは肥臆して居なければならぬ、近來の學者の實驗によると攝氏の六十度乃至六十八度の温度で二三十分間蒸熱すれば、充分だといふことであります、又蒸熱後は直ちに冷却して冷室に蓄へて置けば數日間腐敗しませぬ、けれども此の

低温殺菌法によるには充分の経験と注意とを要するものであるから、若し不完全な方法ならば高温殺菌法が遙かに安全であります。兎に角牛乳に温熱を加へるといふことは甚だ良くない、たとへ純良たる牛乳でも多少其價値を減ずるのは明確であること上に述べた通りです。然らば如何なる場合に殺菌を要するかと申しますれば、

- 一 搾取後二十四時間以内に飲用することが出来ない場合
- 一 夏期腐敗の恐れある時
- 一 牛舎器具等の不潔なる疑ひのある場合
- 一 乳牛の不健康、窒扶斯、實扶的利亞、猩紅熱等の猛悪なる傳染病の流行せる時期

等であり、故に牛乳販賣店は寧ろ搾り取つてから数時間以上を経ない、即ち新鮮で清潔な牛乳、純粹な牛乳を供給するから、殺菌の必要はないのである。

といひ得る様にしてもらひたい。需要者即ち飲用者の方でも牛乳を温めるのに鍋などに入れるのは甚だ宜しくない、若し蒸氣で以て熱することが能きなれば酒の濁をする様に牛乳液を其まゝ鐵瓶か「ヤカン」等の中に入れて温める方が上策であります。

牛乳の事は先づ一通り御話しましたが、序に「一寸」コンデンスミルクの事を申しませう。

▲「コンデンスミルク」は牛乳を百度に熱して、それから低い温度で牛乳中の水の一部を蒸發させて、四分の一弱の容量とし、而して「バイन्द」に六〇〇〇の割合で砂糖を加へ、罐に入れたるものであります。茲に其分析表を御目にかかせう。

脂肪	糖 分	鹽 類	蛋 白	水
コンデンスミルク	六九四	五〇六	一三九	八一三
	(蔗糖四〇、四四)			三二〇

氷にて六倍に溶したるもの	0.25	0.15	0.10	0.07	0.05	0.04	0.03
十二倍	0.33	0.20	0.15	0.10	0.07	0.05	0.04
十八倍	0.54	0.30	0.22	0.15	0.10	0.07	0.05

『コンデンスミルク』は凡そ如何程稀釋して小兒の飲用に供するかと申しますに、諸君も大概御承知の通り、初生兒には大抵十二倍に溶いたものを用ひますが、時としては十八倍に溶いたものを用ふることもある、それで其成分の割合を右の表で見ますと、小兒の主要食物として成功すべきものであるや否やといふことは至つて明らかである、されば胃弱とか消化不良とかいふ場合に一時用ふるは宜しいけれど、永く繼續して用ふるには到底適しない、即ち蛋白質の量は恰ど適度の割合であるけれども、脂肪は不足して居るから、永い間用ふるときは必ず不良の結果を來たし、多少『リケツ』の徴候を示すものであります、それですから『コンデンスミルク』は新鮮な生乳の得られない山間にある場合一時

の間に合せとか、乗船などの折とか、止むを得ない時に用ふるもので、新鮮清潔な生乳の得らるゝ場合には必ず生乳を用ふるが宜しう御座います、若し又『ミルク』を用ふる場合には『クリーム』が得らるゝならば、之を『ミルク』に加へて用ふる様にしなくてはなりません。

牛乳及びコンデンの稀釋法

一般に牛乳やコンデンスミルクを釋いて稀薄くするには、單に水のみを加へまするけれども、之は大に考へなければなりません。この乳の稀釋法について、少し御話し致しませう。

善良なる母乳で育てられた乳兒の死亡數は、牛乳やコンデンスミルクや、メリンスフード其他種々の人工的方法で育てた場合よりも、統計によると遙に少數であります、併しこれは、どんな母乳でもといふのではありません、善良な母

乳を用いた時の話です。さて善良なる母乳とはどんな成分であるかと申しますに、化学的分析によると、

脂肪三乃至四プロセ 乳糖六乃至七プロセ 蛋白一乃至二プロセ

であつて、試に強健なる母親の乳を分析して見ると、悉く右の範囲内でありませ、所がこゝに不思議な事がある、或る一人の母があつて、其乳を醫師が検査して見るに以上の範囲内で、善良なる乳たる事が證明されたから、安心して授乳して居るに、其兒の顔色が蒼白で、胃弱や便秘を思ひ、全身發育が不完全である、といふやうな成績を來すことが折々ある、時としては、營養不良、尙僕病、嬰兒萎縮、敗血病其他種々の重病を來す事もある、そして其母乳を試に他の小兒に授けて見るに、今度は無病息災に肥満して健全に發育することがある、それで此母乳は、甲の小兒には適しないが、乙の小兒には善良なる乳であるといはねばならぬ。

又ある母乳を検査して見ると、脂肪が三%以下又は四%以上あるとか、或は乳糖が六%以下又は七%以上、或は蛋白が一%以内又は二%以上あるとか、前の分析表の範囲以外の成分があるから、そして其生母の體質も脆弱であるから、醫師が不適當であると斷案を下したにも拘らず、之を授乳して見ると却つて上成績を得る事も無いではない、それで、成分の割合が斯うであるから必ずどの小兒にも適する、適せぬといふ事は出来ません。

乳の質が營養分に富んで居ても、消化し難いのがあり、又消化し易くても營養分の不足して居る事もある、消化力と營養との二點に注意しなければ、正當の發育を得る事は出来ません、それで乳の善良不良は、其小兒の消化力と特質とに存するのであります、或る小兒は乳糖の量を多く要する事もあり、又少量でなければ消化する力のない事もある、又或る小兒は二%以上の蛋白でも容易に消化する事が出来るけれども、或る小兒は極めて少量でも消化し能はぬ事がある

る。

そして、此母乳は善良なりや否や言ひ換へれば此乳は小児に適するや否やを断定するには、乳のみの検査ではいけない、個々の小児に就て實地研究して見なければなりません。

母乳ならば、小児が飲めるだけ飲んでも消化器を害するやうな心配はないが、牛乳はさうはいかない、そして、生後一年の間、各小児の消化力に適合させ、營養に相當するやうに牛乳を稀釋することは、容易の事ではありません、生後何ヶ月であるから何倍に釋くとかいふキマリ通りやつては、人工養育法の機能はあらはれない。

今母乳と牛乳との成分を比較して見ませう。

母乳	脂肪	乳糖	蛋白質	鹽類	水
	四、〇〇	七、〇〇	一、五〇	〇、二〇	八七、三〇

牛乳	四、〇〇	四、五〇	三、五〇	〇、七五	八七、二五
三倍に稀釋の牛乳	一、三三	一、五〇	一、一六	〇、二五	九五、七六
六倍に稀釋の牛乳	〇、六六	〇、七五	〇、五九	〇、一三	九七、八七

即ち脂肪は同量で、乳糖は牛乳の方が少く、蛋白質と鹽類とは牛乳の方が多く、水の量は殆んど同じであります。

そして第一に注意すべき事は、牛乳中に蛋白質が多すぎる事である、母乳の蛋白質は、嬰兒に向つて他の蛋白質よりも消化し易いが、牛乳中の蛋白質は消化し難いのです、而も其の量が二倍半ある、ですから、牛乳を母乳の代りに用ひるには、必ず其の蛋白質の量を一、五〇%以内にしなければならぬ、殊に最初の間は一、〇〇%又は〇、五〇%位にする必要があります、そして、右の表にある通り牛乳を三倍に稀釋すれば、蛋白質は一%強となつて丁度よろしいが、さうすると脂肪が一、三三%、乳糖が一、五〇%に減じて、水が九五、七六%に増して来る、

又蛋白質を初期の嬰兒に適するやう〇、五〇位にするには、六倍に釋かねばならぬ、すると脂肪と乳糖とが非常に減じて、甚だ不都合でありますそれで牛乳を水で稀釋するだけでは、到底嬰兒に適したものを得ることは出来ませぬ。

脂肪や蛋白質が適當の割合を保たなければ、なぜ完全な營養にならないかといふに、各成分の役目が各々違ふからである。

蛋白質は細胞の生長と營養とを主とするもので、脂肪は主に體温を保つために必要なものであります。脂肪がもし不足の時は、食物中の蛋白質が脂肪の役目を補ふために消費されます、それで食物中蛋白質が多量でも脂肪が不足して居た時は、其蛋白質の一部は脂肪の役目を務めるために消えてしまふから、營養の方が欠ける事になる、それに脂肪が不足であると、蛋白質の消化が難しくなります。

又脂肪は體温を保つためばかりでなく、體內脂肪を作り、體量を増し、神經細胞纖維及び骨の發育にも必要なもので且又排便を助けるものである。だから、

脂肪が不足の時は、營養を害するのみならず、消化不良となつて便秘を來し、過量の時も同じく營養を害し消化不良下痢を來します、それで過不足の無きやう適當にしなければならぬが、其の適當の量といふものは各兒の特質によつて定めなければなりません。

世人が人工養育で失敗するのは、多くは脂肪の不足と蛋白質の過多のため、其原因は牛乳を單に水で稀釋するためと申してよろしい。

それから乳糖ですが、之は脂肪よりも消化し易い併し温熱を發生する度は脂肪に及びません、また乳糖の一部は體內に入つてから脂肪に變じて體量を増します、だから乳糖は小兒には必要な營養素で、若し水を以て牛乳を稀釋するならば、別に之を補ふ乳糖を加へなければなりません。

鹽類は骨の發育に必要ですから、適度に乳汁中に存在せしめねばならぬ。併し牛乳中には少し多量に含んで居りますから、之を稀釋すればよろしい、それで

吾々の經驗から考へますと、初生児には蛋白量〇、三五乃至〇、五〇位から始めるのが安全である、一、〇％では多すぎる、即ち牛乳を十倍に稀釋して蛋白を〇、三五にするか、七倍にといつて〇、五〇にせねばなりません、十倍にとくと脂肪が〇、四〇になり、七倍にといつて〇、六弱となる、これでは脂肪が不足である、蛋白が〇、三五ならば脂肪は一、〇位で、蛋白が〇、五〇ならば脂肪は一、五〇位を要します、其上一十倍或は七倍にといつては乳糖の量が大きに減じますから、特に此質を加へて五、五〇位にしなければならぬ、斯うして始めて完全なる食物となるのです。

さて以上のやうな小児に適當な乳汁を得るには、まづ牛乳を適度に水でといつて、之に脂肪と乳糖を加へるか、又は或る分量の脂肪を有つて居るクリームを水でといつて、之に乳糖を加へればよろしい、そして三四ヶ月にもなれば
脂肪 三%乃至 三、五%糖七、〇%、蛋白一、二五乃至一、五〇%位の比例

にし、それを標準にして漸次に水の量を少くし、十二三ヶ月で全乳を與へるやうにするです、又一回に與へる分量も其小児々々によつて斟酌しなければならぬ。

尙一ツ注意を要するのは、本來消化力の弱いもの又は病氣のため消化不良となつて居るものなどには、特別に加減して調合する事である。是は仲々容易の事ではなく、殊に初生児の最初の二三週間は最も大切で、此時代に胃でも悪くすれば、之が全治に非常に困難を感じるものですから、餘程注意せねばなりません。

序に尙一ツ注意を要するのは殺菌法の事である、素人は何でも沸騰させなければ殺菌の機能が無いものゝやうに思ひ、一度沸騰させたものは安全だといふ考の方が多し、ところがさうでありません、六十八度の熱に於ては總ての微菌を殺し得て味にも別段變化はありませんが、七十度になると蛋白質は凝固いたし

ます、のみならず鹽類は沈澱し乳糖は酸化し、熱度が高ければ高い程、その時間
間が長ければ長い程、乳の質に變化を生じます、ですから殺菌には六十八度乃至
至七十度の熱を以てして決して沸騰などおこしてはいけません。

食べ過ぎと飲み過ぎを慎しめ

西洋でも日本でも、青年の仲間には大食を以て自慢するの風がありますが、血
氣盛んの間は何んかに食べても飲むでも一向身體に應へないものであります、
然し三四十位になつて慢性的胃加答兒や、胃擴張や、便秘で苦しむ者が澤山
にあります、二三年も胃腸の異常の爲めに苦しんで居ると、其中に神經衰弱やら、
肺結核や、助膜炎などと云ふ恐しい病氣が取り着くやうになります、是等の遠
い原因の一は確に青年時代の暴飲暴食に基くものであります。
斯様な悪い習慣を着ぐるのは、小兒時代に於て親達が間食をさせたり、勝手氣

儘に飲食させたからである、古來有望なる人々が業半ばにして倒れたり、病む
だりする間接には、小兒時代に於ける悪習慣が原因であるとすれば、實に親達
は充分に注意をしなければなりません。

米國の或る所で慈善會の人々が、市内の貧民の兒童を集めて園遊會を開らざるま
して、菓子を食べ競をさせたお話があります、數十の兒童の中から六人の候
補者を選び、是れに六個宛のバイ(厚さは一寸位で直径は七八寸位ある)を
を各兒に與へた、すると一番早いのは二分八秒に六個とも食べて了つたさうで
あります、慈善と云ふ名儀は實に結構であります、是れでは宛然人の子を玩
具にしたのであります、競争と云ふことは悪いことではありませんが、食べる
ことや、飲むことの競争だけは止めて貰りたいものであります、是れが後に
至つて、人を殺すことになるのでありますから、實に恐るべきことであると
思ひます、斯様な次第でありますから、幼兒または青年子女を持たる一方は、

常にこの事に注意をなさらぬと、將來取り返へしのつかぬ大なる不幸を見ねばなりませぬ、命あつての物種と云ふ勝があります、誠に健康ほど大切なものはなく、身體が弱くては國家に何一ツ貢献することも出来ず、また其の當人に取られてもこの位の不愉快な不幸なことはないのであります。

過食と運動不足

近來は人の口が段々奢るやうになつて來た、それで私は少し過食と云ふことに注意して居りますが、自分の扱つて居る患者の實驗や各種の觀察や又朋友の話などから考へて見ると、神經衰弱其他何の病氣にせよ、其の起因は多く過食といふところから來て居るやうに思はれる、學生其他腦を使ふ人などには殊にそうです、即ち學生の如きは試験前などになると一時勉強をやつて過激に腦を使ふ、腦をつかふから滋養分に富んだ物を食はなければ堪らぬといつて矢鱈

に旨い物を喰ふ、而かも充分に運動をしない、その他腦をつかふ人も矢張さうです、腦を使ふものは旨いものを喰はなければいかぬといふので旨い物を喰ふ、旨いからつゝ餘計に喰ふけれども運動が足らない、處で物を食つた時には其れを消化する爲めに血液が胃腸に集つて來るのである、からして腦などにも自然血液が少なくなつて來る、元來身體の各機關が働く際には其の働く部分に血液を要するので、腦を使へば即ち腦に血液を要する、然るに食物を消化するため一時血液が胃腸に集注し、腦などはそれが爲め貧血して居る際に當つて、始終過激に其の腦を使つては堪るものでない、乍ら神經衰弱に陥るのは當然です、又胃腸の方から云ふと、腦を使はれればどうしても幾分か其の方に血液を取られる、からして全力を食物消化の爲めに注ぐことが出来ない、それで一定の時間の中に充分消化し了ることが出来ないからして食物はいつも多少胃腸の裡に残留する、食物が残留して居るからして血液もそれを消化せんとい

つも胃腸の部に停滞して居る、一所に長く停滞して居るからして其の血液は汚くなる、其の血液が汚くなれば全體の血液も自然汚くされる、そして胃腸は消化の爲め働か續けて寸時も休むことが出来ないからして過勞の爲め段々弱つて来る、弱るからして其の作用が又段々鈍くなつて来るこの血液が汚くなり胃腸の作用が鈍くなるといふ其の結果が實に恐ろしいです、即ち手足が先づ冷へて来る、頭腦が悪くなつて来る、身體の各機關に影響を及ぼすからして元氣が段々衰へて来る、氣力が無くなる、隨て憂鬱に陥る、悲觀し煩悶するやうになる、そして身體の抵抗力が弱くなつて来るからして各種の病魔が其虚に乗じて襲ひ來るといふ事になる、夫て肺の病氣にせよ氣管支の病氣にせよ、或は心臟の病氣、肝臓の病氣等其他何の病氣にせよ、能く其素因を糾すと、どうも過食の運動不足から來て居るのが多いやうに思はれるです、之は獨り學生や腦を使ふ人のみに限らない、過食の運動不足は何人にも固より同じ結果を起すのです。

▲友人への忠告 嘗て私の友人にかういふのがありました、身體を善くするには何でも滋養分に富んだものを澤山やらなければいかぬといふので一回に牛乳幾合、鶏卵五個とパン半斤、澤山の肉といふ工合にさかんにやりました、どうも身體の具合が却て宜くない、それで私は食物を節して運動を充分にせいと忠告してやりましたが、暫らくしてから其の人に遇ふと、君の忠告を實行してからは大に身體の具合が宜いといふことでした、病氣に罹らぬやうにするには何でも身體を丈夫にして抵抗力を強くするに限るそれには食物を節して適度に喰へるとして適度に運動するが宜いです、少し位食ひ過ぎても運動を充分にすれば敢て害にはならぬが、可成は食を節する方が宜い食事の時が來る頃にはもう腹のへつて居るやうにするのが最も宜いです、それから食事の時間は規則正しくするが宜い、間食は極く悪いです、又食物は必ずしも肉類が善いとは限らない、適度にやりさへすれば何でも宜い、西洋人は盛に肉食をやるから壯健で

體格が宜いのだと言ふ人もありますが、それは大間違ひです、西洋人は随分不養生なことをしますが、其代りに運動を盛んにする、家屋や住居や衣服が運動のし易い風に出來て居るのみならず戸内には種々の遊技運動の設備をする、そして戸外の運動も亦盛んにやるからして不養生の害を免れて居るのです、田舎などには随分長命の人がありますが、其の長壽法を聞いて見ると、決して旨いものを食つた御陰でもなければ肉食の結果でもない、大抵粗食をして居るが、適度にやる、即ち食物を節するといふことが長壽法の秘訣になつて居るやうです、或は田舎の人は腦を使はないからだといふに能く言ひますが、それは間違ひです、腦を使つても食物と運動とを適度にすれば矢張長命が出来る筈です。▲外に出て働け、それから氣候が寒くなつて來ると冷たい空氣が皮膚を刺戟する、皮膚が刺戟されるからして其下にある筋肉も内部にある内臓も自然刺戟される、隨て其の作用が盛んになるからして自然食慾を振起する、**食事が進む**

ついで餘計に食ふ、處で日本人の風俗習慣は唯だてさへ運動無性であるのに、氣候が寒いからして大抵は内にすくんで居て運動をしない、で冬季は最も多く過食運動不足の害を醸すのです、春温暖になると木の芽と共に各種の病氣が發して來るのはつまり冬季に醸成集積された過食運動不足の害が勃發するのであらうと思はれる、であるからして冬季には或は冷水摩擦なり或は遊技なり或は體操なり散歩なり最も運動を盛んにするが宜いです。又お正月は最も不養生な季節で、餅を喰ふ酒を飲む、御馳走をやる、隨つて運動をする機會も少ないのですから、身體に取つては最も宜しくない時節です尤も運動さへ勵めて盛んにすれば、甚しい害は受けぬであらうけれど成可は食ふとをも飲むとをも慎むに勝したとはないのです。

其四 美容と運動

運動の效能

運動の效能を述べ立てたならば殆んど無限であるというても宜いが、之を約して言へば運動は生命の基礎であるといふことになり、生命のない人體は自ら運動することが出来ないもので即ち死體と吾々は申します、言ひ換へれば運動する力を有するものは生命を有して居ります、又其生命を維持して行くには運動を十分にしなければなりません、今一步を進めて言へば吾々は只生命があるといふだけでは満足が出来ませぬ、十分に活動が出来て始めて吾々は愉快であります、貧血だとか、胃弱だとか脳病だとか感冒に罹り易い素因だとか其外四百病は主として熊が冬籠りをして居るやうな生涯を送つて居るから起るのであります、運動を怠れば色々の疾病が起るのは丁度東京の市中を流れて居る川

と山間を流れて居る急流とを調べて見ればすぐ明かになるのであります、東京の川の流れは極めて鈍いからして川底に不潔なる沈澱物が一杯に積み重なつて居ります、然るに山間の流れてあつては兩側の土地からして随分不潔なものが潭山に流れ込みまするが川底に塵埃が積まないので全く流れが急であるからであります、人體に在ても同じこととて運動が不十分であると血液や淋巴液の循環が不十分であるからして、あちらにもこちらにも老廢物が堆積し、且十分の營養を人體各部が受けることが、出来ないやうになる、是に於て諸種の病氣が巢を作るのであります、又運動は單に是等の病氣を豫防することが出来るのみならず、病氣になつても適當の運動を行へば病氣を治すことが出来ます、胃弱になつたからというて、無闇に胃活や胃散を用ひたり、貧血であるとして牛の血を吸つたり「へもぐろびん」を飲んだりするのは少くも誤つて居るものと思ひます、藥品といふものは生命を興へる者でありませぬ、然し運動は生命の基礎で

あるから運動といふものは吾々が想像するよりも效能があるものであります。私の交際して居る齒科醫の實驗談であります。自宅へ来る患者の多くは中流以上の人々であつて滋養食は日々やつて居るけれども是等の人の治療をするときには必ず含嗽水に血止薬を少量に加へて置かねば容易に出血が止まりませぬ、然るに百幾人の兵士や將校の齒を治療しましたが決して血止薬を用ゐる必要がない冷水を以て含嗽すれば直に出血が止まるといふことであります。中流以上の人々の出血よりも粗食をして居る兵卒等の出血の方が容易に且速かに止まる、言ひ換へれば比較的滋養分の少き食物を取て運動して居るものゝ血が飽食暖衣逸居して居るものゝ血よりも遙かに上等であるといふことが云へます、これは全く運動の效能であるといつても決して誤りはありませぬ、滋養分を十分に食することも日光の恩澤に浴することも新鮮なる空氣を呼吸することも健康上必要であるには相違ないが中で運動は最も大切であると私は信じま

す、運動と申して手や足を動かせばよろしいかと言へばどうしてはありませぬ、胃散が甲の人に效能があつたから乙にも丙にも必ずよいといふことは出来ない通りに運動も人々の身心の状態によりてヒ加減を要するのであります、人體を支配して居る法則があるから其法則に照らして個々の人々に適當する運動を選んで行はなければ效能が薄いのみならず、時には害をすることもありますから十分の注意が緊要です。

姿 勢

一口に美容と云へど、とう云ふ風なのが果して眞の美容と云ひ得るのか、標準を極め憎いのである。普通まづ美容と云へば、體つきよりは顔つきを導る美貌の方で、色が白くつて、細面で、スラリツとした瘦ぎすの、眉は新月のやうに、眼は鈴を張つて、鼻がツンとして、口元が締つて、慾には一寸片脛てもと云ふ

鹽梅に、三越呉服店の看板にでもありそうなのをヤンヤと云ふやうであるが、三島博士などの言はるゝ所を聞くと、あれは人間の像ではない、幽霊（若しあつたら）の圖であるとの事だ、聊か極端のやうにも聞ゆるが實際どうでもあらう、正しき意味に於て美と云ふことは、決してあゝ云ふやうなものでは無い、成る程一寸見ると美しいやうではあるが、その美には生命がない、生々とした元氣が動いて居らぬ、所謂死んで居るのである、少くもそれが人形的であるのである、眞の美と云ふものは決してそう云ふものではない。美と云ふことを概言すれば、比例である、調和である、美容と云ふことは、畢竟人體各部發育の比例が、うまく取れて姿勢の調和が能く保たれて居ると云ふ義に過ぎぬ、此の姿勢と云ふことは、美容に關する第一の要素で、どんなに目鼻立が揃つて居つても、姿勢が悪ければ、何所となく卑しい、淋しい所があつて眞個に美しいと云ふことは出来ない、西洋人が我國へやつて來て、第一に氣にするのは此の

姿勢の悪いことであるとの事だ、こゝみ勝に脊中の中をズント出してチヨコ／＼小足に歩く所は、甚だ見つとも好くない、そこへ行くと歐米人は體格の大きいのみではない此の姿勢が能く整へられて立派である、胸をグンと突き張つて、ドシ／＼と足に自然と力を籠めて大陸的に歩いて居る。

皮膚の色澤

姿勢に次で美容に關する大切な要件は、皮膚の色澤、即ち體の色艶である、此の色艶の好い悪いと云ふことは、美容には大變な關係を持つて居るとんなに人體各部の發育が、能く調和を保つて居つても、色澤が悪ければ、美しく見ゆるものではない、之に反して皮膚に一種の光澤を持つて居る人は、何處ともなく重々しいやうな、濇かひやうな、尊嚴を藏して居る、殊に眼に光澤のある人は一層立派である、俗諺に「眼は口ほどにものを云ひ」と云ふのがあるやうで

あるが、眼と云ふものは、心を映す鏡と云ふ位で、その人の品位を表はすと云ふ上に於て重要な關係を持つて居る、又た唇に紅をさすことは、東西一般に行はるゝ化粧法のやうであるが、頬の白い所へ紅い色を以てするのであるから、對照から云ふても、勿論美しいには極まつて居る、けれども更に自然の血行が充分に活潑であつて、唇の色澤が天然の紅色を漲らして居つたなら、これほど立派なことはなからうと思ふ。

西洋人の美容術

又た日本人などは餘り頓着して居らぬやうではあるが、西洋人などて美容に心掛くる人になるとたゞに皮膚の美を保つと云ふことに心を砕くのみでなく、爪掃除と云ふことを喧ましく云うて、瓜の汚ないと云うことは一種の恥のやうに考へて居る人もある、つひ近い頃或る米人に逢つた時、その人の爪を見ると、

實に美しいキラ／＼と光澤を放つて、宛然蟹甲か何かのやうで、窓硝子を通して差し込む青葉の旭に反射して、見とれるやうに美しい、恐くは健康上血行の活潑なる所から来る自然の美でもあらう、けれどもその紳士が毎日の掃除を怠らず、不斷の保護を之に加へて居ると云ふことも憚ばれて床かしく感じた事であつた直ぐ下に眞紅の血が流れて来て居るのであるから之に心を用ひて手入れを加へたなら、必ず美しくくなるに違ひない、交際場裏へても出入せんとする人は須らく試むべき事である、一面たゞに美容と云ふ上からのみでなく、爪と云ふものは一番何にでも觸れ易い部分で、病菌等の媒介をするのでらるから、人體を保護すると云ふ衛生上から云ふても、日々之が掃除を怠らぬと云ふことは、利益多き事柄であらうと思ふ。

グレースフル

要するに美容と云ふことは眼元鼻つらの一寸見の好い、當世の所謂細腰の美人と云ふのではなくして、體育上に基礎を置いた、英語で云ふとグレースフル即ち各部發育の比例の完全なる調和を保ち得た、姿勢色澤の完備して居ると云ふ點を稱するのであらう、之には言ふまでもなく、衛生的の規則に従ひ、體操其他適度の運動をなして、體育の完全なる發達を期すると云ふことに歸着するのて、人體内臓の諸機關が活潑なる働きをなせば、自づと血行も好くなり、隨て皮膚に色澤が出て、又た小男は小男なりに、大男は大男なりに筋肉の發育が天然の調和を保つに依りて、姿勢も正しく、何所となく立派に見らるゝやうになる、眞の美容術は體育の發達を計るにありと云ふのは即ち此所である、たゞ誤解混同とされぬやうに一言斷つて置き度いのは、運動と云ふこと、労働と云ふこと、をゴツチャにして貰ひたくないことである、労働とは能く體を動かすことで、雑巾をかければ、掃き掃除もする、まめに體を働かせれば自然運動

になつて、體育も發達し、美容法にもなると思ふものがあつたら、間違である屈じて雑巾掛や何かばかし仕て居れば却て姿勢などは悪くなつて仕舞ふ、日本人の姿勢の悪いと云ふのも畢竟は座つて居ると云ふ風俗が大變に關係を持つて居るやうに、絶えず労働にのみ従事して居れば姿勢は段々悪くなつて仕舞ふのが當然である、又た肉體と精神とは、即一の關係を持つて居るものであるから、肉體を養ふ時には共に精神にも休養を興へて、無念無想の境に住して、「思無邪」の精神を保ちつゝ、體育を養ふと云ふことに依つて始めて眞の効果をみる事が出来ることと思ふ、であるから男女を問はず毎日若干の時間を極めて體操をするとか、郊外を散歩するとか云ふことは最も文明的に進歩せる一種の化粧法である。

道德的修養

尙更に一步を進めて、眞の美容法を求むるならば、體育と相俟つて道徳的修養を積み、宗教の範圍に立入つて、眞面目なる信仰生活に安心立命の境を得て、精神の平和を保つと云ふことが肝要である。佛教と云はず、基督教と言はず、聖書と云ふものを見ると、必ず御光と云ふものを以てその神格を表はしく居る、思ふに愛の至美を表示するには、光明より外に仕方があるまい、我等人間が此の愛の光明の徳に養はれて、平和の日を送り得らるゝならば、思ひ内であれば色外に顯はれて一種優さしみある品格を養ひ得るに違ひない、徳に養はれたる者の容貌は必ず何所かに、引つけらるゝやうな立派なる所がある、彼の嬰兒を膝の上に抱へて「かわいく」をして居る婦人を見ると、その刹那どんなそれが醜婦であつても、其所に何とも云へぬ美しい影が潜んで見えて床かしく思はるゝものである。

遺傳の結果

自分は常にかう云ふことも考へて居る、世界に於ける現代の同胞は、何千年、何萬年前の先祖の容貌風格に對して、餘程醜く劣つて居るものではあるまいかと、進化論に論ぜらるゝ所の始めは知らない、人間としての我等の先祖は、ズット、モット立派であつたであらうと思はるゝが、佛者の所謂末法と云ふのが、段々生活が複雑になるにつれて、情欲等の慾も發達し、いつか衛生上の法律、精神上の法律に背くやうな行爲のみに耽けるやうになり、遺傳又た遺傳と一種の社會意識をなして、下り下つて來た結果が、體格も小さくなり平和な寛宏な條が段々消えて行つたのではあるまいかと思つて、時を得たならこの點に就ても一層の研究を遂げたい希望を持つて居る幸に興國の機運を双肩に負うて立たんとする現代の國民が道徳的修養と體育的健全とを以て、眞の美容法を體

得するに至つたなら、それこそ天下の幸福である。

沐浴に就ての心得

沐浴の衛生上必要なることと、之が効能に關しては、多少世人は一般に承認せらるること信ずるを以て、今茲に喋々々々するの要を見ずと雖も、其方法に關しては、多少の注意を乞はざるべからざるものなきにあらず、蓋し其方法を誤るよりして、或は冷水浴の爲めに感冒に罹り、或は温浴の後直に腦充血の爲に其生命さへ失ひたるものあり、又之れが爲め、其生命を失ふに至らざるも、或は身體麻痺して用を爲さざるが如き例鮮しとせざればなり、今左に條を追て、沐浴に關する心得を述べん、之れ余が數年間、親しく患者に就きて實驗したるの結果なりと知るべし。

第一條 食後二三時間を経過するに非ざれば、決して入湯すべからず、腰浴。

脚浴の如きも、食後一二時間を得つを好しとす。

第二條 温浴に用ゆる湯の温度は、人々の性質習慣と其入湯當時の状態によりて、多少差異無きにあらずと雖も概して云へば、華氏九十度乃至百度を最も適當とす、通常世人は、之れよりも高度の温浴をなす。避くべきとなり。老人又は虚弱のものは冷温の兩極を避くべし、殊に冷れば危険なり。

第三條 浴室の空氣は、華氏七十度乃至八十度位にすべし。湯屋に於ては、浴槽より發する蒸氣の爲に全室温暖なりと雖も、其外の浴室に於ては、大抵外氣の温度と均としきが爲め不識不識高度の温浴を爲すの弊風を養成せり、浴後の眩暈、頭痛等は、多くは之れが爲めに起る慎まざるべからず。

冬期中は、必らず浴室に火鉢（ストーブならばこの上なし）を備へ、出来るだけ温くすべし、老弱の人、殊に此の注意を要す。

第四條 入浴前（若しくは入浴すると直ちに）必らず先つ頭を濡らすべし、又

足脚極めて冷きときは、先づ温むるをよしとす。

第五條 温浴を終るに當り、浴湯に冷水を加へて攪拌し、全身を冷すべし、而して其後乾燥せる手拭を以て、皮膚を摩擦し、水分を拭き取り、皮膚の紅色を帯ふ迄に摩擦すべし。

第六條 一般の風習によれば、温浴を終るに際し、更に温度を高めて、よく温まりて出て、其上充分に皮膚を乾さざるが如し、是れ往々感冒の原因となるなり。

第七條 温浴一回の時間は、三四十分を適當とし、一週間二三度にて充分なり、一週間以上も温浴せざるは、大に不可なり、温浴の際には石鹼を用ゆべし、然れども過用せざる様、注意すべし。何となれば、石鹼は、皮膚を粗糙にするが故なり、殊に質粗悪なるものに於て然りとす。

第八條 沐浴に適せる時は、朝食後二三時間を過ぎたる頃を善とす、殊に冷水

浴に於て然り。

第九條 浴後發汗状態にあるは、悪感を起し、従て感冒の原因となるなり。故に前に述べたる如く、浴を終るに際しては、必ず微温湯を用ひ、後能く皮膚を乾燥摩擦すべし。

第十條 虚弱者は、浴後一時間位休息すべし。殊に重病後の者等に於ては、浴後床に臥するを宜しとす。

第十一條 冷水浴を行はんには、先づ第一に室内の空氣の温度を暖かにするに、最も注意すべし、冬期中屋外又は寒冷なる室にて、冷水浴を行ひ之が爲めに感冒を來す實例多し。

第十二條 冷水浴を行ふに當りては、皮膚温暖なるを宜しとす、故に便利なるは朝起きて床を離れて、直に寢室内にて行ふべし。

第十三條 水の温度は、華氏九十度以下たるべし。八十度乃至七十度を以て尤

も適當とす。七十度以下の水を用ひ、更に害を受けざる人あれども、甚しく冷き水を用ゆる必要なこととす。

第十四條 冷水浴一回の時間は五分を以て適當とす。是れより長さ時間を費すも其効用を増加するものにあらず。

第十五條 先づ手拭又は海綿を冷水に浸して絞り、之れを以て頭部、頸部、胸部、肩部、上肢、軀幹、及び背部の順序に摩擦し、直に乾きたる粗なる手拭を以て劇しく摩擦し、皮膚紅色を呈するに至らしむべし、皮膚より水分の蒸發するが爲めに、身體の表面より多量の體溫を失ふは、當然なり、故を以て浴後寒冷を感じざる様、注意すべし。次に身體の下部を浴すると前に同じ。全身の浴を終りて、直に手を以て全身を能く摩擦し、皮膚温かなる内に衣服を着すべし、強壯者に於ては、水に浸したる手拭を絞るに及ばず、又水浴に漸次慣るに従て、水の溫度を低くするを得べし、虛弱者に於ては、微温湯を

以て始むるもよし、

第十六條 血行の盛ならざるもの、又は虛弱者に於ては、體の小局部を濕し、直に乾かし、然る後他の部に及ぼすべし。又浴せざる部には、衣を纏ふべし。

第十七條 頭に不意に冷水を掛くべからず。頭出血の傾向あるもの、又は心臟病ある者は殊更に注意すべし。

第十八條 冷水浴の前後は、輕き運動をなすを宜しとす。

第十九條 入浴前は、強壯者の外冷水を多く飲ひべからず。

第二十條 悪感ある時、又は疲勞せるときは、決して冷水浴すると勿れ。

一獨帝は行軍の後常に、疲勞せる時、冷水浴を取り、一命を失せりと。其他是れが爲めに、生涯痲疾となりしもの少からず。身體單に温かなる時、又は發汗しつゝある時は、更に差支なし。

第二十一條 入湯の前後に飲酒するは、日本人の弊風なれど、之れ最も避くべき

ことにして、之れが爲め、恐るべき病氣を惹起する例多し、慎むべき事なり。

其五 衣 服

洋服は健康を助く

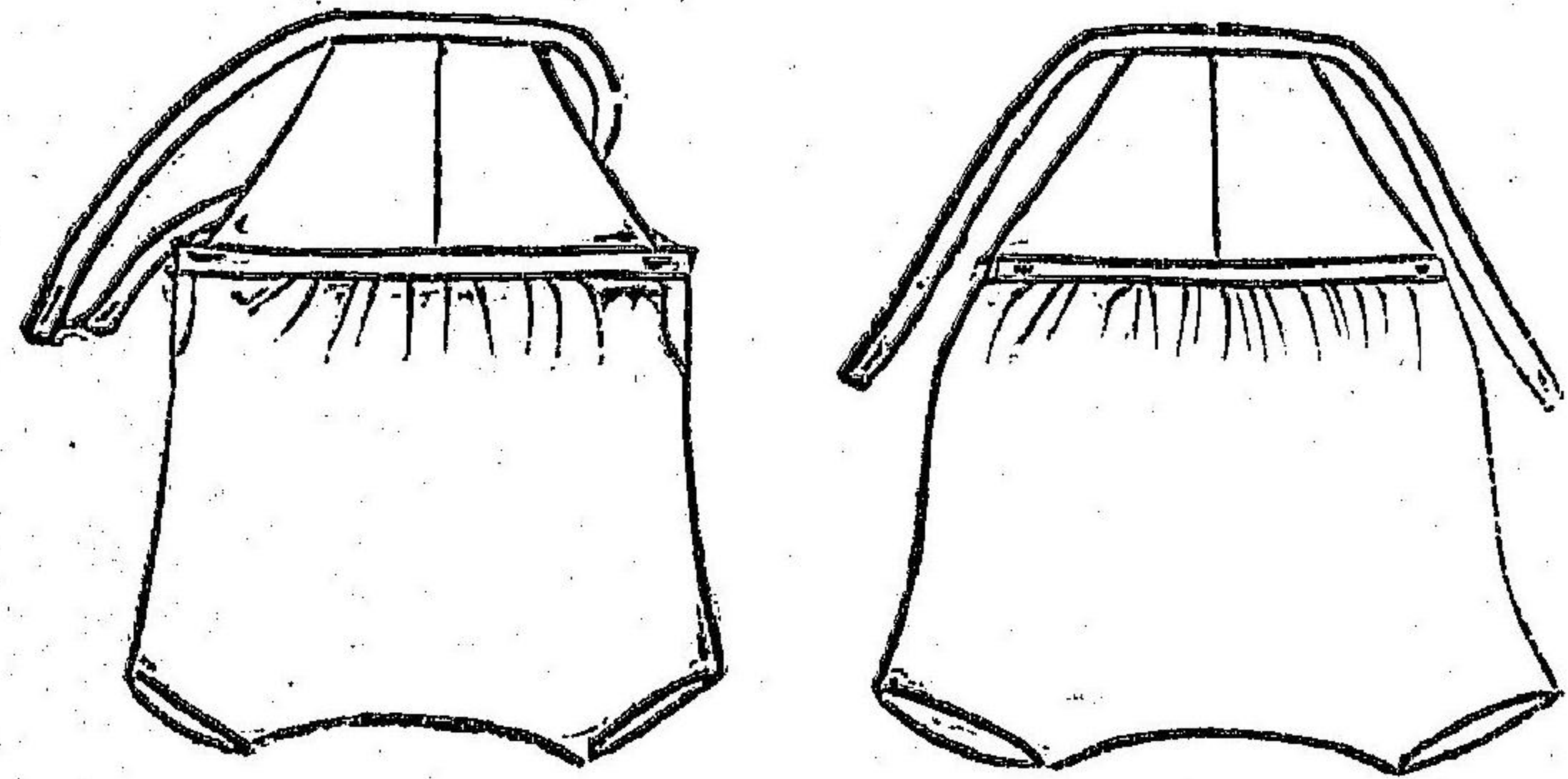
服装は大問題であるが、吾輩の考を遠慮なく簡単に述べれば、男子は洋服に限る、今日既に世人一般に洋服が便利であることを認めて追々洋服着用者が増しつゝある、單に便利であるばかりでなく極めて経済的である、日本服は贅澤服である、老人か病人か、社會に於て活動の出來ぬ富有なものが着る服である、シミが付けば直ちにシミ拔屋に送らねばならぬ、時候の變り目毎に非常に面倒なもので、實に不經濟極まる、男子の服装に付ては議論がないが、女子の服装は中々に面倒であるから、これについては是非論は暫く預りとして置いて、子供の服も洋服に限る、第一運動が自由である、日本服のやうに大きな袖や裾が邪魔

をしないから、發育上 大に宜しい、幾度でも洗濯が出来から、どんなに汚しても心配が無い、日本の木綿物や唐縮緬などと異つて色が褪めぬ、故に子供に十分運動させることが出来る、日本服の筒袖は長袖よりも宜い、然し袖の工合か洋服とは違ふから、洋服のやうに自由に臂が動かぬ、第二經濟的である、日本服は洗濯をすれば色が褪めて仕舞ふから永く着せられぬが、洋服ならば洗濯して着せれば一枚で一冬も二冬も着せられる、假令仕立代を出しても其の方が安上りである、第三風儀上の點からも宜しい、日本服では少しく荒く歩いたりすれば、下の方が露出して實に宜しくない、第四美と云ふ點から言ふても悪くない、實に子供の服は洋服にまさるものは無いと思ふが、尙ほそれよりも子供の健康上から考へれば、これ程宜きものはないと實驗上子は斷言する。

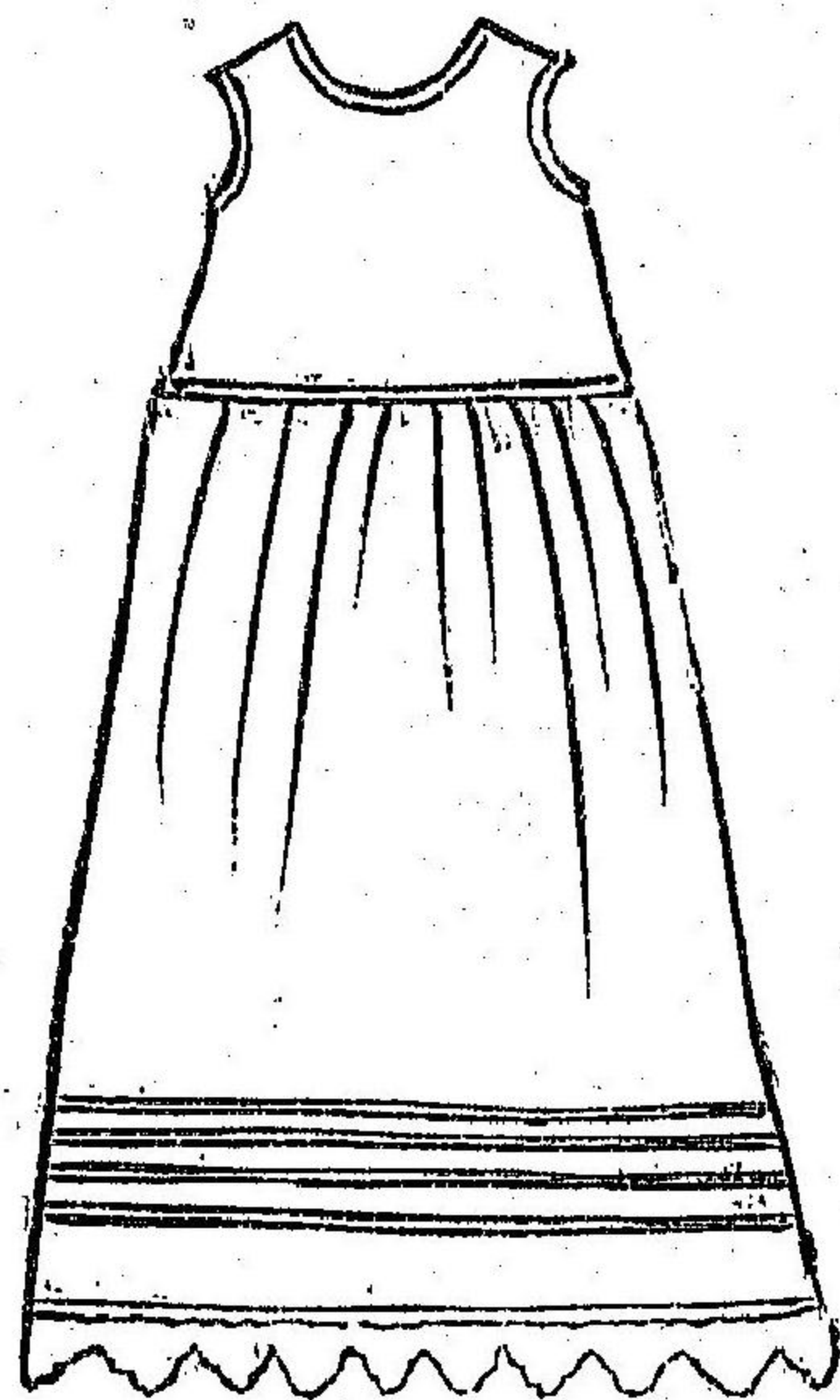
左に子が家庭に於て用ゐつゝある、日本の針で縫へる子供服を掲げて、一般の參考に供することにした。

兒 童 洋 服 圖 解

第一圖 甲 (腹掛兼用) 第一圖 乙 後



第二圖 甲



第二圖 乙

甲乙共に胴着長さ方は其前面を顯はし短き方は背面の上部丈けを示したるものなり

▲説明 皆さんは西洋服と云へば直ちにミシンが必要であるといふ御考へが浮ぶてありませうが、圖で御覽の通り至つて簡單なものですから、裁縫の心得のある方はミシン無しにどなたでも出来るのであります、第一圖は腹掛と猿股とを一緒に作つたものであります、紐は肩につるので取はずしは後部のぼたんを外せば自由です、第二圖は胴着で、これはぼたんを後で合せるのであります、袖がないのはシャツを中に着せるからであります、第三圖は上衣で、手の當る處に左右の穴をあけ、穴の上に飾を一寸付け、紐を後で結ぶと自からよい恰好の襷積が出来て、非美術的のものが美術的のものに變化します。

其六 隨感

衛生上より見たる家庭の規律

日本人の大多数は初めて此世に生れて來た其瞬間から不規律的の生活をなして居る、授乳時刻、睡眠時間等一として規則正しきことはない、社交上に於ても其通りて規則がない、爲に時間、金錢及勞力を浪費することが多くて甚だ不便である、是れに反して西洋では何事も規則詰めてある、三度の食事時刻は無論一定してあるから、主人でも主婦でも時刻に遅るれば冷き御残り品を臺所へ行て食はねばならぬと言ふ位である、それで日本人の様に食事時刻に訪問するものは決してない、又若し食事時刻前に要談の爲に來訪して居ても食事時刻に近づけば食事を約して辭し去るのである、勿論通常の訪問は午後と定まつて居

るから要用でなければ食事時刻に近き頃に來訪する様なことは滅多にない、又
 食事中に來訪するものもあるも平常の如く悠々食事を終つた後でなければ面會しな
 い、食事中に食卓を去るは失禮のことになつて居る、家族のもの許りで客のな
 い時でも禮義を守ることが仲々入釜しいのである、然るに日本では食事中でも
 客を待たせるのは失禮であると云ふので俄に食事を中止するか、大急ぎで食事
 を終つて客に面會して謝罪をすることになつて居る、この通りで西洋では家庭を
 重んじて食卓を去らない位である、それに日本人は平氣で夫れよりも外來者を
 大切にする別段に此の方より御斷りを言ふに及ばぬことと先方が食事中に來る
 のが悪いのである。急いで食することは衛生上宜しからぬのみならず家族の快
 樂と平和を破る、又食事を中止すれば折角温かに調理した食物を冷やかにして
 味を悪くして食せねばならぬ、或る家族では仲々に嚴格であつて主人が食事を
 中止する場合に一家族が一同に中止せねばならぬ、實に殘酷であると思ふ、是

れが爲めに家族全體に一方ならぬ不便を來たすもので、家婢なども仕事が遅れ
 て迷惑するのである、其上に西洋の來客は要談さへ濟めば直ぐに立ち去るが、
 日本の來客は多くは臂が重くて閉口する、又食事前或は食事時刻に來訪する時
 は來客に食事を供しないと失禮であると云つて責められる、實に壓制な處置で
 はないか、不意に御馳走を出すのであるから家族内に大騷動を來たし甚だ不便
 である、將又西洋に於て眞交のものが萬々一にも來て食事を不意に出すとして
 も、其時に食卓に有合せのものを食せしめて麵包位を切る丈の面倒であるから
 世話はない、日本ではさうでなくして、殊更に御馳走を調理して客と主人に出
 すのであるから甚だ都合である。

西洋では便宜上及び衛生上から食事時刻を定めてあるのみならず、食事を日常
 の一快樂としてある、其時刻には家族一同が食卓を圍んで氣を落ち着けて食事
 をするので實に愉快なことである、日本流に平常主人は別の室にて單獨に食事

をするか又は主人は勝手に外で食事するのと比較すると天地の差がある、西洋の上流社会では吾々が宴席か式場へでも出る時の如く毎晩禮服を着用して食卓に着き禮義正しく且愉快に食事して一日の疲勞を慰藉するのである、日本の様に單に胃を満たすと云ふ主義とは異なつて居る、小兒は八九歳迄は別の食卓に着て小兒に適當した食事を與へる習慣になつて居るが、父母と共に食卓に着くほどの年齢の小兒にありては、父母の命令にそむくとか其他何か不都合があるときは其刑罰として食卓に着くを禁ぜられるのである、小兒も是れを非常に重き刑罰として恐れるのである、日本では兩親の前で食するよりも却て氣樂で喜ぶものが多いと思ふ、是れによりても歐米と日本の家庭の差異全班を伺ふことが出来る。

日常の物菜も前日には必ず三食に要する品物をは出入の八百屋に命じて取寄せ置くか、市場にて買ふべきものは主婦自ら求めて置くことにしてある、或る

家では一週間前から定めてある、大家になると一年中のことを大略取極て置くことがある、それ下婢共に働き易く混雜を來すことがない、食事前に差當りて八百屋や魚屋へ駆け込み様を不都合なことはない、西洋では仲々禮義を重んずるから仕事着の儘で下婢共が表へ出るものでない、斯様な場合が萬一あるときは主人か主婦が自ら出懸けねばならぬ、決して規則外の臨時用を以て下婢の仕事に妨げることは更でない。來客がある場合には數日前から奉公人に告げて萬事を打合はせて置くから多人數の來客でも大混雜を決して來さない。日本の様に來訪者がある度毎に茶菓を出すことなどは下婢共に仲々の面倒を懸けるものであるが西洋では左様なことは更になくして實に輕便である。

下婢共の業務は一年中大略定まつて居る、奉公人が一人である場合には一人で萬事の使用を達さなければならぬから、仲々多忙であるが規律を守て行くから割合に容易に済むのである、日々の食事も日曜日は一般に晝餐を一日中にて一

番の 走としてある所謂「デインナー」である、平常よりも時刻が遅くして一時から二時迄位である、晝餐後は食器などを片付ければ晩方迄用がないから下婢は暇を貰つて外出する、又晩食は極めて輕便にしてあるから面倒はない、土曜日には襦衣寝臺、敷布、及食卓掛等を取換へ又一週間に穢したる手拭及拭巾等を一時に月曜日の朝食後に洗濯をする、洗濯法は日本の所謂西洋洗濯法であつて、温湯、石鹼及洗濯板を以てよく洗ひ而して熱湯にて一度沸騰するのである、日本流の洗濯法に比すると仲々面倒である、洗濯物を沸騰すること衛生上極めて宜しきことであるから日本でも實行する様に致したいものである、日本の勝手て用ゆる拭巾は二三日の間は白くても直きに、眞黒になり實に不潔である、却て拭かない方が清潔であると思ふ位である、西洋の拭巾は摩擦によりて穴が開いてあつても眞白で實に心持がよい、日本人は日々入湯して身體を清潔にするが洗濯には不注意であるから効能が少ないかと思ふ、火曜日に

は前日洗濯した物に熨斗を懸けるので洗濯物も新らしきものゝ様になる、水曜日には客間と居間、木曜日には寢室などの掃除をなし、金曜日には窓の硝子拭きとか、土曜日には「ナイフ」「フターク」及「スプーン」等の銀製の器具を磨と言ふ様な工合に毎週日々の仕事が決まつて居るから下婢などに大に便利である。奉公人が二人あるときは一人は料理番専門で他は仲働きて食事の給仕や掃除及取次などを一切受持つのである、三人あれば一人は男子であつて取次、御給仕、銀製器具の注意、客間の掃除などの受持ちとなりて、他の一人は寢室の用事を擔當するのである、三人奉公人を召使ふ家族は大家に屬するのである、日本では書生一人、仲働一人及御飯炊一人と云ふ様に中等の家で少くとも三人の雇人を使用して居る西洋とは大なる差である。

歐米漫遊から歸朝せられた一貴婦人が所々でなされた演説を新聞紙上で拜見するに、夫人は西洋では雇人の數が日本と比較すると非常に少數であるから西洋

の下婢はよく働くと申さるゝが少しく考へて見なければならぬことがある、日本に在住して居る西洋人の宅には比較上雇人の数が少ない、是れを以て見れば只に下婢そのもの、能不能以外に種々の原因がある、第一に日本の旦那様や奥様方は少し聲が重すぎる僅かの事に幾度となし手を拍て召使を召す僻がある、今少しく主人等自ら西洋人風に化したらば雇人を一人減することが確かに出来る、日本では雇人の数が多きを以て自慢する風がある、實に不都合な話である西洋では大家の主人でも時には玄關へ自ら取次ぎに出ることかある、來客があれば直に火鉢だ煙草盆だ、サー茶と御菓子之急いで出せ、二三分間に御代りも出て来る、次に何か他の食物飲物と色々に我儘が出る、雇人には仲々氣の毒である、實際富の程度から言へば日本人は少しく贅澤すぎると言はねばならぬ、其外以上述べて來た不規則の慣習を全然改良せねばならぬ、西洋の御勝手と日本の御勝手とを比べて見れば御勝手と御座敷と位の差がある、今少しく西洋に見

習ふて勝手を改良し下婢の働きに便なる様にしなければならぬ、又どろくした日本服ではとても活潑に働けるものでない、且不潔になり易くて感服しない速に山根醫學士の改良服か看護服の様なものを着ることに定めたらば便利であると思ふ、是れ等の諸點に注意さへすれば、日本人でも随分敏捷に働けるのである、下婚共を責めるよりも少しく自らを顧みるが宜い。

掃除に付て一言せんに西洋人と日本人とは掃除と云へる語の解釋が異て居る、それで日本人が米國へ行て家族で働く場合などにありて、時々主婦から譴責を蒙り日本人は狡猾であるとか、怠け者であるとか邪推せらるゝことがある彼らは全く悪心から出て職を怠るのでなくして掃除の意味を了解しないのである、日本で室の掃除と言へば拂を以て障子や隅々を拂き後、箒を以て掃き出す丈けである、掃除して暫らくして室内に入り検査すると塵が一面に落ち着いて掃除しない前よりも不潔であるこれで掃除が出来たと思つて居るから譴責を受け

るのである、日本の書生に硝子障子の掃除を命ずると濡れた布で一通り拭く丈
けて済んだと思ふて居る、實際硝子を掃除すると言へば鏡の様に一點の曇りも
なら程にしなければ満足が出来ないのである、室内を掃除するも同じことで塵
一つ目に留らぬ様に清潔にするのである、日本人に清潔と云ふ意を了解して居
るものが少くない、西洋では清潔は神聖に次ぐと言ふ位である、丁度外科醫が
素人に清潔と言ふても了解が出来ないと同じ事である。

▲禮義 一寸考へて見ると日本人は禮を重んじて西洋は一向禮式がない様に思
へるが、日本人の禮は虚て西洋人ののは實である、實際西洋人の方が禮を重ん
ずるのである、服装に付て例を挙げれば、日本人は外出するときは相當に衣
装に注意する、然し其精神は自分が立派に見ゆる様にするので、つまり驕慢心
からである、然るに西洋人ののはどうでなくして、不體裁な服装をして人の前に
出づるのは其人に對して失禮であると云ふ精神からである、それで西洋人は衣

服其のものは立派でなくとも、頭髮をよく櫛り顔面や手などに汚點などをな
い様にし、白襟や「カヌ」の清潔なを用ひ、靴を磨き立て、爪を掃除し、衣
服に汚點なきことに注意する、さすれば衣服につきが當て、あつても何んが貴
人の前に出ても差支はないのである、それで西洋の都會に於て一等の街路に於
て不潔な衣服を着けて居るものを見認めない、貧乏人は自ら公衆の前に出づる
を辱づるのでなくして不潔な服装を以て公衆の目や鼻に不快を感ぜしむるを憚
るのである、又西洋人は只に他人の前に出る時のみでなく家族の内て互に注意
して居るから、親子でも襯衣一枚で寢室外へ出る様なことはない他人と同様に
注意するのである、日本では自分さへ辛棒が出来れば如何なる風體でも無頓着
である、實に他人を眼中に置かないのである、青年の如きは實に甚だしい不潔
な衣服を着する程立派な様な積りて居る、即ち是れを以て一の自慢として居る
失禮千萬なことであると思ふ、西洋で芝居などに行くときは禮服を着用して行

くものがある、是れもやはり他人に對して失禮とならない爲めである。

日本家庭と外國の家庭

先年海外に遊學して居つた頃一旅舎の食堂で午餐を食して居た所へ、二人の紳士が遣入て来て直ぐ隣りの食卓に着席した、一人は廿六七才の青年で、他の一人は五十才許りの中年者であつた、兩人の談話を聞て居ると、青年は近々の中に結婚式を擧るので結婚後に住居する目的を以て家屋を新築した、して青年は其新築家屋に付て自慢話をするのであつた。是が日本人であるならば、門が何形で其用材が何だとか、玄關が何風であるとか、客間の天井は何の板で床柱が何だとか人の目に着く箇所に一番深く注意して建築し、そして是等の箇所を大自慢にするのが通例である。然に此青年は全く反對で玄關や客間に付ては一言もしなかつたが、彼が建築用地に付て第一に談話を始めた、土地の撰定に付ては何

理學士と何醫學士に協議し、且其排水工事の監督を理學士何某に依頼した、臺所其他の下水の排水法には何式を應用し工人何某を雇ひ、暖室法には何會社製造の暖爐を据へ付けたとか、寢室は家の何れの部に取つたから一日中日光が射入して都合がよいとか、寢臺は何商店にて求めたとか、其他空氣の流通には如何なる處置を設けたとか、彼は多くは人の目に見へぬ箇所に就て驕て居つた、彼は家屋を建築するに當て衛生を主とし、次に家族全體の生活の安樂と愉快に深く意を用ひた。是れは此の青年一人のみでない、歐米人は一般に男女共に斯様な心思を持つて居る、歐米の婦人は上流社會の人々でも臺所の構造や臺所の器具の完備に留意して居る、そして調理用の器具も年々改良せらるる許りである、我國の御勝手道具に何れ丈の發明改良が出来たか、客間では立派な金銀の道具を使つて居て壯麗な裝飾がしてあつても、臺所と云へば家屋中が一番怠られて居る部である、數十年前と同じく一も改良がしてない、是れは全く日本人か

家庭の快樂とか安樂とか云ふことには無頓着であるからである。日本の男子には夫れぞれ道樂がある、然して其道樂は自分一人て樂むので家族の他のものは更に其利益に浴しない、書畫の道樂位は最上等であるが、其他道徳上非難すべき、道樂すら色々あるに、其道樂には幾何程の金錢でも費すが、家庭の改良には一文でも吝む傾きがある、然し是れは男子のみの罪でない、婦人も亦家庭のことを深く考へない、婦人の第一の道樂は衣裳で、生命よりも大切にして居る、朝から晩迄年が年中着物のこと許り考へて居て一も着物二も着物と云ふ鹽梅である、食費を削減してでも自分や娘達の衣類を新調するのである、其次に一番多い道樂は芝居見物である、斯様に日本人は男女共に家庭を重んじないで自分勝手な事許り考へて居る、西洋人と比較すると實に黑白雲泥の差異がある。

過去四十年間に於ける我が國の進歩は實に驚くべきもので學問や、政治法律や、

運輸交通機關や、工業等々の方面に於ては歐米人に一步も譲らないでよい、然し國民の基礎根本たる家庭なるものは一番怠られて居る、明治の家庭も天保時代の家庭も大差はない様である、家庭の改良は今日の急務である、家庭の改良と云ふも其範圍は廣いが其の一方面に付て聊か希望を茲に述べべし。

日本の家屋は何れの方面から論ずるも改良せねばならぬが、是れを改築することとは容易なことでないから第二着として、第一着に改良すべきことは何か、第一には疊の上に座はる風習を全廢することである、疊の上に座はることは我が國民の健康上體格上影響することは小々でないことは、識者を待たずして明かである、老人は暫時椅子に倚りかゝつて居ると非常に疲勞を感ずるものである、是れは即ち身體の強壯ならざるを證明するのである、餘生の短き老人は何れにしても關係はないが壯年者に在ては一日も早く改良せねばならぬ、兒童が學校に在て椅子を用ひる習慣を得、家庭に歸りては脚を二重に屈して疊の上に

座はらねばならぬとは無理なことである。

日本家屋には暖室法の設備が皆無であると言ふても差支がない、零度以下の寒冷の時節に於ても火鉢一つである、大人は寒ければ火鉢と對座して居て幾分か温かである、然るに彼の無邪氣な小兒は活動力が盛であるから大人の様に火鉢の傍らに靜座して居ることが出来ないうて寒さを知らずに冷氣中を駆け廻はつて居る、世の親達は子兒の手足や耳の膨れ上つて居るを見て更に感動しないが時としては皮膚に裂を生じて暗紫色の血液の流れ出るを見ることも少くない、「子兒は風の子と」云へる諺は子兒は大人よりも能く寒氣に堪へらるることを證明するのではなくして、子兒は寒冷の度を正確に知覺しないから知らず識らずに寒氣を犯かすのである、實際子兒が大人よりも寒温の變化に堪へられないものであることは、子兒に凍創が多くあることや、子兒に呼吸器病が多くあるを以ても明かに證明することが出来る、子兒が痰を出して居るのは病的であるこ

とを忘れてはならぬ、又幼兒は寒期中朝夕殊更に機嫌が悪いことがある、愚かな親共は子兒の機嫌直ちに菓子でも呉れることを仕て居る丈である、然して寒の爲に泣くのであると云ふことを更に考へ付かない不親切な次第である、中流以下の人々には到底望むべからざることであるが、それ以上の人々に在ては己れ等の道樂をのみ計らないうて少しく家族のことを顧みるがよい、一二室に暖爐を据へ付けて室内を温め以て子兒が愉快に遊ぶことが出来る様にせよ、適度の温室にあるも決して身體虛弱になるものではない、適當の衣服を着せしめて日々家外に出て遊歩せしむれば更に感冒に罹る憂ひはない始終寒冷中に住居するものは身體の抵抗力弱く、呼吸器病に罹り易く、且子兒の身體の發達は勿論精神的發育にも少からざる阻障を與へるものである、子兒のみでなく大人に在ても寒氣甚しきときは十分に業務に従事することが出来ないことは吾人が経験する所であるので資力の及ぶ人々は室内は華氏六十度に保ちて活潑に業務に

從事し得且兒童をして快活ならしめんとを期するを得策とする。在來の炬燵は人々を不活潑にし且怠慢に流れ易からしめるのみならず衛生上からも感心しない方法であるから全廢したいものである。

暖室法は家族のためのみでなく、來訪者に取て最も有難き厚遇法である、寒冷なる客間に待される程不愉快などはない、上茶の煎茶を立派な茶器に入れて出されても寒さ室にありては有難くない。

臺所の改良に心懸けねばならぬ、日本の家屋では臺所が一番不完備である、臺所に吾人の口に入る食物を調理する場所であるから清潔にすることの出来る様構造せねばならぬ、鐵製の料理用暖爐を置いて何時でも温湯が供給せらるゝ様にしたい、さうすれば食器なども清潔にすることが出来る、又寒中は臺所が温

かであるから下女共も働くに容易で凍傷などを患ふ様なことがないから見ても心持がよい。

可成寢臺を用ゆることにするがよい、吾人の身體の疲勞を回復するは睡眠中である、又毎日平均八時間位は横臥するものであるから寢床の如何は吾人の身體に大なる關係がある、茲に述べることとは何にも耳新しきことではないが只人々が金錢の使用法に少しく注意して家庭に力を加へられんとを望んで注意を喚起するまでである。

近來所々にて料理法の講習が開かれるが多くは何時代の料理だとか、何の祝の御馳走だとか、費用と時間の懸かる六ヶ敷料理法を教へらるる様であるが是れは吾人の望む所ではない、斯様の料理は月々の常食に必要なものでないから必要に応じて料理屋に命ずれば却て安直に出来上り且主婦が貴重な時間を自ら費やすに及ばないことである、斯様の料理法の稽古は御慰みである、夫れよりも日常の食膳の調理法を衛生的立場から研究して貰いたいのである、女學校に於ても料理法が設けてある、而して料理の先生は衛生的素養のない料理人であ

る、彼等は只體裁よく味よく調理することをのみ知て居るが、之を食する人々の身體に食物が如何なる結果を來たすやは更に考へない、斯様な料理法では學校の料理科としては甚だ不都合である、料理を學理的に研究するには生理學上の智識がなければならぬ、實は料理は美術である學理の應用である、それ吾人の望む所は女學校に於て生理に今少しく力を入れて生理、家事及料理の三科を一人は先生が受持つことである然らば満足な結果を得るであらう、吾人の考へては現今の女子教育の缺點は茲にあるのである、英語や歴史や地理などは吾人の身體には直接關係かない然し生理、家事及料理は吾人の健康と幸福に大關係があるものであるから、是等を最も重要な科目としたいものである裁縫が出来なければ他人に依頼すれば間に合ふ、茶の湯や生花法を知らなくても立派に世渡りは出来る、然し自身の健康を維持することを自ら知るは尤も大切なことである、日本人の體格の悪いのは日本人の多くが自身を飼養する方法を知らない

からである、婦人は自身の健康のみでなく、家族全體の健康は自身の肩上に懸れることを忘れてはならぬ、女學校が是れ等の方面に力を盡さないから天保時代の人々が女子教育に反對するのである、吾人の意見によれば、素より女學校に於て實地料理法を教へる必要はない、育児法を科するの必要かないと同じことである、單に生理に原則を平易に説明して置ば其原則を隨時に應用して立派に育児も出来る、料理もよく出来るのである、今少し婦人が生理衛生に意を注いだならば日本人の體力と幸福に大なる變化を來すに相違ない。

婦人が生理衛生の智識を應用する範圍は甚だ廣いもので、婦人の僅かの注意によりて疾病を未發に防ぐことが出来るのみでなく、時としては人命に關する様なことがある子供が着色してある玩具をなめて生命を失した實例もある食器から傳染病が家族一同を犯したこともある實に家族の生命は婦人の手の内にありと言ふのも差支はない、茲に其應用上の注意の一を述べん。危急の場合に於

ては主婦の注意の如何によりて一命を救ひ或は失ふ様な結果を來たすものである、急病人があるか或は病人の容體の急變した場合などには婦人は周章して平常の智識も何の御用に立たぬことがある、主婦は女中なり車夫なりを急ぎ立て、醫師の許へ遣はす、使の者は氣息を促迫して醫師の家へ駆け付ける、然るに醫師の方ではそんなに狼狽しないで落着いて居る、先づ誰れが如何な病氣だと尋ねる時としては使の者が患者の年齢も男女の區別も或は病氣やら創傷やら何やを更に知らないうて只來診を求むることがある、新様な使では醫者が出診するに際して器械の準備や藥品の携帶に付て更に利益を與へないから醫師には甚だ不便である、新様な不準備で出診した爲に折角診察しても器械が藥品の不足の爲めに再び使を走らして時間を費やす様なことがある、又醫師が病氣の種類年齢等を大概前以て承知して行けば準備も出来る、又患者の家に達する迄に此の場合には此の處置を施し、彼の場合には彼の處置を施すと一通り決定して行

くことが出来るから患者の家に達して時間を浪費するともなく、直に處置を施すことが出来る。それで從來より知り合の醫師ならば何誰と名を告げ初めて診察を乞ふ醫師ならば患者の年齢、男女の別、職業、を第一に傳へ次に病氣ならば發熱の月日發熱の有無胃痛、下痢、咳嗽とか著しき徴候の二三を以て其病氣の大略を知らしめ事變ならば創傷、卒倒窒息瀕死等の區別を告べし、主婦が是等の一の要點を使者に告るには二三分も費さないで、済むのである、而して如何ほど醫師に取りて便宜であるか知れない。

其他生理、衛生思想が家庭に於て如何に大切であるかは一々説明するに及ばぬ約言すれば主婦及び主人が家族に對する責任の重きを悟らんことを望むのである。例へば酒の害を知りつゝ禁酒することか出来ないものがある、其人は邪嗜の爲に子も妻も忘れて居るのである、妻子に對する責任を感すれば吾人は禁酒は勿論其他身體に不利益な行爲を勉めて排除して健康に注意して居らねばな

52

兒童家庭衛生終

明治四十一年二月二十日印刷
明治四十一年三月一日發行

定價金三拾錢

著 者 ドクトル 川 瀬 元 九 郎

編 者 東京市下谷區谷中清水町二十番地
發 行 者 手 島 益 雄

印 者 東京市牛込區市ヶ谷加賀町二丁目十二番地
青 木 弘

印 所 東京市牛込區市ヶ谷加賀町二丁目十二番地
株式會社 秀英舎第一工場



發行所 東京市本郷區西片町十番地 新婦人社

一手大取次所 東京市東區東區染井山縣郵便區 内外出版協會

稲田薄光編

第一編 日本女鑑

定價金壹拾錢
郵稅四錢

后付の二

中宮定子

(美的皇后として) 花の曙、春の月、霞の奥の麗に優しきは、女たる者の美德にあらず。せは玉顔玲瓏として後宮に輝き、羅裙舞く舞うて、一條院に侍す。その優しき心と美しき姿とは、万人皆嘆美して持く能はざる所なり。

清少納言

(才媛として) 枕草子に芳名を殘したる清少納言は、花の如き中宮に仕へて、縦横に頓興談を發す。然も中宮の崩せらるゝや、二君に仕へず、零落してその行衛を知らずといふ。眞に痛快なる才媛と謂ふべし。

紫式部

(文學者として) 我國に於て、眞に世界に誇るべき文學ありやと問はば、源氏物語あり。作者の名も千古に朽ちざるべし。其の傳とその作の概概と、その思想とを詳述して、聊か女子文壇に貢獻する所あらんとす。

春日局

(烈婦として) 大局に當りて事を處するは凡婦の爲す能はざる所、然も婦人の一生運にはは將軍家光の乳母となり。身命を捨て、將に亂れんとする大奥の騷亂を救ふ。眞に傳ふべき烈婦の鑑と謂ふべし。

井上通女

(賢女として) 容貌美くして而も婦徳あり、文學に秀でて、而も技藝に通ず。八面玲瓏とし、然も侍女として、妻として、母としてなしたる行爲は完全無缺、聊の暇だも無し。眞に理想的淑女とは之を云ふか。

發行所

東京東鴨島井上駒込山縣邸内
振替貯金口座第三百五十五番

内外出版協會

著原人夫スミス 士學文 述譯禮正川皆

母の道 小兒の教育

定價金貳拾錢 * 附ナガリフ文全 * 郵稅二錢

あかアおの讀本ができました

母たる人の最終の目的は小兒を完全に教育することであり、智育、徳育、共に圓満に發達した理想的の小兒を育てあげることとあります。

然しこれはなかなか容易な事ではありません、最善の恩慮と明晰な智識とを備へた立派な母……賢母でなければ望まれません。然らば

立派な母 賢い母

とどんな母でありませう、『母の道』は此の解釋を與へるために著はされたものであります。

小兒の教育を乳母と學校の先生とに委れて顧みぬ母親は己が責任を無視したものであります。小兒の教育を自然の成行に任せて頼着せぬ母親は決して賢とは申されません。己が正しき見識に基づいて、小兒の一言一行にも深き注意を拂ひ、断えず改善に力を盡す母親こそは、まことに立派な母……賢い母と申すことができませう。

『吾等の母を教育せよ』

皆様の御耳にも此の叫び聲が響きはいたしませぬか。

あかアおの讀本にはカナがついてらな

后付の三

元版 東京東鴨島井上駒込山縣邸内 振替貯金口座第三百五十五番 内外出版協會

百島冷泉譯編

通俗文庫

后付の四

各冊
定價 金貳拾錢
郵税 貳錢宛

第一編 天路歷程

第二編 奴隸トム

第三編 聖書物語

第四編 赤靴物語

此通俗文庫は世界で有名な善い書物を選んで、極めて平易に、極めて面白く記述したものであります。トルストイの二人巡禮ロビンソン漂流記、ガリバー旅行記、イソップ物語など續々發行します。

版元

東京巢鴨郵便區染井山縣邸内
振替貯金口座第三百五十五番

内外出版協會

新公論

▲定價

毎月一回一日發行 一冊十五錢
郵税一錢 半年分郵税共八十五錢
一年郵税共一圓六十錢

東京最近の思潮を知らんと欲せば新公論を讀まざる可らず
世界最新の大勢を知らんと欲せば新公論を讀まざる可らず
新公論は内外有力の雜誌數百種より毎號前一ヶ月の有益なる材料を摘要掲載す是れ新公論が繁劇なる文明社會に特に重寶なる雜誌として有ゆる階級に歓迎を受くる所以

發行所

東京市本郷東片町
百十一番地

新公論社

振替貯金口座番號三三四〇

后付の五

新婦人記者 手島益雄著 (婦人の常識を養ふに最も適す)

后付の六

農村の幸福法

全壹册

鮮巧美麗ナル
繪畫數葉挿入
定價金三拾錢
郵税金四錢

昔は商賈往來と女大學さへあれば家も村も圓く治まつたのである併し進歩したる現代は斯んな陳腐なものは家どころか自分の身の始末さへ出來ぬ本書は著者が多年講究したる家庭問題を基礎として市町村の産業を發達せしむべく編じたもので結婚から始めて教育は云はずもあれお寺を活かして使ふ方法辻角力芝居に至つて娛樂を受け得る方法を教へ其の他臺所の事火の用心の事等有ゆる町村の幸福を呼唱したもので町村長も警察官も神主も僧侶も醫師も親も子も息子も嫁も娘も老人も子供も世の中が厭になつて死にたい者も孕ひて苦むて居る者も職業なく家なく困つて居る者も是非一讀すべきの價値がある讀めば必ず幸福を得られる町村の寶典也

發行所

東京市本郷區駒込東片町百十番地(振替貯金三三四〇)

新公論社

取次所

東京市本郷區西片町十番地(振替貯金八四〇一)

新婦人社

一手大取次所

内外出版協會

新婦人

毎月一回 一日發行 定價
一部前金 拾錢 半年分
金五十錢

本誌は現代婦人界の思潮の先驅者となり名流大家の高論卓説を網羅し家庭改良に全力を傾注しつゝあるは既に普く世の知る所となり其の發行部數の如き東洋に於ける婦人雜誌中最大のものたり尙ほ家庭文學の鼓吹に力め毎號小説御伽等掲ぐるの外況江湖の淑女が作品を募り歌壇の明星佐々木信綱其他新進の文士數氏に請ふて是れを選擇掲載し錦上更らに花を添へつゝあり實に婦人日常の寶典とはこれなり

東京本郷區西片町十番地
(振替貯金八四〇一)

新婦人社

后付の七

新婦人社編輯

主婦の職分

后付の八

(新婦人叢書第一編)

實價金貳拾錢

(全一册)

郵便税四錢

本書の内容

- ◎家庭革新の目的
 - ◎女子と國家
 - ◎主婦の資格
 - ◎日本民族の家庭
 - ◎家族制と個人制
 - ◎同居制と別居制
 - ◎人生の至樂
 - ◎社會的禮式
 - ◎日本の禮法
 - ◎家庭の秩序
 - ◎女子と年中行事
- 渡邊 國武 ◎女子と美術心
- 村上 喜精 ◎園藝趣味の養成
- 松平 正直 ◎家庭と音樂
- 三輪田眞佐子 ◎儉約五箇條
- 海老名暉正 ◎金錢の使用法
- 本田 貞子 ◎小切手制度
- 前田 慧雲 ◎女學生の新婦と召使
- 佐方 眞子 ◎下女の使用法
- 松野 夫人 ◎自分の樂より他人の樂
- 嘉悦 孝子 ◎吾が家庭方針
- 正木 直彦 ◎何事も輕便主義
- 松方 正義 ◎小さい事
- 酒井 忠興 ◎三ツの用意
- 大島 義修 ◎家計費目の割合
- 江原 素六 ◎英國の家庭教育
- コーツ夫人 ◎米國婦人の經濟思想
- 村田 俊彦 ◎米國上流の家庭
- 柳橋 絢子 ◎獨逸の家庭
- 松崎 俊子 ◎日英家庭の比較
- 加納 久宜 ◎日英家庭の比較
- 松岡 夫人 ◎日米家庭の比較
- 下瀬勝千代
- 小浦 義子
- 吳 文 聰
- 下田 歌子
- 小崎千代子
- 松平 正直
- 永井 潜
- 圓田 孝吉
- 安部 磯雄

東京市本郷區西片町十番地

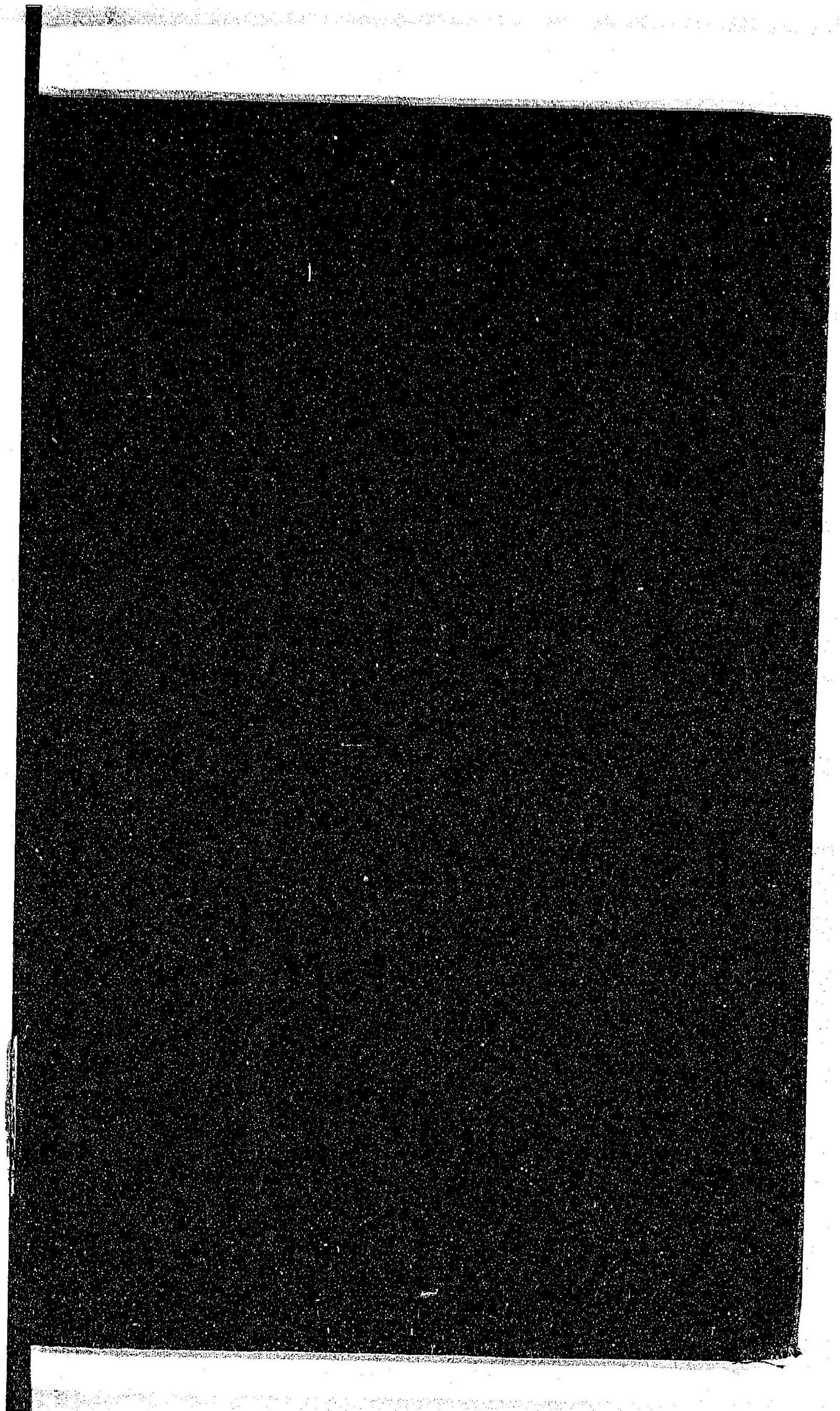
振替貯金口座
八四〇一〇番

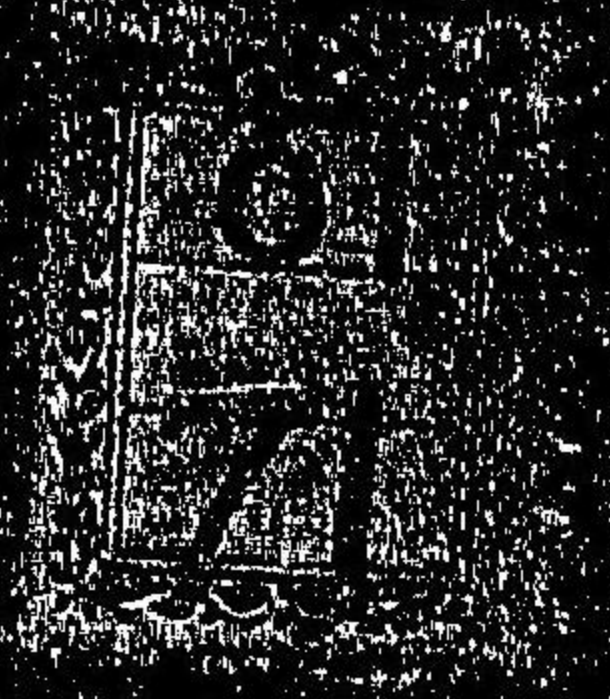
新婦人社

61
71

新婦人
叢書

61
071





069031-000-8

61-71

家庭衛生 (兒童教育)

川瀨 元九郎 / 著

M41

CDQ-0056



