



276

162



始



276-185

文部省學校衛生
取調囑託醫學士古瀨安俊校閱
前文部省體育調查委員高島平三郎序

稻葉幹一著

體質改良の
上より觀たる
教育期兒童之健康法



大正
2. 4. 7
内交

東京

洛陽堂

序

「小公子」の日本譯の序文の内に、「母の手に曳かれた幼き兒がまがりくねった樹を指して、あれは小さい時、人に踏まれたんですね」といふやうな言葉があつたと記憶して居ます。此言葉には誠に深い意味が含まれて居ます。即ち小さい時踏まれた樹が成長した後にも屈つたなりで居るではありませんか。此を踏んだ時期が「小さい時」である事はまづ注意すべき第一の事柄です。次に考へらるゝ事は、人に踏まれた時何人もそれを氣付かなかつたのか、或は又氣付いても之を揉め直さうとしなかつたのかといふ事です。此處に吾々は樹が人に踏まれた事を知つて、その揉め直しを手早く行つたならば、その樹は屈らずに済んだであらうと思

ひます。然し其踏まれた事を氣付かぬ人は大分多いので、いつか屈つた樹が出来上るのではあるまいか。依つて注意すべき第二の事柄は踏られた事に氣付く事であります。

世には子弟の教育は勿論其身體の發育をも只學校に出して置けば、何一つ顧慮する必要がないとの考を以て居るのか、或は又全く此等の點に無關係の状態にあるのか、兎に角随分打ち遣り放しの親が多いのです。此等の人々に向つて小さな時に踏まれてはならぬ、又「何時」踏まれてはならぬかといふ時期を説き示すのは、實に必要な事であります。又一方に踏れたといふ事を氣付かせる爲めに何か正しいものを標準として示す必要があります。つまり正しいものに比較して自分の子弟の屈つた事を見分けさせる必要であります。此等の事柄に向つて忠實な指導を與へ

る書籍は又極めて必要ではありませんか。

本書が生れたのも一つはかゝる老婆心が動機でありませう。少くとも序をかく折の私の心持ちは此の老婆心であります。

學校と家庭とは常に相提携して兒童心身の發育を圖らねばならぬ。つまり學校が注意すべきだけ家庭でも充分の注意を拂はねばならぬ。其注意を拂はせるには何か通俗的に家庭に説き示すものが無くてはならぬ。其無くてならぬ物の一つに此の書を捧げやうとするのは、著者の心であらうし、又私の希望であります。

世の教鞭を採る人、世の父兄たる人々が此書によつて「踏まれてならぬ大事な幼い時期」を知り、「踏まれたのを直ちに發見するめやす」を授けり、「屈つたものを直す方法」を習得して、之を其愛兒に施したならば、

此處に此書の立派なる果實は結びませう。
私は此等の輝く希望を以て此の饒を了ります。

大正二年三月十四日

古瀬安俊

序

家庭に於ても學校に於ても苟も子供を教育するのに身體に注意せねばならぬことはいふまでもないことです。幾千年の昔印度で婆羅門の僧侶たちが教義を勉強します時始めは身體に心を用ひずに過度の勉強をした爲めに續々病人や死人を出すやうになりそれから驚いて按摩導引などいふ體育法を創めたといふ言ひ傳へを聞きました。が身體に注意せぬ教育に弊害の伴ふことはかゝる太古から人類の経験した所であります。

それですから文明の進んだ今日に於ては體育衛生には何人も充分注意すべき筈であります。がなか／＼さう單純にゆかぬのが社會の實際の状態であります。我國の學校教育も明治の初め歐米の風を摸しました頃はスベ

ンサア派の體智徳三育並立主義で随分體育衛生の事にも教師が意を用ひたのでありますがその後ヘルバート派の學說が一般に行はれるやうになつてから精神的方面に重きを置くに至つたのは喜ぶべきことであります。がその派の說として體育を以て教師の仕事以外に置く考でありました爲めにも由るのでありませうかどうも體育衛生の事はあまり注意を拂はれぬやうになつたと思はれました。

然るにその後生物學や生理學の進歩が著しく心理學や教育學にも直接間接に是等の自然科學が影響するやうになりました。からもう身體を度外にして精神の教育は出來ぬことがだん／＼と明かになつてまゐりました。

そこでこの數年以來體育衛生は新しい意味を以て學校や家庭の教育に大切な地位を占めることになりました。併しその眞の意味を知り又その

眞の施設や取り扱ひをなし得る人は教師にも少いのでありますから況して一般の父母には誠に乏しいのを遺憾と存じて居りました。

稻葉幹一君は私の知友であります。が多年小學の教育に従事せられ深く兒童の健康状態に意を用ひ熱心なる研究を積んでこの頃一書を著はされました。この書はかく實際に基き教師や父母に兒童の體育衛生に關する智識を通俗的に普及させるのを目的とせられたもので宛も今日の科學的教育學に於て要求して居る智識を一般に供給するに適して居るものであります。且つ古瀬醫學士の懇切なる校閲を経られたのでありますからこの書はいはゞ専門の醫家と教育家との共同的業績であります。私がこの書の出版に關して多少の勞を執つたのもたゞに稻葉君を知つて居るといふ爲めばかりではなくかういふ著書が家庭や學校に普及して新しき意味

序
の教育に新しき基礎を興へる助ともなれかしと冀ふ心からであります。
乃ちこの書が出版されて世に公になるを喜び一言思ふ所を述べて序文に
代へます。

東京大崎の僑居望嶽莊にて

大正二年三月二十日

高島平三郎識す

緒言

近頃生存競争の激烈は愈々以て人身の健康を要求するに至つた。健康
ならざる人は自己の生存に苦しみ、健康ならざる國民は強國の隨使に甘
んせねばならぬ時代である。されど薄弱なる兒童より健康なる國民を作
るのほ恰も瘦せたる苗より大なる收穫を望むが如く不合理である。兒童
の健康なるべき方法を研究せずしてなりませうか。

而かも文明の進歩は一方に於て兒童の薄弱を促して居る。彼の交通機
關の完備は足脚を鈍ならしめ、都會人口の膨脹は空氣を混濁し、兒童の
遊戯を拘束して彼等の發育を阻害し或は病毒傳染の機會を多からしむる。
世の中の贅澤は兒童に美衣美食を強い。學校に於ける過度の教育は兒童

の脳力を衰耗し、社會制度の不完全は兒童の保護を怠り、斯くして兒童の身體は刻一刻に悲むべき傾向に導かれつゝある事は誰しも之を否む事は出来ない。

何時までも斯くの如くして已まなか、蓋し人類は文明の餘敵に斃るゝ時期の來らんとも限らない。さは言へ吾人と雖も文明を呪咀ひ古代の野蠻にかへれど叫ぶのではない。文明に浴して而かも文明の餘敵に陥らないやうに希ふのである。

歐人嘗つて日本を評し、日本は兒童の生活にとり「極樂」であると言はれたが、果して今でも我國は至る所「バラダイス」であらふか、追々其「バラダイス」の範圍も縮少されて來つゝあるではあるまいか。

實に兒童を如何にして健全なる發達を遂げしむべきかてふ事は、父兄

も教育者も其目前に横たはる焦眉の活問題である。

されど世人の多くは兒童健康法なるものゝ根本の方案を持する者尠く、只體操や醫者の仕事にのみ信頼せんとする傾向を示すに至つたやうに思ふ。凡そ身體の發達はかゝる一方面の手段のみで遂げ得らるべきものではない。例へば兒童が家庭にありて拘束なく干涉なく自由なる天地に活動し嬉々奔走する間、或は勞働家業を手傳ふやうな事に依つて知らず知らず筋肉を鍊る爲めに増進せらるゝ力が頗る大なるものである。

殊に現代の如く何事も日一日に歐化し去らんとする傾向は世の進歩として甚だ慶すべき現象ではあるが、之と同時に古人が我氣候民情に適すべく作つて子孫に遺したる健康上の良習慣が知らずゝ失はれつゝある事などは、大和民族の長所を捨つる所以で深く警戒せねばならぬ事柄に

相違ない。

従つて此方面の研究が特に日本兒童の健康法として肝要なる地位に立つものである事亦明かである。

本書の著眼は主として以上にあるので、要は不良境遇に圍繞されつゝある日本兒童の健康を圖るべく、其理論と實際をば研究したのである。

されどかゝる多方面に涉るべき大問題を解決するに、余の薄識を以てしては餘りに過重の嫌ひなきにあらざるも、時勢に鑑みたる一片憂國の念慮の發動として大方諸賢に見え、少くとも兒童健康法の上に「サゼスト」を與へ、以て更に識者の開拓あるを俟つのである。

本書を著述するに當り、兒童學の泰斗高島先生の多大なる援助、衛生學の大家古瀬先生の綿密なる校訂、原田先生、曾根先生竝に先輩越智、

二瓶兩兄の厚意を受けたること多大である。こゝに謹んで感謝の意を表す。

著者識す

目次

第一編 健康法の基礎に関する事項

第一章 健康の原因……………一

第一節 健康内容の解説……………二

A 佐藤一齋及貝原益軒の思想……………二

B 其他古人の實驗したる健康の資本……………五

精神に施す方面。身體に施す方面。其他心身に影響する健康内容……………五

第二節 合理的健康法……………二六

第一 健康上の敵……………二六

第二 健康上の味方……………三三

目次……………一

第三節 健康法上に於ける古來二潮流の見解……………二

身體が精神に支配せらるゝと成す思想

精神が身體に支配せらるゝと成す思想

精神の修練と身體の修練

第二章 健康法の効果を大ならしむるに
必要なる事項……………

第四節 兒童保護の任務……………四一

第五節 家庭と醫者……………四二

第六節 學校教師と學校醫……………四三

第七節 疲労……………四四

疲労の意義。疲労測定法。疲労徴候の種類。疲労の注意。

第八節 兒童身體の發達順序……………四五

嬰兒の身體。發達時期の區分。發育の順序。體重の増加する有様。身長の増加する有様。季節と身體發育。學校期以前に於ける兒童身體の發達標準。

第九節 學校期兒童に於ける身體發達の標準……………六

兒童身體發育表。兒童身體絕對發育表。表の觀察。

第十節 身長、體重、胸圍の關係……………七

二二三の標準。發育時期に於ける日本男子の中等體力。

第十一節 健康兒童の典型……………六

身體上。精神上。

第二編 兒童健康の方法に關する事項

第三章 一般兒童健康法……………八四

第十二節 嬰幼兒精神の衛生と開發……………六四

疲勞を防ぐ事。精神の感動を避ける事。玩具。其他の感覺を養ふ方法。暗示。

第十三節 供給すべき要素に關する衛生……………九一

第一 食物……………九一

第二 衣服……………一〇〇

第三 温度……………一〇〇

第四 日光……………一〇三

第五 空氣……………一〇六

第六 水……………一〇九

第七 睡眠……………一一一

第十四節 兒童身體の機能衛生と其疾患……………一二六

第一 腦の衛生と頭痛卒倒の手當法……………一二六

第二 眼の衛生と「トラホーム」豫防法……………一二三

第三 鼻の衛生と衄血の手當法……………一二三

第四 口腔の衛生と齒痛の豫防法手當法……………一二四

第五 耳の衛生と耳聾及耳漏の手當法……………一二九

第六 胃腸の衛生と腹痛の治法……………一三一

第七 皮膚の衛生と凍瘡及濕疹の治法……………一三三

第八 胸肺の衛生と寒胃及咳嗽の注意……………一三六

第十五節 兒童の運動(遊 戲)……………一四三

第一 遊戲の意義及體育との關係……………一四五

第二 遊戲の發生及發達並教育上の注意……………一四八

第三 東京に於ける兒童遊戲の種類並遊戲歌詞……………一五五

第四 一ヶ年間に於ける兒童遊戲の變遷……………一七七

月別遊戯調査。運動場に於ける一ヶ年間に現はれたる遊戯の種類
 及心理観。季節に於ける遊戯の種類。教育上よりの批判。遊戯
 季節と病氣季節との關係。

第四章 學校兒童に於ける健康法其一(學校體育)……………一八六

第十六節 學校に於ける兒童健康法の分類……………一八六

並に運動の生理……………一八六

第十七節 規則運動(體操)……………一九一

第十八節 技術運動……………二〇四

第十九節 其他の特種運動……………二二四

第一 鍛鍊を目的とする運動……………二二五

第二 體育の獎勵を目的とする運動……………二二五

第三 慰安を目的とする運動……………二二八

第四 姿勢の矯正及強肺を目的とする運動……………二四四

第五 授業中思想の轉換を目的とする運動……………二四五

第六 生産を目的とする勞作の結果が體育上に良好なるもの……………二四八

第七 發聲器を練習する運動……………二五三

第五章 學校兒童に於ける健康法其二(學校衛生)……………二五五

第二十節 學校清潔法の根本……………二五五

第一 兒童の履物……………二五六

第二 出入口の設備……………二五九

第三 運動場……………二六一

第二十一節 日常の防疫的清潔法……………二六三

第一 掃除の方法……………二六三

第二 睡壺の處置……………二六六

第三 便所の處置……………二七〇

第四 便所及教室引手の處置……………二六八

第五 共同校具の處置……………二六八

第二十二節 傳染病豫防法……………二六九

第一 學校傳染病の種類……………二六九

第二 昇校を禁止すべき傳染病……………二七〇

第三 病況により昇校を許すべき傳染病……………二七二

第四 學校閉鎖及一部昇校停止の場合……………二七二

第五 消毒法及消毒藥……………二七三

第六 東京市小學校に於ける傳染病消毒標準……………二七三

第二十三節 學級擔任者として兒童に施すべき

日常の衛生……………二七三

第一 兒童入學の第一日……………二七八

第二 教場に於ける日々の觀察……………二七九

第三 教場外に於ける日々の觀察……………二八五

第四 其他訓誡に依つて行はるゝ兒童衛生……………二八七

第六章 都市學校に於ける體育上の缺陷に應ずる

兒童健康法……………二八九

第二十四節 都市兒童の健康案……………二八九

第二十五節 身長、體重、胸圍の發達法……………二九六

第一 身長の發達法……………二九八

第二 筋肉の充實を圖る法(體重、胸圍)……………三〇一

第二十六節 運動場開放と遊園地……………三〇八

第二十七節 林間學校……………三二二

シヤロットンブルグの林間學校……………

第二十八節

「フェリエンコロニー」(休日殖民)……………
本郷區夏期休養團概況……………

附 録

先哲の實驗したる養生法

第一	中江藤樹……………	三三六
第二	山鹿素行……………	三三七
第三	貝原益軒……………	三三一
第四	細井平洲……………	三四五
第五	三浦梅園……………	三四八

第六	有木雲山……………	三五二
第七	白隱禪師……………	三五二
第八	佛家の養生……………	三五五
第九	平田篤胤……………	三六二
第十	名士の養生法……………	三六七

目次終

體質改良の
上より觀たる
教育期兒童之健康法

稻葉幹一著

第一編 健康法の基礎に關する事項

第一章 健康の原因

兒童を丈夫に育てるためには、まづどんな事をしたらばよいものであらふか、其原因を確立して置くことが肝要である。それには兒童といふ限られたる狭い範圍でなく、一般人間としての健康法を立て、置いて、それから此の方法を大人と異なる兒童に適用するには、どうするかと言ふやうにきめて行くのが順序である。

さて人間の健康法を考ふるに、之れには日本には日本として、西洋には西洋としての夫々昔からの仕來りの法があり、又同一國であつても其國の進歩の度合によつて昔と今日では

少なからぬ變遷を認める。されば自分の國の氣候にも風土にも古來の習慣などにも一切かまはず、無暗に他國の眞似ばかりして居ると言ふやうな事は決してよいものではない。そこで本書に採つた健康の原因は、何れであらふか、第一に本邦古來の健康法である。而して第二には現代の時勢に應ずるために第一に對する補充法として、泰西の健康法中であるが、我國に適合して居るものを加へたのである。

以上の主義を根底に置いて本章を起し、其第一節には主として本邦古人の行つた健康法上の内容を吟味し、第二節に於て之を推考して一般人の健康原因を確立し、更に進んで本書の目的たる、兒童てふ狭い範圍の健康法則に到着したのである。

第一節 健康内容の解説

A 佐藤一齋及貝原益軒の思想

人も知る如く一齋は八十八の高齡を保ち、陽明學に不朽の名を成し、益軒は八十五の年齒を積んで朱子學の重鎮と仰がれたる當時の經世家である。

兩先哲か如何にしてかやうに長命したかといふ事は、夫々信する所の健康法を行つたからである。そこで一齋の行つた健康法は何んであるか、「言志叢錄」の中に、

「心志を養ふは養の第一で、體軀を養ふは養の次ぎ、口腹を養ふは養の末である」と言つて居る。之れが一齋の健康法に於ける根本の考へと見る事が出来やう。

次に益軒は如何、有名なる氏の「養生訓」を吟味すると、次のやうな考へが窺はれる。

- 一 阻害を去る
 (内欲(内敵とも言ふ)を抑へる
 外邪(外敵とも言ふ)を防ぐ)

- 二 發達を圖る
 (食運動物
 呼吸)

益軒は此の二つの方法を行ふに依つて、人間の健康は保たると考へたものと認められる。少しく之を説明すると、内欲を抑へる事は、飲食の欲、睡眠欲の外、或は喜ぶ、怒る、憂ふる、思ふ、悲しむ、恐れる、驚く等の七情の發作をば適當にして精神の平和を保つので、一齋の所謂「心志の養」と考へを同うするのである。

又外邪を防ぐとは、天の四季即ち風、寒、暑、濕に對して注意すること、これが病に罹らぬ方法である。

次に發達を圖る方面であるが、運動に就ては頗る味ふべき説明をして居る。即ち運動は心を靜かにして身をば動せとして、之に水の性を引いて言はるゝには、流れて居る水は決して腐らないが溜れる水は忽ち腐敗する。之れと同じわけであるから常に運動して血のめぐりをよくせよといはれて居る。

又兒童に就ての考は、兒童には運動を奨励し、善良なる遊戯を勧めねばならぬ。されど弊害のない限りは幼童の自由に任せて置いて妄りに精氣を抑壓してはならぬといつて居る。氏の呼吸運動には通常の呼吸法と、氣海丹田の法（今日の所謂腹式呼吸）とを説いて居る。而して是等は氣を養ふの法即ち精神爽快の最良法として居るのは、誠に古今に通ずる卓見ではあるまいか。なほ氏は臍下と腎臟の間の氣を動かすことは、人の生命の存續に最も深い關係があるとして、俗人も武士も學者も僧侶も皆氣海丹田の法を行へといはれて居る。此頃丁抹の體育家ミューラーは、人々の身體が理想的の健康體格から遠ざかる即ち身體の

不良になり易い部分は、主として皮膚及軀幹の中央部である。されば皮膚の養生法と胴の部分の筋肉の運動とは人生の健康上に最も必要であるとの考へに依つて、之れに適する種々なる胴の運動法を選んで之を行ひ、立派な體格を作つて歐米の體育界から注目されて居るが、益軒も其方法こそ異なれ、胴の運動を重んじたるが如きは、ミューラーの實驗と一致して居つたことが明かである。

B 其他古人の實驗したる健康の資本

以上述べた所を詮じ詰めると、人の健康を圖る手段には、

精神に施す方面

身體に施す方面

との二つを見出すのである。以下此兩方面に就て古人は如何なる手段を盡したであらふか、其一つ／＼の健康資本に就て之を吟味し、併せて、最新の實驗をも案排する。

第一 精神に施す方面

一 心を安かなる状態にすること。

俗間でよく言ふ事だが、病は氣によつて起る。氣は病に勝つ。又安心して命を立てると言ふやうな諺は何れも精神を安靜にすれば、健康上の利益になる事を語り傳へて居るのである。

「恬澹虚無なれば真氣之れに従ひ、精神内に守れば病何所より來らむ」とは支那の黄帝書に見えて居る健康上の格言である。されば古來健康を説く者必ず之を唱へて居る。恬澹とは心を安かにする事で、虚無とは欲心を挟まない事である。益軒を始めとし、三浦梅園も有木雲山も之を唱へ、一齋が思慮を過勞するのは最も身體を害する重いものだし、いへ、白隱が氣海丹田を門下に授くるに、是れ恬澹虚無の理であると教へて居る。想ふに精神を安靜に保つことは、健康法上の有力なる一因であることは右の例によつて明かである。方今生存競争の激烈は、愈々以て體力の强健を要求して來つた。然して競争場裡の繁多であることは驅つて精神の静養に遠なからしめる。斯る時代に於て古人の實驗を温めて之を實行することは、獨り兒童健康の上だけでなく又世人の努めねばならぬ事柄である。

二 修 養

之れには身體を無視せざることが條件である。古人の名士とも偉人とも言はれた人々の中には、苦心慘膽たる修養を積んで、然かも長壽を保たれて居る人々は、決して少くない。例へば、前に言つた一齋にしても、益軒にしても、又本居宣長の如き、何れも此例である。昔フリドリヒ二世皇帝は、人も知るやうに、艱苦の間に生涯を送られて、帝王として珍らしい七十五歳の高齡に達せられて居る。

斯く言ふと、前に述べた精神の安靜と矛盾して居るではないかと言ふ人もあらふ。之れは區別して考へてもらはねばならぬ。前に言つたのは畢竟つまらぬ心配をするなど言ふ事なので、必要なる心勞は是非ともせねばならぬ。修養といふことは、必要なる心勞に當るので、詳しく言へば、精神の鍛錬にあるのだ。身體の鍛錬が健康上必要のものである限り、精神の鍛錬、即ち修養も亦健康上必要のものであるのだ。されば梅園も修養は保生の道だと言つて居るのである。

三 元 氣

元氣は活動の根元である。之れを助長して行くことが健康上に必要である事は多言を要すまい。益軒は之を天地の萬物を生ずる氣であるとして人心にあつては之を元氣と名づけ生れながらにして持つて居るのであるから、之を助け養ふことが生命保存に大切であるを教へられた。さうして元氣を養ふの方法は、飲食、衣服、居所等の外部を適當にし、又心を和し氣を平らに持ち、怒ること、慾を抑へ、愁を減する等内部から起つて來る心の働きを制禦して行けといつて居る。

是れは誠に名いであつて、世人多く無元氣無氣力の兒童を以て、模範的兒童と賞め、兒童の本能をも考へずして妄りに早熟の手段を盡すやうな事は、甚だつまらぬ事で、諺にも「早熟は早逝す」とあるではないか。

昔「アテネ」のソロンは身一國の大政治家として、高貴の身にありながら、オリンピック競技に参加し一等賞を受けたと云ふ話あるが、人間須らく此元氣がなければならぬ。

四 感情の節制

前にもいつたやうに、益軒は喜怒哀思悲恐驚の七情をほしいまゝにすることは、健康に

大害を及ぼすものとした。之れ感情の過度は精神の安靜に有害であるからである。然して感情を制禦するの道は、意志に信頼するの外はない。されど意志の強固といふことは大人に望み得ること、自由意志の未熟なる兒童に要求する事はむづかしい。そこで兒童には此感情の教育といふ事が大切な問題となる。兒童は一舉一動感情によつて動くのが本能であるから、此本能を妨ぐると言ふ事は教育の道ではなく、むしろ弊害なき限りは感情の發作に任せて置いて、其間に苦みも樂さも自づと味はしめて、自然的に人格を作つて行くのがよい。之れに反して徒らに嚴格なる手段を用ひて、まるで大人のやうな一つの型に入れやうとすると、其結果は卑屈にあらずんば、爆發に終るのである。

五 養氣の法

古人は丹田術と(附録白隠禪師を参照せられよ)深呼吸を以て氣を養ふの法とした。言を換ふれば精神爽快の意味であらふ。

丹田術は近來腹式呼吸法に應用されて來つた。然し之を幼童に施してよいかどうかは、未だ決定されて居ない。

自分の考へとしては、斯の如き良い方法は下腹部の運動に斟酌して、體操科の上に應用するのがよいと思ふ。兎に角兒童には精神的意味で課すよりも身體の運動として扱ふ方が自然でよい。遊戯に於ける棒押などは誠によい腹式呼吸である。

深呼吸は東西共に古くからあるもので、直接には強肺の運動であつて、同時に精神爽快によいのである。ロブシエン、マルクス兩氏の報告によれば、呼吸運動は精神爽快に頗る効があつて、學校の課業中勢力轉換の方法として必要缺くべからずとしてある。而して此報告は小學校に於ける數千の兒童に施したる實驗上の統計から出て居るのである。

第二 身體に施す方面

一 食物

食物に關する古人の考へは、第一食欲を制して行かねばならぬとする。一齋は食物には口に美味を感じても胃腸に利ならざるものと、胃腸に利ありて口に美味でないものがあるから、よく此の二者をわきまひて胃腸に利あるものをば適當に食べよと教へた。山鹿素行などは二食を本則として、三食は日の長い時だけにするがよいとして、其量も

極めて少しを用ひ只饑渴しない程度にすれば、よく消化されて胃腸が常に丈夫に保たれ、身體も健康であるといはれて居る。二食といふ事は今日の習慣に適はない事で、一概に賛成する所ではないが、古人が多く少食を奨励して居り、現代とても長命者の多くが少食であることは大に注意すべき攝生法である。小食長命などの諺は之れである。勿論食量と言ふものは各人々の有する消化力、體力、職業等に鑑みて、適當なる量を探るのがよいのである。

只大食の害よりは、少食の害の方が遙かに少いことは事實である。

次に、食物の種類に關しては、古來我國の風習として肉食を以て美食とし、平素の食物には、あまり肉を採らぬやうになつて居つた。就中佛家の如きは、生涯精進食を以て、然かも健康を保つて居るのは注意すべき問題である。かういふ事から考へて見ると、菜食といふ事が意味のないものではなく、思想を練ることを職業とするものが、餘り脂肪に富んだ肉類などをとると、かへつて精神を興奮させて靜座思考の邪魔になるのではあるまいか。兒童の食物は育兒上大切な問題であつて、古來我國の習慣は此點に於てよ

いものではない。今日育児上の問題となつて居るのは、主として嬰幼兒の食物である。小兒科醫の話を聞くに、嬰幼兒の食物には、次の三期を劃さねばならぬと唱へて居る。

第一期食物 乳の時代

第二期食物 乳離した時から二三年間半流動食

第三期食物 個形食の時代

そこで一番大切なのは、第二期の食物である。古來我國の習慣としては、乳の時代から、直ちに第三期に移行するやうな傾向があるので、之れが爲めに、消化力の薄弱なる三四歳頃の兒童は、多く胃腸を害して、腹膨れ（所謂貧民型兒童）が非常に多いといつて居る。三四歳頃の兒童の死亡率が多いのも偶然ではない。されば此第二期食物の研究は、兒童の健康上最も肝要なるもので、要は半流動性の食物を與ふるにある。西洋流などから見ると、種々半流動性の食物もあるが、此等は日本の兒童にはどうかと思ふ。むしろ日本人には米や麥の食物が最も適當して居るのであるから、やつぱり米や麥を用ひて、

軟かい調理をして與へて行くのが實用上最もよい事に相違ない。

二 勞作（運動）

我國古來の勞作に、今日の體操のやうな規則運動がなかつたことは明かである。されど武術の盛んであつたことは到底今日の比ではない。試みに舊幕藩學校の教則を見よ。何れも文と武とは平等に重せられて居る。

即ち「文を右にして、武を左にする」とは昔時の教育法であるのだ。されば當時に於ける身體の内部的積極の健康法は、劍術、柔術、馬術、銃砲術、薙刀等の武技であつたのだ。

されど、元來武技は相當年齢に達し、之れに應ずる身體上の發達がなければ、課する事が出来ないで、昔時に於ける幼兒の勞作は、今も昔も均しく遊戯であるのだ。

熊澤蕃山は、兒童といふものは遊戯に暇のないやうにすれば、夜もよく眠られて、血氣が整ふて、筋肉は丈夫に、叡智を頭に貯はへて、聰明であるといはれて居る。

其他益軒を始めとして、多くの學者まで、兒童の遊戯をば皆兒童健康法上の大切なもの

として、妄りに之を抑へる事を禁じて居る。それから大人であつても日々少しづつ、労働し、毎日食後には、庭園の内數百歩づつ、靜かに歩むべしとなし、雨天の日などには努めて怠らぬやうに室内の内を幾度となく徐かに歩けと教へ、猶労働する事は獨り身體の生理上よいだけでなく、氣をめぐらし苦を忘れるものであると言はれて居る。白川樂翁が幼時虚弱なりし身體をば、運動を以て健康を回復し、退職の後までも、之に注意し五十枚の瓦を庭前に備へ置き、朝夕之を垣根の内外に運ぶを以て日課として怠らなかつたなどは、誠によい手本ではあるまいか。

今日歐米の家庭などでは、家庭體操を設けて家内中で之を行つて居るといふ事だが、現在の我國では、斯くまで進歩して居らないのであるから、各其家事上の労働といふものを分擔し、努めて家族の健康を圖らねばならぬ。又兒童には吾々祖先の實行し來つた四季の遊戯をば之を奨励してやる事が肝要である。

三 強固法

(1) 冷水浴、冷水摩擦は皮膚の強固法であつて、昔「ローマ」に於てブルタルヒは、早

くから「腦は冷かにし足は暖かにせよ」と唱へて盛んに冷水を以て頭部を洗ふ事を奨励した。有名なるペーコンも亦冷水浴を唱へた人である。

本邦でも別に新らしい方法ではないが、健康法としては偶然の結果で、むしろ信仰の意味から神佛の前へで裸體になつて冷水をば頭からかけたのである。かやうな事を健康法の上に用へるやうになつたのは、未だ新らしい事柄のやうに思はれる。史に徴すると伴信友などは毎朝冷水で頭部を洗つた一人である。

而して冷水摩擦は今日青少年の間に盛んに行はれて居る。されど幼兒にはよいものであらふか。之れに關して少しく學者の意見を紹介する。近頃西洋に於て或る小兒が不注意なる冷水摩擦のために年に二回の肺炎を起したと傳へ。又ミュンヘンの醫者ヘツケルが患家の小兒に冷水摩擦を禁じて病氣を治したる實例三つほど擧げて居る。

かやうな例證によつて冷水摩擦は小兒には害があつて益はないものとし、猶ヘツケルが其害を擧げていふのには、小兒の冷水摩擦は感冒に罹り易く、貧血を呈し神経質となる。百日咳の兒童には、確かに不良の影響を及ぼすといつて居る。

それならば冷水摩擦は何歳頃から始めるのがよいか、之れに關する學者の意見としては、四歳以上の兒童に十五度乃至二十度の水温から始め、漸次温度を低くして遂に汲み立ての井戸水位に至らしめ、「タオル」のやうな軟かな布で少しく赤くなるまで擦るのがよいと言つて居る。

「ツツシエ」と言つて、湯に入つて風呂から出がけなどに、頭から水をかぶる者があるが、あれは兒童には極くよくない。

其他冷水摩擦の注意としては、體質の弱い者と、貧血性の者にはやらぬ方がよい。又冷水摩擦をして居るにもかゝらず、厚着したり、襟巻を用へたり、無暗に暖爐を燃く事などは、強固法に矛盾したものである。

兒童には成るべく自然の温度に接觸せしめて育てて行く事が何よりよいものであつて、徒らに爰に濡れ皮膚を大事にし過ぎるやうでは、かへつて身體を弱くするものである。

(2) 空氣浴、之れは皮膚を強固にする爲めに自然の氣温に接觸せしむる方法である。「小供は風の子」とはよく言つた者だ。所が此頃の都會兒などは風の子ではなくて、寒くな

ると咳嗽ばかりする「寒胃の子」と取り換はつて居るやうな有様である。之れは主として寒さに慣らすといふ方の鍛錬が足りない爲めである。虚弱や病人でない限りは遠慮なく戸外の風に當て、眞の「風の子」として育てるのが昔からの日本流なのだ。

(3) 衣服、昔の衣服などは頗る質素なもので、今日のやうに、毛織の温かいものを無暗に着せることはしなかつたが、それでも昔の子供は結構寒氣に堪え得られたものだ。所が此頃は世の中が贅澤になつてきて、小供を弱くするのも知らずに、無暗に毛織の着物を着せたり、身動きにも困るほど厚着させては運動を妨げたり、帯を固く巻きつけては血のめぐりを抑へたりするやうな事が流行るのは誠によくない事である。

丁抹のミューラーなどは、自分の子供を育てるのによく衣服の注意が行き届いて居つて、寢具も成るべく薄くし、夜は窓戸を開け放つて自然の氣温に睡眠させることを、子供の生れ落つると同時に行つたと言ふが、其子供はよく外氣の温度に慣れて、身體の發育も頗るよろしく、咳嗽一つしないといつて誇つて居る。日本の家屋などは其構造の上から、隙間の風が多少入るやうに出來て居るから、戸を開け放つて寝せるほどの必要はあるま

いが、兎に角小供といふものは成るべく早くから外氣に慣らすと言ふ事が肝要である。一體強固法といふ事は、兒童の健康上頗る肝要なことであつて且つむづかしい事である。自分などが以上のやうな事を話すと、可なり衛生を重んずる人でも、それはさうなければならんが、然し實際子を持つて見ると、親の心として、どうも理性よりは情に勝たれてしまつて、之を實行する勇氣が出ないものだ、と言はるゝのが一般である。

此所が其出發すべき所で、之を動すべき力あるものは、理窟にあらすして、古人の實行したる日本流の健康法である。現代の兒童健康法に於ける余の持論も此所にあるので、體操の改良などよりは、古法を復興する方が遙かに大切な事柄である。

第三 其他心身に影響する健康内容

一 散 歩

散歩は氣を散じて、精神の慰安によいのであると同時に勞作上の効果をも得らるゝものである。

散歩が何人にも必要な者であることは、古人の經驗である。今日の狀態から見ると、就

中大都市の兒童に必要缺くべからざるものである。之れは獨り兒童の慰安だけでなく、市中に於ける不良なる環境から受ける損害を償ふに最もよいからである。

二 趣 味

趣味は腦を使ひ身體を働かすことの、對象として其苦みに換はるべき快樂を得るものである。

其趣味の種類によつて或は精神的ともなり又は身體的ともなるのである。且つ品性の如何によつて高尚とも又下劣ともなるのである。例へば繪を書くことを趣味とするは、精神の慰安で、「ボール」を趣味とするは身體の使用によつて快樂を欲し、此等は何れも高尚であるが、賭博遊戯を趣味とするが如きは、下劣なるものに屬す。されば、趣味は例へ健康の要素であるにもせよ、是非其高尚でなければならぬ。

古人の大思想家とも言はれた人々は、何れも、自己の心勞を慰すべき或る趣味を探つて居つたものだ。例へば昔の學者が深遠なる研究の間に閑日月を求めては、紀行の文事や旅行等に慰藉を行つたが如き、又武人が戦争の間に糸竹を弄したが如き皆其人の健康を

保つべき趣味である。

そこで父兄や教育者などは、自己の兒童に勉學の旁ら草花栽培でもよし、日曜散歩でもよし、遊戯でもよし、夫々兒童の喜ぶべき趣味を持たせる事が必要である。之れ獨り健康上の助けとなるだけでなく、趣味の高尙なるものほゞ、其品性をして善良ならしめ、且つ惡戯に遠ざけることが出来て、やがては人格教育の實際手段となるものである。

三 質朴なる生活

歴史に徴して見ても、長袖蒲柳の人で長命した者はない。之れに反して質朴の生活を成す人は、皆誠實勤勉でよく身體の健康を増進し且つ家門までも榮えて居る。

質朴の反對は奢侈放逸で、奢侈放逸は情慾の増長である。之れを防ぐの道は勤勉誠實によるの外はない。

所謂努力によつてばんを味はしむるのである。されば兒童を教養するには、是非とも勤勉の美風を養成する事に努めねばならぬ。さうして一方金錢亂費を戒め美衣美食に遠ざける事が最も緊要である。世間でもよく言ふ事だが「美衣美食は兒童をして早熟せしむ」

と、之れは味ふべき諺で「早熟は早逝す」この經驗上の眞理から戒めて居るのである。されば徒らに愛に溺れて美衣美食に流れ質朴なる生活に反するやうな事は、健康上の敵であると同時に、子孫をも奢侈放逸にする恐い毒を含んで居ると言はなければならぬ。

重ねて勤勉の美風を言ふが、勤勉とは畢竟心身の勞作である。先哲エマールソン曾つて言へるやう。

天然は人に告げて曰く、勞作せよ、時々刻々に勞作せよ、其効果の如何を問ふことなくして唯勞作せよ。然らば汝は其報酬を享けざることなかるべし。汝の勞作が上品なるにもせよ、粗野なるにもせよ、詩を作るも、田を耕すも、苟も正當なる勞作にして、而も汝の嘉賞する所とならば、汝の思想の上に、將た五官の上に、其報酬を享くる事疑なし。失敗したりとて意に介する勿れ。汝は打ち勝つべく生れ出でたるものにあらずや。と實に勞作は思考であるにもせよ、勞働であるものにもせよ、貴いものである。

四 入浴

我國人が入浴を好むといふ風習は、世界から注目されて居る美風である。

入浴は血液の循環をよくして精神を爽快にし、疲勞を癒し同時に身體の清潔を得る最良のものである。而して其水質によつて疾病治療の効果をも期するのである。

海水浴は精神を快感にするの外、三つの効力を算へる。一つは筋肉の種々なる運動が出来る。二は新鮮なる空氣を呼吸する。三は塩分の刺戟によつて皮膚を強めること、是れである。

温泉は古くから佛家によつて其効能を説かれて居る。さればにや、今日存する温泉中に、行基や道昭などの高僧によつて發見されたものが多いのである。

其の治療上の効果を擧ぐれば、

炭酸泉は胃腸、肺勞、脚氣によろし。

酸性泉は皮膚病、神経痛、貧血症に適す。

硫黄泉は皮膚病、佝僂質斯、營養不良、腺病に効あり。

鹽類泉は腺病、佝僂質斯、消化器病によろし。

普通の温浴は古く佛家によつて其必要を説かれて居る。經典中佛說温室經に記されてある所を示せば、

燥浴は能く七病を除くことある。

七病とは、

一「四大安穩」佛敎にては人の身體は、地、水、火、風の四要素の和合によつて出来るものと見るので、入浴すると此身が安穩であることの意。

二 除風、寒胃などにかゝらぬ事。

三 除濕痺、皮膚病にかゝらぬ事。

四 除寒、寒さを防ぐ事。

五 除熱、熱を除く事。

六 除垢、垢を除く事。

七 身體輕便眼目清淨、身體が軽く眼の明かになる事。

の七つである。今日の學問から言ふと、入浴が熱を除くことには反對である。或る特

殊の場合には熱を除く目的から入浴する事もあるが、一般に入浴は熱を増すのが普通である。

其他の六効能は大體に於て今日の思想と一致して居る。

之れが過去二千年の昔に於ける、釋迦の思想であつて我國人の入浴を好む美風も畢竟佛家から奨励されたものと認められる。

終りに小供の入浴に就て述べて見よう、古來我國人は右のやうに最もよく入浴を好み、勞働安座共に慰安の最良法として之を愛して居るのは、誠に美しい習慣である。歐人が見て吾人をば世界中で最も綺麗好きな種族として賞めて居るのも、主として入浴を愛する所からである。

されど古來入浴の方法に就ては悉く衛生に適つて居るものとは認められない、今其の改良すべき一二をあぐれば左の如し。

一 熱浴、言ふまでもなく血行器に害を及ぼすもので、就中皮膚の軟かなる小供に、大人と同温の入浴を強いるやうな沒常識な事は止めねばならぬ。

二 混浴、之れは主として都會地の洗湯の問題であつて、傳染病を介する恐がある。其甚だしきに至つては浴槽の中で、平氣で顔を洗ひ口や鼻に湯を接して居る。混浴は湯屋業の性質として、已むを得ないとしても、浴客は凡て板の間に於てのみ、體を洗ひ浴槽の中は、單に首から下の部分を温むるだけに使用すべきである。

五 鍛 鍊

之れも古來の美風であつて、心身を鍊へ實際生活の役に立てることにあるのだ。言はゞ寒さにも暑さにも勞働にも苦痛にもよく堪え得られるやうに慣すにある。

拾遺和歌集に、

「手枕のすき間の風も寒かりき、身はならはしものにてありける」とあつて寒いと思ひば隙き間の風さへも寒いのであるから、弱い心を出さずに寒さに我慢せよとの教訓である。元來人々が身を立て名を成すの要具となるものはかやうな鍛鍊にあるので、古來邦人の間に深く印象されて居る孟子の中にも、

天の大任を是の人に降さんとするや、必ず先づ其心志を苦しめ、其筋骨を勞し、其體

膚を餓し、其身を空乏にし、行其爲す所を拂亂するは、性を忍び其能はざる所を曾益する所以である。

と訓へられてある。

かやうな考へを以て此苦痛なる鍛錬をば好んで行つて來つたのが古人の傳記に於ける異彩である。

そこで鍛錬を行ふ所の基礎となるものは、實に不屈不撓の意志である。新島襄氏論していふやう、

男子一戦して敗るゝとも已むなかれ。再戦し已むなかれ。三戦して已むなかれ。刀折れ矢盡きて已むなかれ。骨挫け血盡きて已むべきのみ。真理の爲めに擲つにあらすんば、吾人の生命もまた無用にあらずや。

と此覺悟がなければ、世の中の大事業を成すことは出來ない。

現今學校の教育が、兒童心身の發達程度を基礎として行はれ、何んでも愉快に學ばせるやうに仕組まれあるのは誠に結構な事である。されど稍々もすると兒童をあまり大切に

扱ひ過ぎて、世に言ふ所謂「可愛い子には旅させる」と言ふ意味の教育が度外に置かれるやうな傾向がありやせぬかと思はれるのである。

さうかと言つて心身の發達程度をも考へずに、無暗に苦しみを味はせると言ふのではない。易より難に進む所の順序ある鍛錬をば、常に味はしめつゝ教育せよとの事にあるのだ。只戒むべせは一時的ではいけない。又強弱の變化が著しくてあつてもよくない。健康の最大基礎といふものは、萬事に關して中庸を得ることにあるので、之れ東西古今の經驗上の眞理である。ヒュームは之を人生の至善だといつたが、其通りで、身分にあれ、氣候にあれ、性質にあれ、職業にあれ、腦力にあれ、多きに過ぎ少きに過ぎ、高きに過ぎ低きに過ぎるのは、健康の大敵である。

されば鍛錬を以て徒らに好奇冒險の作業のやうに心得へて、之を無謀に斷行するのは、かへつて兒童の身體を損ふの大害あるとも、健康上には何の役にも立たないのである。

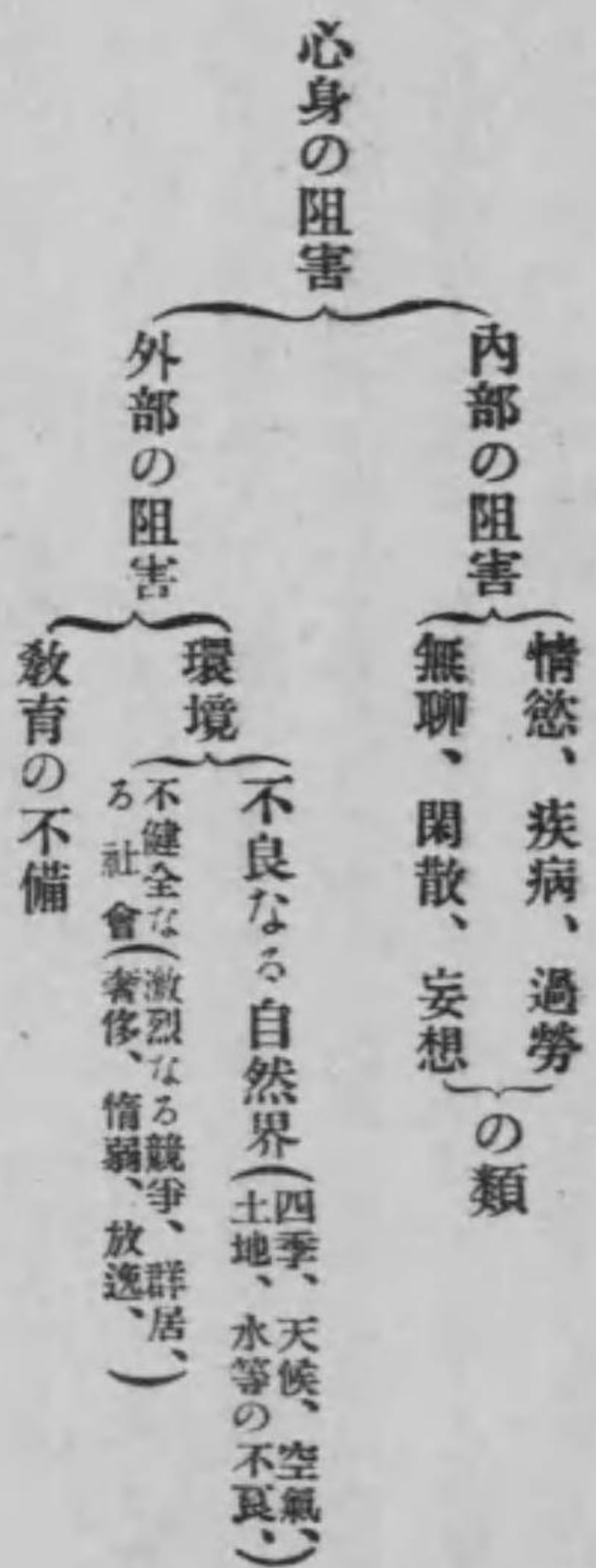
第二節 合理的健康法

今迄述べた事は、多少今日の思想も混じつて居るが、主として古人が如何なる方法によつて、其健康を保つたかに就て、其健康内容を吟味したに過ぎぬ。そこで余はこれから前節の思想を根據とし、之を考察して、如何にすれば人間の健康が保たれるかの理論を決定する。

凡そ人間の生命は、他の一般生物の生命のやうに、内外共に常に其生命を害する所の敵と、生命を存続させる所の味方とに圍繞されて居るのである。

益軒の思想も之れであつて、要は此生命を害する所の敵に打ち勝つて、生命を存続させる所の味方に従ふ事に努力すれば、健康なる心身を得て天命を完ふるのである以下この健康上の敵と味方とに就て詳説する。

第一 健康上の敵



右の障害を植物の成長に例ふれば、風旱虫害個疾などが植物の生長を害して之を枯死せしむるのと同理である。

前に言つたやうに吾人の生命とても常に幾多の障害に圍繞されて居る。そこで右の表を少しく説明すると、

生命を阻害する源には二つある。一つは吾人の精神界から起つて来る。之れをば本表に内部の障害と名つけ益軒の所謂内敵としたものに外ならぬ。而して吾人の精神の活動には合理的と情慾的との二様の傾向がある。

合理的の活動は人道に適合するものであつて人として必要缺くべからざるものである。されど情慾的活動の方は或る程度までなければならぬものであるが、人の弱點として情慾に陥り勝ちのもので、之を適當に制御して行かぬと遂に不節制となつて健康の大敵を招ぐに至るのである。

即ち情慾の爲めに心身を過勞し或は妄想に驅られたり、或は無聊閑散は情慾を誘導し、不節制より疾病を招ぐの類は何れも主として精神の不健全なるより來る阻害に外ならぬ。他の一つの阻害は外界から襲ふて來るので、益軒が之を外敵と稱したのである。本表に環境と教育の不備を挙げた。環境とは吾人を圍繞する自然界と社會とであつて、自然界に屬する四季天候空氣土地水等は何れも人生に必要な要素である。されど之れ等にして不良なる場合もないとは限らない。即ち四季天候空氣が不良なる時は人の思想や感情に不良なる影響を及ぼし又季節的の疾病を作るのである。土地の濕氣を帯び不潔なる等或は飲料水の不良なる等も亦吾人の健康に大害を與ふること最早詳しく解くする必要はない。次に社會の不健康も亦外部より來る生命の大敵である。即ち激烈なる生存競争は吾人に靜養の邊なから

め、多數人の群居は空氣を汚染し病毒を介し、文明の進歩は奢侈に流れ易く、情民を作り易く放逸に流れて質朴を缺くが如く均しく健康の大敵である。

其他兒童保護に不充充分なる社會の害毒を挙げればこれのみに止まらぬ。例へば兒童の遊び場所を奪ふ大都市の如き、營業取締に不充充分なる社會に於けるの奸商の如き、風教を害する諸興業等の類に至りては實に寒心に堪えぬものが多い世の中である。

教育の不備も亦著しく人工的に虛弱兒童を作る。例へば過度教育に於て、柔弱教育に於て皆然りである。就中家庭に於ける溺愛教育に至りては、大抵健全なる兒童までも虛弱にしてしまふ。諺に「老婆育ちは三文安い」と評價するではないか。

第二 健康上の味方

内部精神の健全を圖る 智識—健康上の敵と味方とを辨別する知識。
感情—健康上の敵を忌み嫌ふの感情。
意志—健康法を實行するの意志堅固なる事。

外部生活の要素 飲食物
運動
衣服
自然(日光、水、空氣)

心身の發達を圖ること

心身の發達を圖ることは健康法上生命を圍繞する敵を退けて味方に従ふ所以で頗る大切な問題である。

余は本表を説明するに當り便宜上外部の要素から之を始めて内部の要素に結ぶこと左の如し。

人間の生活要素を機械の運轉に譬ふれば、人間に於ける飲食物は恰も機械の運轉に其原動力を供給すると同理でこれなければ人は只死あるのみ、而して機械に與ふる原動力に一定の制限あるが如く、人が飲食を取るにも亦一定の量がなければならぬ。これ即ち昔から飲食の節ある所以である。

運動は機械其のもの、運轉によつて生産を生ずるに均しく、人は運動によつて筋肉の生産を圖る。而して機械の運轉に夫々一定の度があつて其度を超ゆる時はかへつて機械を破滅する。これと同様に人の運動にも個人々々の體力に適する運動の度があつて之を超ゆる事は出来ない。

回収は機械の休息と等しく、若し機械の運轉に日夜休むことなく繼續したならば早く磨

滅してしまふ。人も其精神や身體を使ふことを間斷なくしたならば早く衰耗することを免れない。そこで人の筋肉の運動にも内臓の活きにも精神を使ふことにも一定の休息を與へて、其勢力の回収を以てせねばならぬ。睡眠、休息、入浴、散歩、趣味の類は何れも直接若くは間接の勢力回収の手段である。實に回収は人生に於ける停車場であつて且つ樂園である。之れによつて老廢物を掃除し疲勞を癒し更に新しい元氣が生ずるのである。

以上を要し飲食、運動、回収は生活作用の源であつて、恰も機械に於ける原動力、回轉、休止が機械其もの生産力との關係に類するのである。

次に衣服と自然とに就て述べん。如何に精巧なる機械も之を据えるに場所がなければ機械のないのと同じである。人も居るに其住所がなければならぬ。加ふに人は其住所と相並んで呼吸すべき空氣も、飲んだり浴びたりする水も、食ふ所の食物も、着る所の衣服の資もなければならぬ。即ち無生物たる機械に較べると餘計な資料を必要とする。而して之れ等の生活資料は一に自然界から之を仰ぐので、前に述べたる飲食、運動、回収の三者に加ふるに自然を以て人間生活の外部的要素となるのである。

此衣服、運動、回收、自然の四大要素にあらばまづ人の生命は保たれるものである。されど此四大要素は生命の基礎としての最小限度のものであつて、之だけでは單に生きて居るのみに過ぎないので、苟も進んで健康を増進し、より多く生存して大なる働きを世に遺さうとするには又々必要なる資料があるのである。即ち精神的方面之れである。以下精神的方面の生活要素即ち本表の内部に就て述べん。

夫れ機械をして一時限りでなく永く其使用に堪えしめ、成るべく多くの生産を得んとせば、巧妙なる技師を俟たねばならぬ。人間の生活に於ても其の通りで永く生命を存續さして大なる働きを世に遺す爲めには、前に言つた四大要素をば適當に處理して行く所の^{恰○恰○}なる^{精○神○の○働○き○を○必○要○と○す○る○}。之を内部の手段と稱したのである。即ち^{智○識○、○感○情○、○意○志○の○合○理○的○働○き○で○あ○る○}。詳しく言へば^{智○識○に○於○て○は○よ○く○衛○生○思○想○に○堪○能○で○あ○つ○て○吾○人○の○生○命○を○圍○繞○す○る○敵○と○味○方○と○を○ば○誤○り○な○く○辨○別○し○、○感○情○に○於○て○は○生○命○を○狙○ふ○所○の○敵○に○對○し○て○之○を○習○慣○的○に○嫌○憎○し○、○意○志○に○あ○り○て○は○敵○を○退○け○味○方○に○從○ふ○の○勇○氣○が○確○實○で○な○け○れ○ば○な○ら○ぬ○}。此三者は何れも大切なものであつて彼の野蠻人が短命なるは主として無智なるに因し、長命は文

明國人の占有なるべき筈なるに、之れに反する者の多きは主として感情の不良なるを攝生法を實行すべき意志の薄弱なるによつて其生命を粗末にするからである。

斯く説述し來つて之を概括すると人間の健康法は歸する所左の數言を以て律する事が出来る。

健康法斷定。

恰○恰○に○し○て○權○威○あ○る○精○神○の○働○き○を○養○ひ○、○外○部○に○存○す○る○四○大○要○素○を○ば○適○當○に○之○を○攝○取○す○る○こ○と○。

此斷定は何人にも適用し得べき緘言として差支なきことを以上の論證によつて之を斷言する。されば之を兒童健康法なる身體發達の途中にある範圍に適用しても其理法としては一向變りはない。只其の異なるは理法にあらずして方法上の問題である。夫れ兒童は大人とは異なり心身共に其發達が未熟のものであるから、身體の上は勿論のこと智識に於ても感情に於てもまた意志に於ても、全く大人とは別個のものと思ねばならぬ。此理からして兒童の健康上精神の働きや身體の上には、父兄や教師が兒童の心身の發達程度に鑑みて堪え

す大なる指揮注意を必要とする。其兒童が幼少なれば幼少なるほど、其指揮注意の分量が多くなければならぬわけである。

されば健康法の理法に通じ此指揮注意といふことに抜けのない人の手によつて育てられた兒童は、健全なので、然らざる人の兒童は、虚弱なのである。又生來虚弱なる兒童であつても、此理法をわきまひ、指揮注意が行き届いたならば、體格を改良して、健康なる兒童とする事が出来るのである。

第三節 健康法上に於ける古來二潮流の見解

余が前節に於て述べたる健康法の理論は、何時まで立つても變らぬものであると確信する所であるが、其内容に就て輕重をつけることは古來學者の間に之を唱ふる者がある。即ち余が表解したる要素の中、精神の陶冶に重きを置く者と、肉體の陶冶に重きを置く者、之れである。兩者共に心身の健康を圖るに於けることは一であるが、其方法の上から一は心的健康法で、他は體的健康法である。例へば中江藤樹や有木雲山などが「恬澹虚無なれば眞氣

之に従ひ、精神内に守れば病いづこよりか來らん」といつたが如き、心的健康法と見るこゝとが出来た。又熊澤蕃山が「諸藝にいとまなくして夜はねぶたきばかりなるやうにすれば氣血とのほり筋骨すこやかになつて病を成さず、神知内にたくはへて利根聰明なり」といひ、白隱が「長壽を保つての要形を鍊るにしかず」として禪の姿勢を以て、精神の統一を圖つたやうなのは體的健康法と見る事が出来よう。

此互に相反目せる二つの主義の優劣長短に至りては、速かに之を斷する事は出来ない。此問題の根本は心理學と生理學上の哲學的協同の研究に俟たねばならぬものであるから、余は斯の如き相異なる思想を持つに至つた、原因的關係をば事實の上から觀察して、之れを如何にすべきかを考へて見よう。

一 身體が精神に支配さるゝと成す思想。

「精神一到何事不成らざらむ」とは精神を重く見る論者の言つたもの、又スベンサーの詩には「心に力みちぬれば、かよわき身にもたのみあり、たのみある身のおのづから、身も健かになりゆかむ。幸ある人を誰ぞと問はゞ、心雄しき人と答へむ。」と吟んだが如く、

或は世俗の「百病氣によつて生ず」の如き皆精神は身體を支配することするのである。此等の事實的證據は「心に憂ある者は其病治しがたく、悦ある者は其病治し易し」とするが如き、世上驚怖によつて病を發したる實例の如き之れである。殊に近來催眠術の暗示の實驗や氣合術によりて外科疾病をも治するの類はよく其事實を證明する。かくして遂に「精神の命する所には肉體よく之れに従ふ」など、主張して來つたのである。

二 精神が身體に支配するゝと成す思想

此説は前者に比し穩當であるを認められて居るのである。現今體育の上に體操の進歩をして大ならしめたのも、此説に基礎を有するものである。

されば古人の「健全なる精神は健康なる身體に宿る」と言つた如き、又デウイスの「すこやかに、生ひ立てる身には、おのづこ心まで、すこやかに、なやみなく、いつも雄々しくはたらきて、老いもせず、とはに榮ゆる花のごと、うきに堪え、難きに堪え、やがて幸あるゆく末を見む。」と詠んだが如き、身體は精神を支配すとの思想である。而して此等の實例として擧ぐべきものは、一二に止まらない。彼の憂鬱兒の身體には、常に或

る缺陷を有し、身體の丈夫な兒童は、常に快活進取の氣象に富み、又五官機の障礙ある兒童は、不知々々精神に疾病を催進して來るが如き、吾人の日常目撃する所の好例である。

三 精神の修練と身體の修練

以上の如く兩極端なる二つの主義も、各立證さるべき根據を持つて居るのである。されば心的健康法も體的健康法も共に眞理であると認めざるを得ないのであつて、即ち心身相關の實例と解する事が出来るのである。

此心身相關の事實より推せば身體の健康は獨り體的方法のみを以てすることなく、心的方法をも同時に行はねばならぬ者であるとの確信を得るのである。三浦梅園の言つた通り、昔竹林の稽康が常に精神身體兩備の健康法を説いて居つたが、彼の事實は詩歌宴樂に精神を樂ましめ、一方體的健康を怠つたがために壽命を短めて世の物笑ひとなつといふが、之を以てしても心身兩備の實行でなければならぬことが明かである。されば父兄たり教師たる者の兒童に施すべき教養は、幼兒の習慣的行動にあれ、遊戯にあれ、學校

の體育教科は勿論のこと智的教科にあれ道德的教科にあれ何時如何なる場合でも、心身二方面の陶冶から割り出されなければならぬ。此處に至つて再び古人の健康法を省察して見ると、一層此關係が明かになつて来る。例へば既に述べたる一齋と益軒は無論の事、細井平洲の節慾、節食、運動を説けるが如く、平田篤胤が孟子の心養を引いて精神を養ふの外一方運動を怠らなかつたが如きの類は随分澤山あるので、我先哲の長壽家は悉く心身兩備の健康法を實行したものである。

第二章 健康法の効果を大ならしむるに 必要なる事項

余は、第一章に於て人間の健康といふものは如何にして保たるかの問題を解決し、更に之を兒童健康法の理論に及んだが、世の人は此理論に基いて兒童身體の上に健康の障害を遠ざけ健康の味方をよく取り行ひさいすれば、兒童の健康増進は當然至るべき筈である。されど之を施すといふ事には其責任者であるとか、又は施さるゝ其もの即ち兒童に關する知識などがなければ、充分なる効果を擧ぐる事は出来ない。そこで本章に於て此方面の事柄を略述する。

第四節 兒童保護の任務

兒童の保護が充分である國民は益々榮え、之に反するときはその國が衰へる。一門の繁榮も、國家の盛衰も、兒童保護の如何によつて解決せらるゝものであることは、あながち兒童學者

の言ふ誇言とばかり見るべきものではない。余は之を例證するに最もよい實例に接した事がある。曾つて數年前滿洲の或る部落に居つた時に、たまたま積雪皚々たる原野に小兒の死體の放棄しあるを發見したことがある。歸宿の上之を一支那人に尋ねたところが、彼の語るやう、「此土地の下層民の間に於ては、十歳以下の死兒は凡て原野に捨つるを以て習慣となつて居る。其理由は、子が生れて十歳に至る迄は親に扶養の義務を認むるけれども、十歳以上になると最早一人前の大人として其子に自活を強制する。そこで十歳未滿即ち扶養中に死亡せる兒童は未だ何等の恩を報ずることがなくして親に先き立ちたるものであつて、恩知らずの不孝者である。夫れ故に親不孝の兒童をば他の動物の死と同様に取り扱ふのである。」とこれに就て思ひ浮べたのは滿洲には子供の乞丐が非常に多い事である。子供乞丐の多いのも其筈、今支那人が語つたやうに、兒童が十歳以上になると親の扶養を離れねばならぬことから、彼等は毎日食を得んが爲めに外に出て、働かねばならぬ。けれども十歳位いで充分働くことの出来る者は、さう多く有らうはづがない。そこで大方は半乞丐となつて、生活するのである。斯くの如き現象は、滿洲全般に存するかどうか之を調べる

事は出来なかつたが、兎に角乞丐となることを辱しめない下劣の品性を養ふ事だけは必然の勢である。さればにや邦人にして一度彼の地に渡るの日、汽車沿道の間、數十の兒童が群をなして列車の進行を追ひ來つて、旅客より殘パンの投與を乞ふこと、恰も東京附近の火葬場かせぎの乞食よりも甚だしいのであるのに氣が附くであらふ。此等の有様は一面に於て其地の住民の氣質を語つて居るものと見ることが出来やう。

我國にも之れに類する小供乞食の例は、全くないではないが滿洲の一部に於ける親子の無愛情から來るのとは、意味が違つて居るものである。然し之れとても今日では小學教育の力によつて、殆んど其跡を絶えたやうである。

我國の家庭に於ける親子の愛情といふものは、古來の美風である。家族の中心は何時でも子供である。世人の知れるが如く子供の遊びに親が加はり、父兄の外出せし歸りには小供の爲めに玩具を産土にする。近所の小供にまでも之を別けてやる。他人の子が轉べば自分の子のやうに之を助けてやる。連れて行かれる所へは小供も同道する。夜寝るにも之を抱いて居る。かく兒童を愛護して其立身出世を祈つては、宮參、七五三の祝、雛祭、星祭、

端午の祝など數多の教育的小供日がある。かういふ美風は日本國中到る所に輝いて居つたものである。

昔松平伊豆守が群臣を會した時に、群臣等各々酒の徳を語つた。伊豆守のいはるやう「汝等皆子あるべし。その子の悉くが酒を飲むことを欲するか」とあつた。臣等暫く黙して居つたが、やがての答に、「子は酒を飲まぬこそ親の心は安うあります」とあつた。酒は美味なりと雖、子を愛するためには之を飲むなどの意を教えられたが、是れは實に千古の公論である。

外人が見て日本は實に小兒の「バラダイス」であると賞賛して居るのは、日本の氣候風土が健康上に有利であることよりも、むしろ日本は小兒を愛する國はないとするのである。げにや我三千年來の人倫は、常に此親子の情愛が泉となり、源となつて、流るゝ所、溢るゝ所、道義の根本となつて、今日あるのである。

されば將來に於て此うるはしい大和民族の遺風を、永久につなぐんとするには、古來の美風を維持して行かねばならぬ。此意味からして兒童保護の任務は第一に家庭である。而し

て父兄の兒童を保護するの念慮は外人の言はれた「小兒のバラダイ」を以て任じて行かねばならぬ。此「バラダイス」の薄らぎ又は絶滅するの日ありとせば、之れ即ち我國の衰亡すべき日たるを覺悟せねばならぬ。

次に國家は一家の集合一家族の集りより成るものとせば、國家の要素は國民である。而して現國民の子は將來の國家の元素であるとの關係上、國家の存立發達には國家の目的に適合すべき教育を兒童に施さねばならぬ。是れ何れの國でも國民教育を設けて巨大の資を投ずる所以である。此點から推して、第二の兒童保護の任務は、國家に其責を有す。而して國家の行ふ國民教育は小學教育である。

されば、國家は小學教育に對して亦「バラダイス」を與ふるの保護が充分でなければならぬ。國家の兒童に與ふる「バラダイス」とは如何なるものであらふか。之を健康法の上より見れば、兒童保護の施設を完全にすると共に、社會の上に於て兒童の心身に及ぼすことの不良なる事項を除くことに努めるのである。又學校は國家の機關として家庭との間に立つて、其屬するところの兒童をして身體の完成に努めてやらねばならぬ。

第五節 家庭と醫者

我國の習慣として兒童が病氣にかゝつた時より外、平素に兒童の健康の爲めに醫者に圖るといふ事が缺けて居はしまいかと思はるゝ、一體病氣に罹つてから醫者に見せるといふことは、最早遅い事であつて、病氣を起さない前に豫防するといふ事が最もよいのである。病氣といふものは俄かに發する場合もあらふが、よく注意して見ると俄かに發したやうに見えても、實は健康状態にあるときに既に病氣に罹るべき素因を有つて居たとか、又は目に立たない程度の萌しを現はし居る事が随分多いのである。所が其素因といふものや病の萌しといふものは素人に之を發見する事が容易に出來ないものが多いものである。又家庭には、夫々務むべき業務があつて、業務に兼ねるに醫者たる事は到底出來ない。けれども人の生活上には自己の務むべき方面と、自己の爲めに醫者に務めてもらふべき方面とを有するのが常である。昔のやうに生存競争の激しくない時代にあつての醫者の努むべき範圍は今日のやうに廣くなくてもよかつたが、今日の家庭は今までのやうに醫者の職掌を

以て單に病を治するものだと考へて居つたのでは最早いかん。醫者は病を治するの外、同時に病を豫防する職掌をも有する時代が到來して居るのである。されば醫者も亦仁術である限り、かくならねばならぬ。今日の状態であると、當然助かるべき生命も、其手當の遅れたが爲めに、死の悲みに接するやうなことが随分澤山ある。眞に兒童を愛し眞に兒童の健康を増進してやらうとならば、兒童が生るゝと同時に、醫者を呼んで病氣の有無や體質上注意すべき事柄等に就て精しい相談を借り、以て將來の養育上最も自信ある健康法に據るべきである。斯くしたならば大概は其兒童の病氣を豫防する事が出來るはずである。外國の先進國にはこんな注意が盛んに行はれて居るさうである。猶これが一歩進んで近隣の數家が共同して良い醫者を撰んで、其組合内の健康を圖つてもらふやうにしたならば、費用も減するし、又公衆衛生の爲めにもなり、市町村の衛生費をも節減する事が出來て誠に良い方法であるに違いない。

我國で此方法が行るゝまでには、もつと國民の衛生思想が發達してからの事であらふが、市町村などの自治團體が此必要を悟つて心配されたならば、そうむづかしい事ではあるま

いと思ふ。病を發して後多大の薬價を拂ふよりは、平素僅少の共同出費を以て、病を豫防する事が出来るのであるから、經濟上は、かへてよろしいものである。又、先進國などの實驗が之れを證明して居る。

殊に傳染病を完全に豫防するなどは個人々々の勝手な仕方では豫防し得らるゝものではない。之を防ぐ事は、恰も兵士が頑敵に侵されつゝある城を守るやうなもので、守兵が共同すればするほど城の守りは確いものである。自分だけ丈夫で居ればよいなど、考へて居つたのでは、到底いかぬ。例へば明治四十年に露國に流行した虎列刺は、其患者遂に二萬を算するに至つたが、其隣國の獨逸や伊太利、「ハンガリ」に於ては、一人の虎列刺患者をも出さなかつたではないか、歐洲文明國が如何に病魔を防ぐに妙を得たものではないか。共同して防ぐことになれば斯の如き猛烈なる傳染病でも防ぎ得るではないか、況んや病なき平日に於て之を豫防する事が、決して難事ではあるまいと思ふ。これは一般人の場合であるが、小兒病などは多く流行性に侵して來る場合が最も多いものである。例へば麻疹にしても水痘にしても百日咳にしてもさうである。それであるから、之れから後家庭と醫者とがよく

共同して平素病の豫防に努めたならば、大概は兒童の病氣を未發に防ぐことが出來よと思ふ。醫者が健康診断の爲にのみ働くこと云ふ時期は正に吾々人間の理想の日である。

第六節 學校教師と學校醫

兒童の健康を期する上に於て、教師と校醫との關係は、恰も家庭と醫者との關係と相似て更に之れよりは重大なるものである。なせならば兒童に施す教育の内には身體の完成といふ重大要素が包含されて居つて、之れが教育上基礎の仕事となつて居るのである。此意味からして現今小學校に校醫なるものあつて、種々の疾病若くは衛生に關する注意を與へつゝあるのである。けれども兒童の健康は獨り校醫のみによつて圖り得るものではない。教師と校醫とが互に提携して各其職責を盡すことによつて見らるゝのである。我國現在に於ける校醫は此點に於て充分なるものであらふか、實際はさうであらふか、之れ經濟上の關係から校醫をして、一校の健康を圖る職掌を果すに足るべき待遇をする事が出來ないのが一般である。斯く大事な職掌を盡さしむる爲めには、相當の待遇をして行かねば到底満足

なる成績を擧げて行くことは出来ない。況して今日進歩せる教育の潮張から見るときは、更に校醫の職責を擴張して行かねばならぬことがある。蓋し異常兒童の教育法の如き問題は、到る處教育者の間に研究せられて居るにもかゝらず、組織立つた方案の纏らないといふ事は、教育者は自家のこれる教育の方面からばかり研究して居つて、異常兒の身體に最も關係深き醫者と協同する事を成さず、醫者も亦醫學上からばかり之を研究して居つて教育者との交渉がないからである。

此意味からして、此れからの校醫は教育學と心理學とに通じて教育上の見識と、自家の本務と照し合はせ、之れが治療を怠らず、學校に對す。凡ての注意と干渉とは、教育的立脚地からせねばならぬ。かうなつて來ると其職務は頗る煩多であつて、現今制度に最も多い囑託校醫では能く其目的を達することは出来ない。今日の潮張を實現して弱い兒童を丈夫に育て、低能にして覺えの良くない兒童を助けて行くには、一校専任の熱心なる校醫を要するのである。例へ一校専任の熱心なる校醫を得たにもせよ、之れと協同すべき教師の衛生思想に缺くる所があつたのでは之れ亦充分なる効果を望むことは出来ない。

夫れ故に爲政者は時代の趨勢に鑑み、校醫の改善を圖ると同時に一方教員養成の師範學校に、衛生科をも加へて教師をして兒童發達上の組織的智識の普及を圖らねばならぬ。是れ吾人の素志であつて、同時に國家の理想となすべきものであらふと信するのである。

第七節 疲 勞

兒童の精神と身體との關係が頗る密接なるものであることは、既に第三節に於て述べたところであつて、家庭及學校に於て精神開發を主とする場合に於ても、常に身體に及ぼす影響を考へ、身體の發達を重んずる場合に於ても精神に及ぼす變化をも心配してやらねばならぬものである。就中家庭や學校の過度なる教育が、兒童の精神や身體に及ぼす影響がどんなものであるかを知つて置くことは、兒童を丈夫に育てるのに最も大切な事柄である。過度の教育とはどんなものであらふか、例へば就學すべき能力が未だ發達しないのに早くから學校へ入れて兒童を困らせることや、教ふべき材料が兒童に大なる難儀を與へたり、兒童の勞作を長い時間行はせることなど、凡て兒童の精神と身體の發達程度を無視したる

不適當なる教育である。

かういふ結果は非常に危険なもので、兒童の精神や身體を甚だしく害するのである。彼の注意が亂れることや、言語の秩序がなくなる事や、動作が緩るんで來る事や、頭痛を起して來るなどは、皆過度の教授によつて現はれる一例であつて、之をば疲勞の現象といふのである。

若しも此際父兄や教師が適當なる注意を施さなかつたならば、兒童の疾病を招ぎ、あらゆる勢力の消耗を來して遂には救ふ事の出來ないものになるのである。

夫れ故に疲勞の知識は兒童を扱ふ父兄にも教師にも是非なければならぬ大切な事柄である。

「疲勞の意義」 疲勞といふのは、精神や身體が使用せられたが爲めに、物質が消耗して、そこに分解された物質が蓄積したことをいふのである。

これは精神ばかり働かせても、又身體ばかり働かせても現はれて來る。之を見易き爲めに、身體の運動に例を引いて見よう、運動といふものは或る程度までは運動して居る部分の組織を分解する。而して此分解によつて生じたる有機物質は、血液の中に混入していく。す

るこ此處に其中毒現象を起して來るものである。かやうに必要なない生産物によつて起つた、自己中毒の結果が即ち疲勞である。からいふ現象を起して來ることは、實に生活して居るものが自己の身體を保存して行く目的に適合して居る妙所といふべきものであつて、若し吾々が精神や身體の活きに於て只漫然として何の發作も起らないものと假定したならば、其勞作の適度を誤り、早逝せしめてしまふのである。それであるから疲勞の發作は、人間の精神や身體の勞作を制規するものである。

「疲勞測定」 次に疲勞測定といふ事がある。之れは兒童が勞作に困つて起して來る精神疲勞の價値を圖つて、夫々兒童に適切なる勞作時間の使用を定めるのが目的である。換言すれば兒童に學習上の重擔を避しむるがためにするのである。

疲勞が兒童健康の上に大切なるものであることに氣が附いて、之れが測定を企てたのは、また新しい事柄に屬するので、ルードリヒ、ワグネル、ヘルチナント、ケムシースなどの諸家がある。我國では博士の研究が有名なものになつて居る。

元來疲勞の測定には、精密なる機械を用ひ、機械の使用なども夫々技術的の熟練が必要な

ものであつて、一寸書物の上などで學ばれるものではない。そこで本書には特別の機械を要しないもので、誰にも出来る方法を二三紹介して置かう。

「方法上の通則」心身の勞作の後、皮膚の感覺或は筋肉運動等によつて、其活動力の減退を調べて其價値を定むるのである。

一 計點法。各兒童に一定の面積を有する、小紙片を與へ、課業の前に、一定の時間を限りて、速かに鉛筆を以て點を打たしむ。更に課業の終りに於て前と同様の紙片に、同様の時間を以て點を打たしむ。

其前と終りの點を比較して、其課業の疲勞價を知る。

二 書取法。極めて平易な文章で、且つ其内容形式共に兒童の全體が暗記して居て、然も何れの兒童にも同一の程度なるものを選び、之を課業の前と後とに一定の時間に書取らしめ、其誤字を比較して其課業に因つて起されたる疲勞の度を知るのである。

三 運動法。ワイハルトの考案である。被験者の左手に二乃至二五瓦、右の手に三乃至三五瓦の亞鈴を握らせ、腕を肩と平均に伸ばし、次で兩腕を其高さのまま、内外に宛

も時計の振子の如く運動させる。

之れと同時に左右の足を交互に外方に廻轉させ、之に腕の運動を隨伴させるのである。かうすると次第に筋肉の疲勞を來たし、自ら腕の下降するのを見る。而して運動開始から、腕の下降するに至るまでの時間の長短によつて、各兒童の疲勞度を個人別に知ることが出来るのである。

此方法などは、砂利運動場と「アスファルト」運動場の疲勞測定に應用されるものであらふ。

四 グリースパツハ氏法は、知覺計を用ふるものであるが、最も多く使用せられるものであるから、附け加へて置かう。皮膚ならば何處でもよいのだが、多く頬骨の上を選ぶ。此處に知覺計を當て、其知覺計の兩脚の二點を、一點として感ずる所の、最大距離を計つて、其距離の度を讀んで、疲勞の度を定むるのである。

疲勞測定の方法は特殊の機械を用ふるものに至りては、猶數種のものがあるけれども、疲勞價値を學術的に定むるの外、餘り必要はないのである。むしろ家庭や教師が直接必要な

のは、兒童の疲勞徵候を、早く發見することが出来るやうにすることである。

「疲勞徵候の種類」

疲勞の徵候は、父兄や教師の鋭敏なる觀察によつて知らねばならぬ。一々知覺計を當て、教へて行くやうなことは出来ぬ。そこで都合のよいことには兒童が疲勞して來ると大概定まつた表情が現はれて來る。之をば疲勞徵候といふのである。最も早く表はるゝ徵候は、注意が亂れて來る。これが少し大きい兒童であると、強いて注意しようとする努力が増して來る。強いて我慢をして居るが身體の様子は何んもなく落つかないのがわかる。これが幼さい兒童であると、さわがしい動作を始めて、他に氣を移してしまふからさほど注意を要せずしてすぐに發見する事が出来る。けれども大きい兒童の方になると、中々發見が六かしくなる。そこで之を觀察する方法は、第一に兒童の顔貌を見ることが大切である。眼の光りが褪せて來たり、眩ばゆいやうな目つきをする、眼瞼に痙攣を始める、視覺がにぶつてよく物が見えなくなつたり物が二重に見えたり、或色が全く別の色に見えたりするが如きは、眼に現はれる徵候である。それから頬や耳の色が赤くなつたり、又は蒼

白くなつたりする。それから全體から言ふと、態度がだらしなく崩れて來る。第二に書方や話方讀方に注意することである。疲れて來ると文字の書方が拙劣になつたり誤字や脱字を多く書くやうになる。話方や讀方なども不明瞭になつて來る。又言はんぞ欲して突然に忘れて出ないやうにもなる。第三には聽覺に注意することである。耳が遠くなつて、話音が聞きとれなくなるのも疲勞の徵候である。其他家庭などでは夜眠られないことや、多く夢を見ることや、齒ざしりや寢言など、皆疲勞の現象であることに注意せねばならぬ。

「疲勞の注意」疲勞の徵候は大略右のやうであるが、これに對して父兄や教師はどんなことをしたらばよいものであるかといひば、早く此等の徵候を察知して、直ちに休息せしむる事が大切である。注意が亂れて來たときに之を發見するのが最もよいことである。課業中に呼吸運動などを挟んでするのは、疲勞を防ぎ、又は疲勞を癒するに最もよい方法である。又疲勞徵候が、一般兒童より早く現るゝやうな事が、幾度も續く兒童を發見した時には、醫者に見せる必要がある。一體身體異常兒や、精神異常兒は、最も疲勞し易いものであるから、かういふ兒童を何の施す所もなく一般兒童と共に同一の學科を強いて居るやう

な事があつては、始めは極く軽度の異常兒でも、遂には眞の低能にしてしまふやうになるから、充分注意せねばならぬ。

其他一般に疲労の定則として注意すべきことは、

- 一 勢力は作業の始めよりも始めて暫く繼續した時にかへつて其速度を増して且つ思想は正確である。
- 二 勞作に努力するのあまり、疲労を自覺しない場合がある。疲労の自覺がないのを以て勞作を繼續するのは有害である。
- 三 疲労測定の結果によると、一日中の勢力は朝食後の朝の内が最も大で、晝食夕食に於て、少しく元氣を増すが、一般には朝から漸次衰へて行くものである。
- 四 心力と體力に適當し、且つ規則正しい仕事は、過激であつて、不規則なる仕事よりも、仕事の總重に比べて疲労を感ずることが少くない。
- 五 智力の低い兒童は、普通の兒童よりも著しく勞勞するのが早い。
- 六 年少兒童は、年長兒童よりも疲労し易く、又其癒るのも早い。

七 神經質兒童のやうな、反應の過敏な兒童は、緩漫な兒童よりも、疲労の變化が速いである。

八 教科目の配當には、慰安的教科と思考的教科との配合宜しきを得れば、疲労の回收上甚だ利益のものである。

九 五官機に缺陷ある兒童は、課業を收むるに大なる努力を要し爲めに疲労も大である。

第八節 兒童身體の發達順序

兒童の身體といふものは、學者の言はるゝ通り、單に大人の縮小ではない。むしろ大人とは別個のものを見るのである。其別個の兒童の身體が成長して、大人の身體に達するのであるから、其成長して行く途中に於て、其時期々に依つて、違つた發育を見るのである。そこで兒童の發達して行く順序を知つて置く事は、兒童を丈夫に育て、行く上に大切なる事柄である。

「嬰兒の身體」之を富士川氏に聞くに、生れたての小供の身體は頭部と軀幹とが目立つて

大きく、四肢殊に下肢は誠に小さいものである。其各部の比例をいひば、頭は全身の長さの四分の一もある。

軀幹は全身の長さの三分の一もある。

若し之を大人でいふと、頭の長さは、身長七分一乃至八分の一、上肢の長さは軀幹の長さよりも約百分の三十五ほど長く、脚の長さは軀幹の長さよりも約百分の三十四ほど長い。

そこでこのやうに各部の割合が大人と異つた小供の身體が、發達して大人の身體になる迄には、次の割合に育つて行くと言はれて居る。

頭部は二倍。

軀幹は三倍。

腕は四倍。

脚は五倍。

「發達時期の區分」右のやうに頭部や其他が發達して行くのには、夫々時期に隨ふ順序が

あるものである。シー・エチ・スターヂの言によれば、

第一期 一歳より四歳位の兒童の身體は、横に肥え太る。之を學者は第一充實期と名づけて居る。

第二期 五歳より七歳位の兒童の身體は、脊丈が上に伸びる。學者は之を第二伸長期と稱して居る。

第三期 八歳より十一歳位の兒童の身體は、再び横に發育す。學者は之を第二充實期と名づけて居る。

第四期 十歳より十五歳位の少年(少女)の身體は、再び脊丈が伸びる。學者は之を第二伸長期といつて居る。

第五期 十五歳より二十四歳位の青年(處女)の身體は、一般平均に發達す。學者は之を成熟期と名づけて居る。

之れは男女を通じて適用されるものであるが、女子は男子に比してかへつて規則正しく發達し、女子十三歳に及んだ時は、同齡の男子よりも目立つて脊丈の伸びるやうに見え、

其後は平均に成長するといつて居る。只注意すべきは、伸長期にせよ充實期にせよ一方だけが育つものではなく多少一方も亦増すのである。

斯く一定の時期に、一定の發達順序があるのであるから、脊丈の伸びる時に、一見瘦せたやうになるのは心配せんでもよいのである。此自然の法則を辨へて、時々刻々身體の發達して行くやうに注意さえすれば、兒童は健全なる成長を見ることが出来るのである。以上は西洋の兒童に就いての法則であつて、大體我國の兒童にも適用し得るものではあるが、猶三島博士の日本兒童の發達に関する研究を借りて之を附加へる。

「發育の順序」 兒童の身體が、最も盛んに育つのは、初生より一年に至るまでであつて、體量に於て六種（約一貫六百匁）身長に於て、二十四種（約七寸九分）を増加する。頭圍や胸圍なども、又これに準じて増すものである。之れに次ぐは一歳より二歳、二歳より三歳である。

四歳よりは、だんく其増し方が減つて來て、九歳から十歳頃に再び其増し方が盛んになる。女子は十三歳、男子は十四歳に至つて、各一個年間に體重五斤（約一貫三百三十

匁餘）を増すのである。又身長は、女子が十一歳十二歳、男子が十三歳で六種（約二寸）を増すと言はれて居る。斯く女が十二歳の時に男の同じ年齢の者より發達の良いのは發情期に當るからである。

「體重の増加する有様」 又體重のみに就て精しく其増加の有様を見ると、生れたての兒童の體重を假りに一として、（實際は平均男約八百匁、女七百五六十匁）其二倍になるのは、生後五六個月、三倍になるのは滿一年、五倍になるのは五歳、十倍になるのは男子は三三四歳、女子は十二三歳であつて、其大人の平均體重に達するのは、男は二十歳から二十三歳であつて、凡そ十八倍となる。又女子は十八歳から二十歳頃であつて、凡そ十六倍となるのである。

「身長増加する有様」 生れたての兒童の身長を、假りに一として、（實際は平均男女共に一尺六寸）其二倍になるのは、生後五六歳である。其三倍になるのは男も女も共に十五六歳である。

さうして、男子は二十歳から、二十三歳頃に三、五倍となり、女子は十八歳から、二十

歳頃に、三倍餘となつて、各大人の平均身長に達するのを常例とするのである。「季節と身體發育」一年の間の發達はどうかと言ふと、之れは季節に支配される傾きがある。即ち左の如である。

四月の始めより九月の終りまで、

此間は身長が著しく増し體量の増し方は比較的少ないものである。

十月の始めより三月の末頃まで、

此間は前と反對で、體重が最もよく増加し身長が増し方は比較的少ないものである。

兒童の身體が發達して行く順序に就ては大體以上で解つた事と思ふが、猶三島博士著日本小兒發育表中より換算したる次ぎの表を掲げておく。

愛兒を有せらるゝ方々は、時々兒童の身長や體重を検査せられて本表と比較せられたならば、兒童を育て、行く上に有益にして且つ一層趣味深き事柄であらふと思ふ。

學齡期以前に於ける兒童身體の發達標準

年 齡	男 兒			女 兒		
	身長 尺	體重 斤	胸圍 尺	身長 尺	體重 斤	胸圍 尺
初生兒	一、六二	〇、八一	一、〇七	一、六一	〇、七六五	一、〇七
一 週	一、六七	〇、八一	一、一一	一、六六	〇、七六三	一、一〇
二 週	一、七二	〇、八八〇	一、一四	一、七一	〇、八五三	一、一一
三 週	一、七九	〇、九七三	一、一六	一、七七	〇、九三三	一、一五
一ヶ月	一、八六	一、〇八六	一、二〇	一、八三	一、〇一三	一、一九
二ヶ月	一、九五	一、二八五	一、二七	一、九二	一、二二七	一、二七
三ヶ月	二、〇〇	一、四五九	一、三一	一、九七	一、四一六	一、二七
四ヶ月	二、〇四	一、六一三	一、三六	二、〇一	一、五三九	一、三三
五ヶ月	二、〇八	一、七五七	一、三八	二、〇七	一、六四九	一、三五
六ヶ月	二、一二	一、八八五	一、四〇	二、一一	一、七三三	一、三七
七ヶ月	二、一七	二、〇〇〇	一、四二	二、一六	一、八八三	一、三九
八ヶ月	二、二二	二、一一〇	一、四四	二、二一	一、九四七	一、三九
九ヶ月	二、二七	二、一八九	一、四五	二、二六	二、〇七二	一、四二

此頃から頭を直立する運動を始む

此頃から坐することを始む

此頃から齒が生じ始む

第一編 健康法の基礎に関する事項

十ヶ月	二、三三	二、二六四	一、四七	二、三〇	二、一四九	一、四三	此頃から開始する
十一月	二、三八	二、三三一	一、四八	二、三七	二、二二七	一、四五	
一年	二、四三	二、四〇〇	一、五一	二、四一	二、二六七	一、四七	歩行し始む
二年	二、六二	二、八八〇	一、五四	二、四二	二、六四〇	一、五二	走ること始む
三年	二、八三	三、三〇七	一、五九	二、七九	三、〇六七	一、五六	
四年	三、〇三	三、九二〇	一、六三	三、〇〇	三、四四〇	一、六〇	齒が脱げ換はり始む、 但し全部脱げ換はるの は十三四歳頃までかゝる
五年	三、二一	四、〇五三	一、六七	三、一八	三、八六六	一、六四	
六年	三、三九	四、四〇〇	一、七四	三、三八	四、二六七	一、七五	

一、身長體重、胸圍は三島博士著日本小兒發育表中より換算したる概數なり。
二、學齡期より二十五歳に至る發達の標準は次表によらるべし。

第九節 學齡期兒童に於ける身體發達の標準

我文部省は先きに省令を出して、全國の學校に學生生徒及兒童の身體検査を強いて居る。文部省もまた此等の報告によつて其統計を作つて、我國兒童身體の發達を圖る上の標準として居る。現在各學校が兒童の身體を検査する時に健弱等級の標準として居るのは、明治三十三年に發表されたものであつて最早十年も前に調べたものによつて居る。ところが明治四十四年十一月に至つて、本書の校閱の勞をとられたる古瀬先生は文部省にあつて三十三年以降十箇年に於ける發育平均の統計を調製せられた。依つて本書には此新表を掲ぐることにしたのである。

表中心胸圍は「常時」の平均の値である。又絶対發育表は全一年間に増加したところの實際數のである。

第一表 兒童身體發育表 右側、身長、胸圍は「センチメートル」體重は「キログラム」
左側、身長、胸圍は尺、體重は貫を單位とす。

年 齡	男		女	
	身長	體重	身長	體重
七 年	一〇六、八 (三、五二)	一七、五 (四、六六)	一〇五、六 (三、四八)	一六、八 (四、五九〇)
八 年	一一一、一 (三、六六)	一九、三 (五、一三七)	一〇九、九 (三、六三)	一八、四 (四、九〇七)
九 年	一一五、六 (三、八一)	二一、〇 (五、六〇〇)	一一四、三 (三、七七)	二〇、一 (五、三六〇)
				胸圍
				五二、五 (一、七三)
				五四、〇 (一、七八)

第二章 健康法、効果を大ならしむるに必要な事項

年	身長 Cm	體重 Kg	胸圍 Cm
十	一三〇、三 (三、九七)	二二、八 (六、〇八〇)	五九、六 (一、九七)
十一	一四四、六 (四、一)	二四、九 (六、六四〇)	六一、四 (二、〇三)
十二	一五八、六 (四、二四)	二七、一 (七、三二七)	六三、一 (二、七五)
十三	一七三、六 (四、四一)	二九、八 (七、八三三)	六五、〇 (二、一五)
十四	一八九、四 (四、六〇)	三三、五 (八、九三三)	六七、七 (二、三三)
十五	二〇六、三 (四、八三)	三八、六 (一〇、二九三)	七一、〇 (二、三三)
十六	二二二、五 (五、〇三)	四四、四 (一一、八四〇)	七四、三 (二、四五)
十七	二三〇、七 (五、二〇)	四七、八 (一二、七四七)	七七、一 (二、五四)
十八	二四八、九 (五、三九)	五〇、三 (一三、四一三)	七九、一 (二、六一)
十九	二六〇、〇 (五、五八)	五三、三 (一四、九四七)	八〇、六 (二、六六)

第二表 兒童身體絕對發育表

年	男			女		
	身長 Cm	體重 Kg	胸圍 Cm	身長 Cm	體重 Kg	胸圍 Cm
二十	一六〇、五 (五、三〇)	五三、五 (一四、二六七)	八一、五 (二、六八)	一四七、九 (四、八八)	四八、一 (一四、八二七)	七八、〇 (二、五七)
二十一	一六〇、八 (五、三)	五四、一 (一四、四二七)	八一、八 (二、七九)	一四八、七 (四、九一)	四八、一 (一四、八二七)	七六、六 (二、五三)
二十二	一六〇、七 (五、三〇)	五四、一 (一四、四二七)	八一、五 (二、六八)	一四八、六 (四、九一)	四七、八 (一四、七四八)	七六、五 (二、五二)
二十三	一六〇、八 (五、三)	五三、九 (一四、三三三)	八一、六 (二、六九)	一四八、七 (四、九一)	四七、五 (一四、六六七)	七六、四 (二、五一)
二十四	一六一、〇 (五、三)	五三、六 (一四、二九三)	八一、一 (二、六七)	一四八、七 (四、九一)	四七、二 (一四、五八七)	七六、三 (二、五〇)
二十五	一六一、二 (五、三五)	五三、三 (一四、二二三)	八一、二 (二、六八)	一四九、二 (四、九二)	四七、二 (一四、五八七)	七五、〇 (二、四七)

第二章 健康法の効果を大ならしむるに必要な事項

十一年	四、三	二、一	一、八	四、七	二、二	一、三
十二年	四、〇	二、二	一、七	四、八	二、六	二、〇
十三年	五、〇	二、七	一、九	七、二	四、一	二、九
十四年	五、八	三、七	二、七	三、五	三、五	二、七
十五年	六、九	五、一	三、三	四、一	四、二	三、四
十六年	六、二	五、八	三、三	三、七	三、七	二、九
十七年	四、二	三、四	二、八	〇、九	二、七	二、二
十八年	二、二	二、五	二、〇	〇、八	一、八	一、六
十九年	一、一	二、〇	一、五	〇、二	〇、八	〇、九
二十年	〇、五	一、二	〇、九	〇、〇	〇、五	〇、三
二十一年	〇、三	〇、六	〇、三	〇、八	〇、〇	一、四
二十二年	〇、一	〇、〇	〇、三	〇、一	〇、三	〇、一
二十三年	〇、一	〇、二	〇、一	〇、一	〇、三	〇、一
二十四年	〇、二	〇、三	〇、五	〇、〇	〇、三	〇、一
二十五年	〇、二	〇、三	〇、一	〇、五	〇、〇	〇、三

「表の觀察」

一 本表に依り、義務教育六ヶ年間に於ける（但し七年の四月より十二年の四年迄）に於ける兒童の發育平均男兒にありては、

- 身長 二五糎（八寸二分五厘）
- 體重 一二、三斤（三貫二百七十二匁）
- 胸圍 一〇、九糎（三寸四分）

又女子にありては、

- 身長 二九、九糎（九寸八分六厘）
- 體重 一三、一斤（三貫四百八十五匁）
- 胸圍 一一、五糎（三寸八分）

となり、小學兒童に於ける女子の發育は男子の發育に優ることを知る。

二 身體検査統計表は、體格の検査上健弱等級の標準であると共に、健康法上の標準に利用すべきである。例へば兒童の身體検査を行った時は、直ちに其成績をば統計表（中等發育表）と照し合はせて、其優劣を自覺させては、各兒童の缺點に應ずる矯正の道を教えてやるのである。又二部教授が半日學校や夜學校などでは、常に普通の學校に於ける統計表と比較して、特殊の教育が兒童の身體に如何なる影響があるかに注意すべきである。

第十節 身長、體重、胸圍の關係

身長と體重と胸圍との間に、一定の釣合を保つて居つて、若し其釣合が宜くないときには、健康上不良なる體格と見るのは、一般に認められて居ることである。それであるから、生命保險事業のやうに、人間の生命持續を以て利益を圖るものには、古くから此關係を調査する事になつて居る。昔から此三者の釣合に就て調査した者は随分少くないのであるが、其統計の結果として主張して居るところの標準に至りては、必ずしも一定して居ら

ぬのである。

今二三の標準を掲げる。

- ブッシュナー氏の法……
 - (男) 體重 \div 身長 $\times 0.42$ を標準數として之れに近ければ中等。
 - (女) 體重 \div 身長 $\times 0.39$ 之より多ければ強健。之より少なければ薄弱。
- ホルスネル氏の法…… 體重 \div 身長 $\times 0.3$ を標準として以下なるときは疾病の疑あり。
- 我文部…… (臨時使用)
 - 體重 \div 身長 $\times 0.32$ を標準として之れより大ければ強健。
 - 體重 \div 身長 $\times 0.26$ 未満なるときは薄弱。
- ローナ氏法…… 身長 \times (體重 \div 胸圍 $\times 2.40$) $\div 30$ を標準として之れより多ければ薄弱。
- ホネンバルト氏法…… (身長 \times 胸圍 \div) $\div 2.40$ によつて得たる數を體重の標準と定め其の體重數より多ければ強健。少なければ薄弱。

右の標準は、何れも成熟せる者若しくは年長者に適用すべきものであつて、小學兒童などに應用する事は出来ない。なせなれば、前にも述べた通り兒童の身體の各部の釣合と言ふものは、大人とは全く別物であつて、其發達して行く間に於て、身長の伸びる時期や、横に太る（胸圍を増す）時期が各定まつた法則に隨ふものであるから、身體の各部の釣合は始終變るものである。若しも右の方法を兒童に適用しようとならば、數萬の兒童に就て統

計を行つて別に標準數を定めねばならぬのである。
 此種類の研究は、最近餘ほど注目されて來たので、文部省學校衛生掛りでも年來の懸案になつて居り又夫々専門の研究雜誌などにも發表されて來て居る。
 本書には只一例を引いて大方の參考に供して置く。

「發育時時期に於ける日本男子の中等體力」

陸軍々醫竹岡友三氏は、陸軍統計年報及び文部省統計年報等によつて、七歳より二十歳に至る發育時時期に於ける、男子百萬人に就いて年齢別に、身長、體重、胸圍の關係を調査して、次の成績を得た。

年齢	ピエネ式にて得たる係數	ホルンハルト式にて得たる理想の體重 Kg	眞の體重 Kg	ホルンハルト氏係數四二〇に代ふべき係數	身長と胸圍との比
七 年	三五、七	二二、八三	一八、〇〇	三一八	〇、四九九
八 年	三九、六	二五、三二	一八、三〇	三三二	〇、四八三
九 年	三八、六	二七、七六	二一、一〇	三一六	〇、四八八
十 年	三九、六	二九、五七	二三、二〇	三〇六	〇、四八二

十一年	四〇、一	三一、九七	二五、三〇	三〇三	〇、四八一
十二年	三九、〇	三三、七五	二七、五〇	二九五	〇、四八三
十三年	三九、三	三七、九六	三四、〇八	二六七	〇、四八三
十四年	三八、八	四二、〇一	三八、〇〇	二六五	〇、四七三
十五年	三四、五	四六、〇三	四二、〇〇	二六三	〇、四九〇
十六年	三〇、九	四九、六三	四七、一〇	二五三	〇、四九六
十七年	二八、六	五一、九八	五〇、三〇	二四八	〇、五〇〇
十八年	二六、八	五二、六〇	五二、二九	二四二	〇、五〇〇
十九年	二五、八	五四、三三	五三、八七	二四二	〇、五〇四
二十年	二二、六	五五、五六	五五、一二	二四二	〇、五一六
二十一年	二一、五	五五、九五	五六、三〇	二三九	〇、五一九
二十二年	二〇、四	五六、三五	五六、九五	二三七	〇、五二〇
二十三年	二一、五	五六、五二	五六、八〇	二三九	〇、五一七
二十四年	二三、二	五四、七七	五五、一〇	二三九	〇、五一七
二十五年	二四、四	五四、四四	五四、七〇	二三九	〇、五〇九

第二章 健康法の効果の大ならしむるに必要な事項

竹岡氏はビーネ氏法とホルンハルト氏法とを以て兒童(廣い意味)に試みられ、其結果の上より猶進んで兩氏の法を一般兒童に適用すべき、新発見をもされたのである。少しく解説すれば、

一 ビーネ氏法 身長 \times (體重 \div 胸圍) = 30

を本邦兒童に適用すれば、表に示すが如く、十六歳以下にありては悉く三〇を超える。随つて十六歳以下は皆薄弱といはねばならぬ不都合を生ずる。因つてビーネ氏法を適用し得るのは十六歳以上の年齢でなければならぬ。

二 ホルンハルト氏法 (身長 \times 胸圍) \div 240 = 高(眞の體重)

も年少者には符合しない。そこでホルンハルト氏の係數「二四〇」を表の第四欄に示したやうに、年齢別に定むれば、之を用ひて標準とする事が出来やうと言はれて居る。

三 身長と胸圍との比例は表に示すがやうに、十四歳以下は不規則であつて、且つ胸圍は身長 \times の半ばより少ない。十五歳以上になると、胸圍は身長 \times の半ばに近くなつて十七歳の時丁度半ばに達して、十九歳以上になると胸圍は身長 \times の半ばを超える事がわかる。(陸

軍を醫團雜誌第二九號に依る)

次に文部省の古瀬學士は持定個所で約七十校の職員生徒の身體検査に際してビーネ式にオツペンハイマー式を加味して検査を實施し其の結果を大臣宛に報告せられた。

此節の終りとして一言を呈する。右のやうに兒童の身體といふものは、大人の標準を以て直ちに之をきめてしまふわけには行かぬ。それであるから身長や體重や胸圍の釣合を調べて健康上の注意とするやうな事は、兒童の身體に就いて深い智識のあるものより外は、望みたくないのである。只此處に父兄などが誰でも注意せねばならぬ事は、原因がわからずに體重が減つたり、胸圍が減つたりする事である。凡そ人間が標準の體格から上つて行くのも又落ちて行くのも一ばんよくわかるのは體重の増減と胸圍の増減にあるのである。兒童であつてもやはりその通りである。體重や胸圍の減る事は、最早健康状態ではない。必ず内臓の内に何處かに故障が生じたからである。たとへば腸に寄生蟲が生じたとか、肺に病菌が入つて極く初期の結核に罹つたやうな場合に體重減するのである。所が兒童の内臓の病氣に就ては外からさう急にわからぬものが多いのであつて、これが爲めに知らず知

らず重患に至らしむる様な事が随分多いのである。されば子供の衛生に注意するには、胸圍を測る巻尺はどうでもよいが、體重を測る秤だけは家庭の用具として備へておくがよい、勿論西洋式の臺秤でなくとも在來の日本秤でよい。秤の備ひがない家庭では時々學校へでも頼んで其の増減を見てもらつたならばよからふと思ふ。こんなことは獨り素人の手早い健康診断になるばかりでなく、體育獎勵の意味からして有益な事柄である。

第十一節 健康兒童の典型

兒童の健康を保ち又之を増進して行かうとするには、右のやうに體重や胸圍の増減に注意するの外、種々知つて置かねばならぬ事が澤山あつて、これまで述べて來たわけである。今本章の終りとして健康兒童の身體の上の目標と精神の上の目標とに就て少しく述べる。兒童が若く精神の上なり身體の上なり、少しでも障礙が起つたならば、どうであらふか。身體なり動作なりに必ず反動として異つた事が現はれて來ることは誰しも經驗し得ることである。そこで吾々は兒童の日常を観察して、大體兒童の健否を識別する事が出来る。

勿論醫者でなければわからない場合もある。されどよく注意して觀察すると大體健者は健者、弱者は弱者としての、目標をば經驗の上から、定むる事が出来るからである。

此健康兒の目標を便宜の爲め、身體の上と、精神の上とに別つて述べる。

「身體の上」

身長・體重、胸圍共に年に相當して居つて、餘り大でなく又小でない。

身體の肉附きは中肉であれば、さう肥え太つて居らぬでもよい。

顔の色は少しく紅みか、つたのがよい。餘り紅いのは蒼白いのは健康の色でない。

皮膚は丈夫でざら／＼して居らない、つまみ上げて直ちに激しく逆るやうな弾力のあるのがよい。

頭はあまり大きくなり、又あまり小さくないのがよい。

脈管が皮膚に顯れて居ないのがよい。

肩ははつて居つて突起しないのがよい。

頸は長くないのがよい。

腹の突出で、居るのは、大人ならばよいが、児童ではよくないものが多い。胸廓は廣くて厚味のあるほどよい。

視覚、聴覚、味覚、觸覚、嗅覚等の機能が故障なくてほしい。

消化力は健全であつて食欲が進む。

夜は安かに眠つて夢を多く見ない。

聲はしつかりして、呼吸を貯ふる力に富んで居る。

之を言ひ換ふもれば健康兒の身體はあらゆる點に均齊調和を得て居るのである。

「精神上」

快調であつて談話を好む。

心情はいつでも愉快である。

よく活動し、睡眠の外瞬時も静止しない。

好奇心に富んで、智識慾が盛んである。

模倣心が強い。

名譽心が高い。

自利心が強くて競争心が盛んである。

感情が激しく變つて、今喜んだかと思へば忽ち怒り、悲しいかと思へばすぐ楽しくなる。

長い時間續けて一つの仕事をさせらるゝ事を嫌つて物に倦き易い。

記憶力が強い。

以上は吾々が多年児童を扱つた上で小學兒童の娛樂の上や作業の上に現はれた健康兒童の個性を總合して作つたものであつて、大體に於て一般兒童の心である。勿論中には例外として同情に富み、快樂愛情希望に對して公明公大、沈思的思索を樂しみ、仕事を愛するなど、恰も成人に似よつたものもあるけれども、是等はむしろ幼兒としては自然的ではない。年長兒童としてはよいかも知れぬが、幼兒としては望むべきものではない。されど世には児童を扱ふに大人の模型のやうな考へで、教育する人がないではない。こんな人の目から見たら、今言つた例外などを人為的に仕込まんとするかも知れぬ。これはつまらぬ事で、児童は児童らしく活動する所に健全なる發達を見る

のである。されば、あまり害のない限りは、人爲的に干涉しない方がよい。自然に育つて行く間に種々な事を経験して、彼等は苦いも辛いも味ふのである。徒からに大人じみさせるのは、早熟を促すのと同じ事である。

吾々はルーソーの自然主義に醉えるものではないが、發達の中途にある兒童をして、發達を遂げたる成人視して取扱ひたくないのである。

勿論兒童の行動の中には徐々として矯めねばならぬ事柄もある。さうかといつて其性に逆つて速成を期するのがよくない。むしろ其性を利用して、教へて行くことが、幼兒教育の要を得たものである。

第二編 兒童健康の方法に關する事項

第三章 一般兒童健康法

既に第二節に述べた通り一般人が其の健康を保つのは、内部に於ては各自が其の精神の働きを丈夫にして其の丈夫なる精神が身體を支配するやうにする事と、外部に存する衣食、運動、回收、自然(日光、水、空氣)の四大要素の中健康上の味方となるものと健康上の敵となるものとを辨別して其の敵となるものを遠ざけ、其の味方となるものをば充分に之を取ることを行へばよいのである。此の法則は一般に何人にも適用してよいのである。されど兒童てふ別個の身體に施すべき健康法としては、此の法則から割出した所の精細なる方案を立てねばならぬ。

前にも言つたやうに兒童といふものは心身共に未だ發達の途中にあるので、大人のやうに自ら丈夫な精神を以て身體を健康ならしむるやうに務めることは到底出来ないものであ

る。そこで兒童を丈夫に育てるのには大人が常に兒童を圍繞する所の四大要素に就て其健康上の敵と味方とを之を辨別して敵から避け味方に就かせるやうに始終仕向けてやらねばならぬ。言を換ふれば大人が兒童を保護してやるのである。年齢が少なければ少ないほど大人が兒童に對する保護の必要が多い。殊に嬰兒に至つては全部保護されて育つものである。これが子供を育て、行くに骨の折れる所である。畢竟するに嬰幼兒の精神の衛生と思想の開發及び外部に於ける四大要素に對する衛生法をば親が之を行つてやることにあるのである。以下節を換えて、此の方面の重要なものを説かん。

第十二節 嬰幼兒精神の衛生と開發

一 疲勞を防ぐこと。子供の遊戯といふ者は持つて生れた自然の貴い健康法であつて、其分量なども大概子供自身の體力に應じて其好む所の運動をするのであるから、走ることが出来て獨りで遊ぶやうな兒童にありては大概放つて置いても運動の度を過ごして、著しく身體を疲勞するやうな事はないものである。されど嬰兒のやうに口も利けなければ

運動も出来ない小供にありては、疲勞を避けてやることが最も肝要なる事柄である。

所が我國には嬰兒の取扱上甚だよくない風習が存して居る。それは生れてまだ幾何も日立たない嬰兒に對して年老や近親の者などが子供の可愛さ珍らしさで無暗とあやなしては其喜び笑ふことを誘ひ出すことである。一體嬰兒の腦髓といふものは極めて嫩かなもので、恰もやつと芽が出た路傍の草木の如く、一寸刺戟されても甚だしく害を受ける所の極めて弱いものである。さればかやうに愛弄せらるゝと少なからず疲勞を感じるものである。口も利くことの出来ない嬰兒にこんなつまらぬ事をするに、精神でも發達するかやうに考へるのは大なる間違であつて、かへつて嬰兒をして疲勞に陥らしめ、心身の發達をば妨ぐることになるのである。

されば嬰兒の運動に就て深く注意すべきは、嬰兒自らが自分の體力から自然の發作として首を振つたり手足を動かしたりして喜んだ場合に大人が共に笑つて愛してやるのはよいが、靜かに動かずに居る嬰兒を殊更に愛弄するが如きは絶対に禁物である。

二 精神の感動を避ける事。兒童が幼稚なれば幼稚なるほど擾がしい音響や、寄つてたか

つてあやなす事や、あまり泣かせるやうな事をすれば、精神に烈しき感動を與へて丈夫な子供も神経質の弱い子供になつてしまふのである。すべて嬰兒は安靜ならしむる事に努めねばならぬもので、子供はよく眠るほごよいのである。一般に丈夫な子供であること四時間乃至六時間覺めて居つては乳を飲み又眠るものである。

大きくなつて小學校に行くやうな兒童でも八時間以上は睡眠せしむるがよいのである、以上疲勞を防ぎ、感動を避ける二つの事柄は嬰兒取扱上肝要なることである。之れに反するを他日精神上の疾患を醸して所謂精神薄弱などの異常兒となるのであることを忘れてはならぬ、然らば精神の開發をなす時期は何時頃からでよいかといふと、丈夫な小供であつても第一誕生期頃から徐々として施し始めるのがよいとしてある。

三 玩具、これは身體を丈夫にするといふよりは、娛樂の道具として見るのである、されど親は玩具の使用を以て幼兒に於ける大部分の精神開發に利用するのである。されば玩具は親の方から見るときは、幼時教育の道具として貴い價値を有するものである。兒童の遊戯は、兒童の職業のやうなもので、兒童の玩具が遊戯に缺くべからざる要具で

ある事柄からして、玩具は實に貴いものになつて來る。斯の如く玩具が教育的價値を有して居る貴いものとすれば、父兄が兒童に適當なる玩具を撰定して之を與へて行くことは大切な事柄であつて教育の目的に適ふものを與へるといふことは、中々容易のものではない。

子供の幼稚なるほど、彼等の見識が狭い爲めに、幼兒の興味に應ずる玩具を撰定することの困難なるのは、子供を持つた親の誰しも經驗することであらふ。

そこで、玩具の撰定は兒童の興味を惹き起すべき物といふことが第一の條件ではあるが、之れと同時に教育的意味から考へると、覺官の練習といふ事が大切な標準になるのである。

例へば

- 一 視覺の練習になるもの。
- 二 聽覺の練習になるもの。
- 三 觸覺の練習になるもの。

(味覺と嗅覺との練習になるものは望む事困難)

之に一般有りふれた玩具を配して見ると、

繪草子、錦繪、ボンチ繪、色板、色紙の類は色彩を直感せしむる上から視覺を養ふ。

デン、ガラ、太鼓、笛の類は音響によりて、聽覺を養ふ。

構木、挿入、貝合せの類は、視覺及觸覺の結合練習に資するのである。

玩具に於ては感覺教育上此三感覺以上に望む事は出来ない。されば玩具撰定の理想として言へば、一つの玩具であつて、然かも多數の感覺を練習し得るものほどよいのである。且つ衛生に適し、危険の虞れのないものも、大切な要件である。

但し玩具の價値は、單に感覺練習のみに存するのではなく、兒童の知識欲から事物を追及して種々の事を知りたいとする通性に應じて、直觀し實驗するといふ事にも、大なる價値を有すものであることは、言ふまでもないのである。

四、其他の感覺を養ふ方法。玩具を以て五官機の練習物とするには、主として、視覺と聽覺と觸覺以上には望む難たい。然らば其他の感覺はどうして養つて行くかと言ふと、

それは兒童が日常接して居る外界に就いて、行つて行くのである。例へば食物に觸れては五味の識別を開き、入浴に際しては、温覺を練習し。水に接しては、寒覺を直觀せしめ。光線によりては明暗を識別せしむるの類によるのである。所謂フレーベル氏の幼兒教育の直觀教育に注意するのである。

五、暗示。親の暗示とは親の心から、子供の心に移す靈妙なる刺戟であるを見る事が出来る。子供は親を以て自分の親ほどえらい人はないと信じて居るのが常である。此神様のやうな人の心から可憐なる子供の心に傳へらるゝ刺戟と言ふものは、實に大切なものであつて、之れを善用すれば兒童の精神を快活ならしめ、之を悪用すれば、卑屈となり、横暴となるものである。夫れ故に、子供を育て、行く上に、暗示を善用することは、教育上必要なるばかりでなく、精神の健康上甚だ肝要なる事柄に屬するのである。

たとへ自分の子が剛巧でないにせよ、苟も「お前はこれ位の事が出来ないで馬鹿だ」など、呼ぶのは、甚だ間違た暗示を子供に與ふるものである。始終こんな馬鹿呼ばりをすると、兒童自ら自分は馬鹿なり、人に及ばぬものなり。と自覺してしまつて、やがて其

結果は眞の馬鹿と諦めてしまふやうになるものである。

子供の育て方は、何時でも快活に心を持たせて行くのが第一である。かくすることが精神の衛生に適ふ所以で、快活は健康兒童の典型の一つとしてあるのである。

夫れであるから、同じ小言をいふにしても、只厳しく叱るだけでは効はない。其小言の結果は非行の反省によつて再び快活なる心となるやうにしむけてやらねばならぬ。かうするのには、嚴びしく叱る間にも親の心の上には眞に其子を愛するといふ情念がありありと子供の心の上に映するやうにするのである。言を換れば愛情の暗示を與ふるのである。さうすれば子供の方では自分の非行に就ては、かくも嚴びしく叱るが、其非行の外に自分を愛して呉れる親の情念に於ては、何時もと變りはないと考へて其失行のみに反省するのである。

之れに反して世間の不心得の親には、自分の激しい感情に任せて、其子の非行のみならず其子供をも威壓する者がある。夫れ故にかゝる人の子は自分の非行のみを改めても、再び愛を受けることはとても出来ないと考へてしまふから、どうしてよいか成す所に迷

つてしまふのである。かういふやうに小供を迷はしては、其非行を矯正することもむつかしくなる。そこで其失行が改まらぬ中に再び新たな非行が重なる。子供は其折檻の苦痛を恐れて、此處に虚言を覺える。虚言を覺えるやうになつては、小供の非行は決して改まるものではない。斯くの如くして、結局有ゆる躰けが破壊されるに至るも、全く小供の罪でなくして、親の不心得の罪である。

實に愛情の暗示といふ事は、小供の躰けに重要な基礎を成すものである。

第十三節 供給すべき要素に關する衛生

第一 食物

食物に就ては、第一節に於て、一齋と素行の意見を述べ更に兒童の食物に三期を劃さねばならぬ事をも説いて置いた、そこで此處には食物に關する注意を示す。

一 食物の分量 に就いての誠めは、餘計に食たさせないといふことにある。昔から腹が減つて健康を害する人よりは、食ひ過ぎて病氣に罹る者の方が多い、何んでも大人にせ

よ子供にせよ、腹が減つて腹から催促されて食ふ様でなければならぬ。滋養分を食べることはよいが、餘計に食べたこと、其餘計な部分は消化されずに排泄されるものであるから、餘計に食べるのは誠につまらぬ事であつて、かへつて胃腸を損する事になるのである。

二 食物の種類 を撰ぶには、さう専門家じみたことを言つたつて實際之を實行する事は出来ない。夫々氣候と古からの習慣によつて兒童に適するものを與へるがよいのである。即ち寒國の人は脂肪に富めるものを要し、熱國の人には淡白なる植物性食物を要するのと同じわけで、我國のやうに寒熱の中間にある人の食物は植物性動物性の折衷食をよいとする。而して一年の内でも其季節に隨つて寒い時に寒を防ぐに適する肉類を多くし、暑い時には淡白なる植物性の食物を多く採ればよいのである。食物の要は營養素と稱する蛋白質、脂肪、含水炭素、鹽素及び水の五つが揃へば健康が保たれるものである。此等の成分は其品物の種類に依つて含まれる分量を異にするのであるが、むしろ古來の習慣によつて種々なものを混合するのが最もよいと思ふ。

但し兒童の食物に三つの變遷があることを忘れてはならぬ。此れは種類と言ふよりは調理法の問題になるのである。一體流動物は其消化の時間が固形物よりは短いものであるから、其消化の爲めに胃腸を疲労させる事が尠ないのである。されば嬰兒のためには母の乳なる流動性の自然營養が備はつて居る。乳離れしたばかりの兒童には、粥のやうな半流動物を與へ、次に軟かなる固形物より漸次普通の固形物の消化を慣して行くやうにせねばならぬものである。

三 充分咀嚼の習慣をつけること。兒童といふものは氣の急ぐ性質のものであつて、半ば鵜呑に食べたがるのが兒童の常である。されば胃腸を丈夫に保たせるには常に食物をよく咀嚼して、軟かな糊のやうにして胃に送らせねばならぬ。それには兒童の食事の時間をば成るべく長くするやうに習慣をつけることが大切である。

四 食後の含嗽 我國の習慣として食後に適量の湯を飲む事は口腔の清潔法としてよい事である。けれども都會の小供には甚しく齲齒が多し所から見れば、此方法も未だ口腔の衛生として充分なるものと認めがたいのである。そこで此齲齒を豫防して行く方法は食

物の種類にも注意せねばならぬが就中食後の含嗽を必要とするのである。之れは一般家庭に行つて努むべきは勿論、學校に於ける晝食後にも大切なことである。凡そ小供に齒刷毛を使用させる事は三四歳頃から習慣をつけねばならぬ。但し齒磨粉は使用できぬから食鹽水で結構である、又朝起きた時よりもねる前か夕食後に磨くが必要である、注意深い家庭では朝夕二度つゝやらせて居る。

五 間食を慎ましむること。どうも子供といふものは、遊ぶことゝ食ふことゝが、仕事のやうになつて居るもので、遊ぶ事は發育上是非共なければならぬことであるが、無暗に食ひたがる事には誠に困つたものである。殊に間食をば絶対に之をさせぬ事はどうしても出来ないものであつて仕方がない。それであるから、同じ食はせるにしても、成るべく餘計に與へないやうにし、間食に制限をつけねばならぬ。就中寝る前などには決して與へないのがよい。間食を制することは胃腸の健全を圖るのみでなく、一方齲齒の豫防として大切な事柄である。

六 市中販賣食物の注意。兒童を以て花客として居る、食物販賣業の中には、随分非衛生的のものが多く、例へば、粗製の砂糖を用へた駄菓子（例へば、塵芥のついた餅類や、寒天製の菓子類の如き、又結核を有する露店商人の製せる吹き飴の如き、随分危険極まるものが多いのである。注意深い家庭に於ては、かやうに危険の食物をば全く買はせないことにしも、猶高尚なる菓子類の中にも有害なる「サツカリン」を使用する奸商人が尠くないこの事である。某醫師の談に依ると、患家の兒童が常に與へらるゝ少量の菓子を食べして居たが或時俄かに其食量を増したとの相談を受けた。そこで某醫師は其菓子を検査する爲めに、其菓子を火にあぶつて食べて見た所が、果して「サツカリン」の特性である、一種の刺戟性の味（酸の味、糖も百炭）を感じたと言つて居る。然かも其菓子は世人から高尚なるものと認められて居るものであつたといふ。それで其兒童がどうして何時もより餘計に食べたがるやうになつたかを調べて見ると、兒童が其菓子を口に入れて含んで居る間は、誠に美味を感じるが、之を咀嚼して胃に送つてしまふと、其「サツカリン」が存在して居つた爲めに舌に辛いやうな刺戟を残して、あと何か口に入れねば、堪えられない爲めと判つたのである。

之を以て見ると、如何に高尚高價の菓子だからとて、決して油断は出来ない。父兄たる者は、菓子を小供に與ふるの前、此醫者の試験したやうに、焼いて其味を驗するか、又は口に入れて、其刺戟の有無を調べて見るがよいのである。

七 運動と消化。小供は其の本能として運動を好むものであつて、運動はよく消化を助けると共に、食物に美味を感せしむるものである。けれどもやゝもすると運動にふけるが爲めに、咀嚼を怠つたり、物を咀みながら飛び出すやうな事が有り勝ちのものであるからよく注意して、食時の後には、必ず十分以上の休息を強ふるやうにせねばならぬ。

八 思考と消化。一體人間の身體は、或る局部を働かせると、其働く局部には、特に澤山の血液が要するのである。例へば、物を考へるときには、腦髓の部分に多量の血液を要し、食物が胃にはいつた時には、其消化の爲めに、胃の部分に澤山の血液を必要とするのである。物を考へたり、本を讀んだりして腦を働かす時に、之れと同時に食事をすれば、多量の血液が同時に腦と胃との兩方に必要なる事となつて、腦にも胃にも血液が不足して甚だ害のある事になる。されば腦をつかう時と、食事をする時とは、別々の時間に於

てするのがよいので、本や雜誌などを見ながら、物をたべさせたり、物を食べたあとすぐに勉強させるやうな事は、深く戒むべき事である。

學校の放課時間に於て、晝食後の休憩時間が特に長くしてあるのは、全く之れが爲めである。

第二 衣服

衣服に就ては、第一節に於て強固法を吟味した時に衣服は運動に適して然かも外氣に堪えしめるやうにせねばならぬ事を述べて置いたが、も少し説明の歩を進める。

一 衣服の目的 は、體温の保護と、禮儀に適ふことを主たる目的とするものである。體温保護の作用には、體温を外に放出しないこと、外から襲つて來る所の温度を調へることの二つがある。さうして體温を外に出さぬことこの作用を成すものは、衣服の質にあるので例へば毛織物類はよく其目的に適ふものである。又外から襲ふて來る温を防ぐ作用を成すものは、衣服の色にあるのである。又木綿と毛織とを比較すると、木綿は自分が汚れて他を汚さない、毛織は自分は汚れず他を汚すと云ふ様な性質を持つて居る。

即膚衣として木綿を用ふればその上の衣服は汗、垢、などで汚れることが少いが、毛織物を膚着とすれば、その上の衣服が汚れる且つ木綿物の膚着は皮膚を丈夫にする徳もある依て膚着は木綿がよい熱を吸収する量の少きものより始め、次第に其の高きものを順次に列記すれば、

白色—明黄色—暗黄色—明綠色—鮮紅色—暗綠色—明褐色—黒色。

と成る。即ち白色は最も外襲の温を防ぎ、其他明かなる色は暗き色するも温の吸収が少いのである。

夫れ故に、質と色合ひとは、衣服撰定に缺くべからざる大切な事である。又禮儀といふことを、無視しないやうにせねばならぬ。

二 兒童の衣服と姿勢。姿勢を良くするといふ事は、草木を真直ぐに育て、行くのと同じ意味で、立派な體格を作る爲めには、姿勢を正しくする事が根本となるのである。夫れ故に衣服の仕立と、衣服の着方とは、よく兒童の體格に合つて居るやうにするのが大切である。

三 衣服の不良と疾病誘導。古來我國には子供に薄着と言ふ誠によい習慣があるが、一方にはよくない習慣もある、夫れは主として女子の服裝に關するもので、帯や紐を澤山に締めて、胸の方から下腹の方まで、固く壓迫する事である。之れが爲めに其の身體に悪い影響がある事は決して少くない。

即ちかやうな不自然の衣服によつて呼吸を碍げたり、心臟の働きを不良ならしめたり、下腹を害して、子宮病などを起さしめるなど。随分危険な事と言はねばならぬ。今日かかる非衛生なる習慣には餘ほど注意せらるゝやうになつて、學生などには細い紐や窮窟な日本帯を避けて袴を用へるやうになつたのは誠によいことである。されど多くの女學生の間には袴の紐をばわざと胸の上に結んで居る物の多いのは、よくないことで是非誠めてもらいたい。

言を換れば子供の衣服は、常に其衣服のために疾病を誘導することのないやうにするのが大切である。

四 其他成るべく薄着の習慣をつけることが、寒胃を豫防する上に於て、大切なことであ

るのは第一節に述べた通りである。

第三 温度

適當なる氣温は精神を爽快にして、小供の活氣を盛んならしめ、且つ體温を濫りに失はしめない効力があるものである。適當なる氣温とはどの位の温度であらうか、ルブネル氏の實驗によると、

小兒の室は、攝氏十八度から二十度位。

學校兒童の室は、十七度から十九度位。

兒童の寢室は、十四度から十六度位。

學校の體操場は、十三度から十六度位。

を以て健康温度と言つて居る。嬰兒は別であるが、元來兒童は大人に較べると大人よりも活氣が盛んであるから、慣しやうによつては、可なりの寒さに堪えるものである。丈夫な子供であるならば、十度位の寒さにあつて火などは欲しがらないやうに慣したいものである。餘りにかばへ過ぎて、無暗に火を與えたり澤山の衣服を着せたり、病人でもないのに

襟巻などを用ひさせるのは運動を妨げたり、皮膚を害したりして、薄着に慣すのと較べると非常に悪いのである。

親たるものは、よく自己の兒童の健康度を考へて、成るべく寒さに堪えるの習慣を養ふ事が肝要である、

ミユラー氏が自分の子供を育てるのに寒に堪えるの習慣を養つたことは既に述べた所であつて、彼れの長男は生後十日間ほど出産病説に入れた爲めに、窓を閉ざして寝せたが、次の子供は生れた晩から冬となく夏となく窓を開けて寝せて居るので、寒胃に罹つた事もなければ、咳嗽一つしたこともないと言つて居る。前にも言つた通り日本の家屋などは西洋のとは餘程趣きを異にして居つて少しは隙き間の風が入つて來るやうに出來て居るのであるから、窓戸を開け放して寝せるにも及ぶまいが、子供をよく寒さに慣らすといふ事は成るべく早くから行ふべき子供の健康法中の大切な事である。

學校などでは、丈夫な子供も弱い子供も一所にして一つの教室で授業をするのであるから、自然採暖の法を廢す事は出來ない。そこで火鉢を用ゆるなり、暖爐を焚くにしても、兒童

の健康温度即ちルブネル氏温度を標準として、此温度より低い場合の外は探暖しないやうにするのがよいのである。少しばかり寒いといつて、直ちに火を焚いて室内を暖めたからとて、戸外に出れば寒い風は遠慮なく吹くのであるから、暖かな室から寒い所へ出ると、一層其寒さが身體を刺戟して、かへつて寒胃にかゝり易いのである。

自分の調べた所によると、都會の小學校兒童は夏に病氣で休むよりは、冬寒胃の爲めに休むの方が、はるかに多いのである。即ち一ヶ年間に於ける疾病總數(病氣休校者のみ)を一〇〇と假定(實際は二十七萬七百七十三名)せば病氣缺席者の内二五・三%は寒胃の爲めに休校して居るのである。かくの如く大多數の寒胃缺席者を出して居ることは、家庭に於ける子供の育て方と、學校に於ける兒童の取扱方とに於て、寒さに堪ゆるの習慣を養ふ方面に缺ける所があつて、然るものと見ても差支はないものであらふ。

此の實例によつては子供に寒さに堪ゆるの習慣を養ふ事が健康の上に頗る大切な事が明かである。

然して、又暖爐を用ひねばならぬ時の注意は何であるか。

蒸發の装置を備へて空氣の乾燥を防いで、咽喉の害を免れしめねばならぬ。

換氣の法を怠らぬやうにして、不潔空氣の吸入に依つて起る瓦斯中毒を防がねばならぬ。

寒暖計を備へて標準温度より以上に昇してはならぬ。

其他危険と火災とを豫備せねばならぬ。

第四 日光

日光の健康上に及ぼす利益といふものは、頗る大なるものである。如何に抵抗力の強い病菌でも、日光に曝して置けば、死滅してしまふ。又空氣中の有機質を酸化して清淨なる大氣とするのも日光の力である。

殊に兒童の感情といふものは、日光のために動かさるゝことが、甚だ大なるもので、曇天や雨天の時には兒童の精神が沈んで、呻吟大息し何をさせても倦きてしまふものだが、一度天は朗かに、大氣が澄み渡ると、心は忽ち爽快になつて活氣を出して來るのである。斯くの如く、日光は人の健康上、偉大なる効果があるのであるから、子供を室内にのみ置くことなく、始終戸外に出しては、日光の天恵に浴せしむる事が大切である。

自然といふものは、生物の存続に適せしめるやうに出来て居るのであるから、昔から子供を育てるの要は自然に適合して行けばよいとして、日光、空氣、水の三者に接觸すれば、之れが、最小限に於ける最も手近かな健康法だと言ふものさへあるのである。

斯くの如く、天然の一要素たる日光は、吾人の生活上に大切なものであるから、東西古今皆之を家屋に應用して、成るべく多くの光線を居室に導かんとして居るのである。

されど以上は、日光の價值の大なるを例證したわけであつて、詳しく言へば、光線の強弱方向と云ふ事が視機に作用するのもまた大である。例へば爛々たる強き光線は、往々網膜の疾患を起し、此れに反して暗き光線は、近視眼を誘ふものである。夫れ故に光線の理想をいへば、中庸を得たる平等なる照度である。

そこでかういふ理想の光線を得る爲めに、種々な人工上の注意を要するのである。

一 室内光線。窓の大きさと位置とに依つて定むるのである。窓の大きさは大なるほどよいが、學校などの教室から言ひば、少くとも床の廣さの五分の一なければ不適當とするのである。さうして兒童が室内の何れの所に座しても、天空の一部が見えるやうであるのがよ

いのである。

又光線は何れの方向から來るのがよいと言ふと、左から來るのが一番よいのである。

二 室内光線の調節。一般の家庭では、光線の調節を障子によつて行ふのである。即ち強い光線と弱い光線とを障子の開閉によつて加減する、學校では窓懸を用へて居るが、窓懸の色は何れがよいか、眼の衛生上大陽光線の色に近いものほどよいのであつて、纖維の細かなあまり地質の厚くない白布が一番よい。

三 眼の保護。光線が強くてはいかんが、弱くいふと種々な害がある。例へば本を見るにしても、暗いと物がよく見えないから、餘計に目を使つてこれがために近眼になる。又體を前方に屈して首や脊柱を曲げるから、首の血の環りをわるくして、胸や頭を害するなど之れである。されば兒童の居室は、構造をよくして、光線の調節に努め、且つ机に座すれば、正しき姿勢をとらしめ、書物と眼との距離は凡そ一尺二寸を保たしむるやうに注意せねばならぬ。

又夕方になつて、薄暗い所で本を見させるやうな事は、大禁物である。

夜間ランプを用ふるにしても、ランプの位置を左にし、暗くない光力を用へて、姿勢を正しくし明視距離を保たしむる等の注意が肝要である。

第五 空氣

人間の生活上に空氣がなければならぬ事は誰しも知つて居る事である。空氣の成分の中で、一番吾人に必要なるものは酸素であつて、吾々は毎日七五〇瓦から一〇〇〇瓦の酸素を空氣の中から吸つて居るのである。さうして吾々が單に空氣を吸ふといふ事は誰でも常に之を行つて居るので、さうむづかしい事を言ふほどのものではないが、健康上に問題となるのは空氣が常態を換えた場合で、詳しく言へば、空氣の汚染された場合と、濕氣を含んだ場合とに、夫々注意が必要なるものである。

一 炭酸瓦斯の注意。炭酸瓦斯は、常に空氣中に含んで居るが、其分量が増して來ると、中毒の病症を起すのである。始めは、頭痛や眩暈に現はれ、分量が多くなると人事不省に陥るのである。家庭にはあまりない事であるが、多人數の集合する寄席とか活動寫眞などでは炭酸瓦斯の外に病菌をも含む虞があるので、充分注意すべき事である。又學校

ではよく換氣に注意し、特に暖爐を焚く場合には、屢々窓戸を開いて、戸外のよい空氣を入れては汚染された空氣を稀釋することが大切である。

二 塵埃の注意。空氣中の塵埃は、病原菌を媒介するものである。即ち塵埃が眼に入つて刺戟しては眼病を發し、結核菌が呼吸器に入りては肺患を起したりするものである。これは兒童の居るべき場所には塵埃の立たないやうに努めねばならぬ。

家庭などで室内の掃除をするにしても、兒童に手傳はしむるならば、口に手拭でも充てしむる事が必要である。若し手傳はしめないならば、掃除の時だけは戸外へ出して置くがよい。

學校では運動場に塵埃の立たぬやうに、土牀の設備を完全にするか、又は水を撒いて飛塵を防がねばならぬ。又教室の掃除に兒童を使用する場合には、成るべく濕式掃除法を行はしめ、給水の設備が充分でない爲めに、乾式掃除法によらねばならぬ時は、呼吸布を以て口に充てしむることが肝要である。呼吸布は市中で買へば、高價のものであるが、簡單なる縫ひ方によつて製すれば、頗る廉價である。自分は之れを案出し

て、校費を以て材料を買ひ、上級女兒に縫はせたが、一個の費用は僅かに三錢を出でない。さうして之を兒童に二年餘り使用せしめて居る。學校が教室の掃除を兒童に命ずる以上、此の位のことをしてやるのは、當然の事であらふと思ふ。これに就て、最も喜ばしは事は、呼吸布の用途が單に學校だけでなく、家庭の間にも、之を用ふる事が普及したることである。

三 濕氣の注意。濕氣が多いと兒童の精神を鈍らせて暖氣や睡眠を催し、身體が倦み、氣が沈んでしまうものであるから、學校の位置は勿論のこと家庭に於ける居所を定むるも濕氣のない所を撰ぶことは大切である。況はんや濕氣は、病原菌が、蕃殖するのに最も都合のよいものである。

四 特に都會の兒童に對する注意。新鮮なる空氣を吸はしむることは、子供を育てる上に肝要なる事である。然るに都會の空氣は、植物の不足や、多數人の群居や、工場の煤煙等の爲め、甚だしく汚染されて居るのである。新鮮なる空氣を吸はしむる爲めには、常に子供を朝起させて、太陽の昇り始めた頃に深呼吸を行はしむるがよい。

其外、日曜などには、成るべく、市外へ連れて行つて、田舎のよい空氣に浴するやうな、機會を多く與へてやらねばならぬ。

第六 水

水は主として飲料に供する事と、身體に接觸せしむることの二點に於て最も價值のあるものである。

一 然らば子供の飲料とする水はどんなものがよいかと言ふと、よく透きとほつて見えて、混り物がないこと。臭がなく清潔なる佳味を有すること。

攝氏の四度乃至六度位の温度。

成分中に有害なるもの、存在しないこと。

まづ此四つの條件を備へて居る水ならば、生まで飲むでも害はないのである。かういふ事を調べるには種々特別の試験法があるのである。

其臭を検するには、水を少しく熱して嗅いで見ると臭の有無がわかる。

色の有無を調らるるには、水を玻璃の筒に入れて其底に白い紙を布き、上の方からぞいて見ればわかる。

有機物があるかないかを検するには、其れに過滿俺酸加里の液を加へて振る。若し有機物が含んで居れば、其液固有の紫赤色が褐色に變はるのである。

二 水に接觸するとは、どんなことか、之れは第一節に述べた通り、冷水浴、冷水摩擦、海水浴、温泉浴、其他普通の入浴等である。温泉浴は病氣を治するのが目的であるが、其他は、身體の清潔と、皮膚の鍛錬を行ふに大切なものである。

之れらに就いては最早詳しく述べてあるので今改めて言ふ必要はなからうが、只一言附加して置きたいのは、海水浴にせよ、温泉浴にせよ、普通の入浴にせよ、此等に通じて有益なる事は、浴後に於て兒童の皮膚を摩擦させる事である。其方法として最もよいのは、始め手拭を堅く絞つて充分に摩擦しつゝ水分を拭ふ。次に乾いた手拭で、身體の各部を摩擦する。最後には手を以て身體の各部を揉むやうに摩擦するのである。此三つの順序を行ふことは兒童の皮膚を丈夫にすると共に、立派な運動を兼ねるわけになるのである。

ある。

乾いた手拭で摩擦する事や、手を以て身體を揉むやうに摩擦する事は、浴後でない時にやつてもよい。

小供が朝起きる時に冷たい衣服を着るのがいやだなどいふ時に、かういふ事をさせると苦もなく冷めたい衣服を着ることが出來て急ふに氣持がよくなるものである。

第七 睡眠

人が充分なる活動をするのには、充分なる休養の必要なることは言ふまでもない。又働いた後で之れに依つて起つた身體や精神の疲勞をばこれを回復する事をしなかつたならば、健康を保つて行く事は出來ない。そこで、人は日常生活の間に必ず一定の休息を必要とするのである。實に休息は人間生活の停車場とも言ふべきもので、其休息の方法は主として睡眠によるものである。殊に發達の中途にある兒童の身體にありては、心身共に薄弱なものであるから、日常の活動によつて、受くる疲勞は大人よりも遙かに多いのである。随つて兒童の疲勞を癒して、勢力の回収を圖るには、大人よりも大なる睡眠を要するのである。

そこでかく大切なる兒童の睡眠は、如何に取り扱かつたらよいかに就いて述べる。

一 兒童の睡眠時間。一日二十四時間の内八時間を勞作に充て、八時間を休息に費し、残れる八時間を以て睡眠に使用することは、大人の日常を規定した古人の法則であつて、兒童には適用し得ないものである。兒童の睡眠時間といふものは、其年齢と、健康の度合によつて定まるものであつて、必しも一定すべきものではない。就中嬰兒にあつては、規律的に睡眠の時間を定むべきものではなく、一日の中晝となく、夜となく、眠つたり、起きたりする自然の催しに任せて置くのがよいのである。されど一般幼少なる兒童としては、十時間位は寝せるがよい。然し子供は長く寝せるのがよいといつて之れ以上寝せるのは無益の事である。凡て睡眠は完全(熟睡)であつたならば、時間は短くとも不完全にして長い眠よりも、一層大なる効果があるものであるから、眠る以上は、完全に眠るやうに努めねばならぬ。學校の遠足などに其前夜に於て、兒童が遠足を期待するの餘り、種々なる空想にかられて、寝ても眠られず、之れが爲め愉快なるべき遠足に、頭痛や眩暈の遠足病を起して不愉快に終るやうな兒童がある。これらは不完全なる睡眠から

來る障礙で、よく眠りさいしたならば、そんな害は起らないのである。

二、完全なる睡眠を得しむる法。然らばどうしたならば完全なる眠りを成さしむる事が出来るやうか。

- (1) 閑靜なる室に寝かすこと。
- (2) 睡眠して居る時に呼吸を整ふやうにしてやる。
(蒲團の襟や寢衣の襟などが、兒童の口や鼻を壓がぬやうにしてやる)
- (3) 寝る前に精神の感動を避けること。
(心配になる事や精神を刺戟する談などを避ける)
- (4) 日中は愉快に運動をさせること。
- (5) 睡眠前に食事や茶、珈琲などを禁ずること。

(睡眠前に飲食せしむると、寝てからも胃腸の消化作用が止まないから、精神も身體も休息する事が出来ない夫れ故に、睡眠時と飲食時の間には常に三四時間の経過がなければならぬ)

此の五つの條件に注意したならば、大抵は熟睡するものである。若し之を行つても熟睡が出来ぬ兒童であつたならば、精神の上に、疾患があるものとして、醫者に相談する必要がある。されど極く程度の軽い疾患、例へば、一時性の不眠とか、多夢や、寢言や、囁言などの軽い兒童であつたならば、右の方法の外更に次ぎの方法を行つて見るがよい。

(6) 仰向に寝かすこと。

若し仰向になつて寝られないならば、右を下にして横に臥するがよい。そのわけは生理上から來るので、胃から腸に通ずる幽門の位置は、身體の右側にあるのであるから、寝た時に幽門を下にあるやうにすると、食物が胃の中から腸に移つて行くのに誠に都合がよいとの説もある。又心臟を壓迫せぬ爲めに右を少し下にするがよいと説く人もあるのである。

(7) 雑念を去ること。

床に入つても眠られない時には、目をつぶつて深呼吸をさせながら之を一、二、三…と靜かに算へさせると、雑念を去つて眠られる事がある。

(二) 其他

夏の暑い時などに、むさ苦しくて眠れない時には、窓戸を開いて涼しい空氣を入れてやると眠られる。妙に頭が重くて、無理に眠らふと努めても、益々眼が冴え々々して、一向眠られない時には、頭に血液が集まつて居るためであるから、冷水で頭部を冷してやると眠られる。

學生などが、心勞の結果眠れないやうな時に、頭部を冷やし、濕れた手拭で身體をよく摩擦すると、大抵は眠られるものである。

三 早寢早起。年長兒童の睡眠には身體の健康度によつて、一定の時間がなければならぬことは上述の如くである。それで何時に寝て何時に起るといふやうな事は一に其兒童の習慣に依つて定まるものであるから、兒童の好むがまゝに、放任して置くと、自然不規律に流れる。されば五歳頃からの兒童には、就眠と起床との時間に一定の規律あるやうに慣して行くがよいのである。それには早く寝せて早く起すといふやうにするのが最もよい。特に都會地のやうに空氣が汚染し易い状態にある所では、成るべく早く寝かして、

朝は早く起し、新鮮なる朝の外氣と日光とに浴せしむる事が肝要である。

第十四節 兒童身體の機能衛生と其疾患

前節に述べたる諸要素は言ふまでなく、兒童の身體を養ふべき資本である。吾人は此資本を俟つて始めて生存し之を適當に取ることを努むる者は益々其健康が増進せらるゝのである。されど人の身體は其生活を營むべき作用が或る一局部に存するものでなく、腦は心的方面を司り胃腸は消化作用を分任するといふやうに其他各々相異なる多數の機能が相連絡されて存するものである。そこで前節に述べたる生活資本を研究すると同時に生活作用の分任者たる所の身體上各機能の衛生をも知らねばならぬ。以下此方面の概要を述べる。

第一 腦の衛生と頭痛卒倒の手當法

兒童の腦の働きをよくするには、其腦を丈夫にせねばならぬ。それには腦の攝生法を實行するのである。左に之を個條する。

一 思考運動共に適度にすること。

兒童に於ける心身の勢力は健康の度合によりて定まるもので各人同一なる事は出来ない。そこで兒童の思考も運動も共に個人的に其標準を定めねばならぬ。其標準とは何であるか、畢竟各兒童の有する疲勞の度に外ならぬ。(第七節參照)

二 完全にして適當なる時間に於ける睡眠を興ふること。睡眠の時間は兒童の年齢と健康の度合によつて定む。

三 常に精神を快活ならしむること。

四 頭髮は成るべく短かく刈ること。

五 戸外にては帽子を覆らしめて、激しい暑さを防ぐこと。

六 學校の授業に於ては、知識を主とするを體育を主とするを問はず、心身兩備の教育を施して重擔を避けること。

七 高尚なる趣味を養ふこと。
頭痛及其手當

頭痛は精神の疲れとか、長い間立つて居るとか、室内の温度が高すぎるとか、烈しく頭

を照らされるこか、頭を打つこか、腦充血こか、腦貧血こか、其他胃腸の病氣や、鼻の病氣など、種々な場合に起る一の症狀であつて、其痛み場所に依つて、全頭痛、後頭部痛、半側痛などの名がある。其重いものになると、醫療を要するが、應急の處置としては、まづ患兒を静かな風通しのよい所に仰に臥せて、衣服や帯を緩め、頭部に冷水に浸したる手拭か、又は氷を手拭に包んで之を充て、腰から下に衣類をかけて、温める。さうして、清涼飲料を與ふるのがよい。又薄荷水に「アルコホル」を混せた液を綿などにつけて「こめかみ」の邊から頭の後の方まで塗つてやると癒るものもある。

卒倒及其手當 附人工呼吸法

卒倒は所謂氣絶で、長い道を歩いたり、長い間立つて居つたり、腹をすかして烈しい運動をしたり、過度の勞作、驚くこと、頭部の打撲、高い所から墜ちた時など、一時氣絶することである。始めは頭が重く眩暈をして來て、だん／＼耳が遠くなり、精神が朦朧となるのである。此時呼吸が淺くなつて、顔の色は蒼白く冷や汗を流して來る。時としては癡癡を起したり、嘔吐を催すやうなこともある。之れも重ければ、醫者を迎へねば

ならぬが、輕い者や醫者の來る迄の手當としては、まづ患兒の衣服や、帯を緩めて、自由呼吸が出来るやうにして、風通しのよい所へ、仰向きに臥せることは、頭痛の場合と同じである。次に大切な事は、顔色をよく見る、若し顔色が蒼白くあつたならば、それは腦貧血のしるしであるから、腦の方へ血液がめぐつて行くやうに、頭部を低くして葡萄酒のやうな興奮劑を與へると大抵は癒るのである。若し顔の色が赤くて眼の結膜も充血して居つたならば腦充血のしるしであるから、前とは反對に枕をあて、頭部を高くする。さうして冷水を顔に灌ぎ、冷水に浸したる手拭で、心臓の邊を軽く打つのである。それでも精神が朦朧として居れば「アンモニヤ」か又は酢を嗅かせたり、葡萄酒か珈琲のやうな興奮劑を與へ、又はコップに水を入れて之れに「ホンマン」液の數滴を加へて飲ませる。それでも覺醒しなかつたならば、足の蹠や、胸の邊を摩擦する。以上を行つても効果が見えない時には人工呼吸法を行ふのである。

「人工呼吸法」

之れには種々の方法がある。此所には二人で行ふ方法を示して置く。まづ氣絶者を仰向

けに臥せる。其腰から上、頭の方までに及ぶ大な枕として、座布団の二枚も充てたならよからふ。次に一人は氣絶者の兩方の大腿部を跨いで、跪坐する。さうして手巾のやうなもので、舌を摘み出して、口の外に押へて置く。

他の一人は、氣絶者の頭の方に、跪坐し、氣絶者の兩方の上膊を握つて、氣絶者の頭の上の方に體操のやうに高く伸ばし舉げる。さうすると氣絶者の胸や肺が開いて空氣は口から、自然と肺の中に流れ込むのである。

さうして一、二、三と緩くり呼ぶ間、上膊を頭の上に止めて置いて、此度は氣絶者の手臂を下ろして、胸の側に至らしめ、其手臂で氣絶者の胸を確かりと押しつける。

此時引舌をき出して押へて居つた人は、舌を押へて居ない方の手で軽く腹（横膈膜）を胸の方へ向けて押すのである。さうすると、さきに流れ込んだ肺の中の空氣は、胸や腹を押されたが爲めに、口から外へ流れ出るのである。

右の方法をくり返して何邊もくするに死んだのでない限りは、再び呼吸をふき返して來るものである。

さうして一時間位はやつて見るがよい。

第二 眼の衛生と「トラホーム」豫防法

眼の健全を圖るには、主として光線と姿勢と塵埃とに關して注意すればよいのである。

- 一 光線はあまり烈しくないもので、明かるいのがよい。燈火の種類は、太陽光線に近い色がよい、電燈は瓦斯燈よりもよろしい。
 - 二 机によつた時は姿勢を正しくし、眼と書物との距離は明視距離（凡そ一尺二寸）を保たしむる。これは近視眼の豫防上大切なことである。
 - 三 塵埃の立つ所を避けること。
- 「トラホーム」を豫防すること。

◎家庭に「トラホーム」に罹れる者がある場合、

- (1) 兒童の使用する洗面器、手拭其他の器物を混用せぬこと。
- (2) 衣服、寢衣、枕覆等は度を熱湯に浸して洗濯すること。
- (3) 兒童の手は度々洗はしめ、清潔を保たしむること。

(4) 罹疾兒童は癒る迄治療すること。

◎學校の成すべしこと。

(1) 患兒の座席、水飲場、便所等を區別すること。

(2) 患兒の座席及患兒使用の物品并に教場扉便所の引手等は絶えず消毒液にて拭擦すること。

(3) 患兒の教具及成績物は、他の兒童のものと同區別して扱ふこと。

(4) 患兒は共同遊戯の如き、感染の機會ある作業に當つては特別の注意を拂つた處置をなすこと。

(5) 患兒の手指は、常に清潔（廣義に於ける）に保たしむること。

(6) 教室の掃除法には、濕式法を採り塵埃を飛散せしめぬこと。

(7) 家庭との連絡を常に充分に保つこと。

第三 鼻の衛生と衄血の手當法

鼻は嗅覺を司ぐると共に、吸呼器及腦に直接の關係を有する大切な場所であるから、充

分に保護せねばならぬ。

一 鼻毛を剃るべからざること。

鼻毛は空氣を濾過する作用を成すのであるから、大切に保護せねばならぬ。

二 烈しい寒氣に觸れしめぬこと。

三 鼻汁をよく拭はずこと。

兒童が鼻汁の爲めに其の呼吸を妨げられ、爲めに口を開いて呼吸するやうになるの例は随分多い之れは獨り鼻の爲めに悪いばかりでなくひいて肺の爲めにもよくないことである。

四 鼻の疾病を治療する事。

兒童に多く見るは鼻粘膜の疾患である。之れはやがて慢性の疾患となつて鼻腔を小ならしめ、尙ほ進んで來ると、習慣性の頭痛となり、腦を害したり、又は喘息などの原因となるのである。

衄血の處置

衄血には種々な原因があつて、一概には言ひないが、外傷に基くものならば、鼻を洗つて綿球の栓を施せば容易に止まる。其他の場合では、頭部を高くして衣服を締め、涼しい處に仰臥せしめ、前額と顳額の部分に冷水に浸したる手拭か、又は氷で包んで充てる。さうして深呼吸をさせるのである。それでも止まらなかつたれば、冷水の中に醋でよし、明礬（極く少量）でもよい、之を加へて、鼻孔に吸入させると大概は止まる。

第四 口腔の衛生と齒痛の豫防及手當法

口腔の衛生中、最も大切なことは、齒牙の保護と咽喉の保護である。

一 齒牙の發生に注意すること。

兒童の齒牙は生れてから、七ヶ月目頃から生ひ始めてそれから三年の間にだん／＼増して二十本に生へ揃ふのを通例とする。此時代の齒は乳齒と稱し永久の齒ではない。これが永久齒と脱け交るのは普通四五歳頃から始めて、だん／＼と脱け交つて十三四歳頃には全く完成するのが常である。かくの如く齒の脱け交るのは只乳齒の跡に、永久齒が生

ずるだけではなく、其數をも増して最後には三十二枚となるのである。

そこで兒童の齒牙に就ては齒の生ひる時と、脱け代る時との二つの注意が大切である。

(1) 乳齒發生期の注意。此時代に小供が物を噛みたがつても無暗に堅い物を與へてはならぬ。あまり欲望してきかぬやうな時には、清潔な護謨人形のやうな軟かいもので飲み込む心配のないものを噛ませると、齒齦を刺戟して齒の發生を早める利益がある。又此時には一般疳が張つて怒る事をするものだが、それは生理上から來る何れの兒童にもあることで、心配するには及ばないものである。

(2) 永久齒發生期の注意。此時期には、永久齒の齒列を揃へて發生するやうにしなければならぬ。それには乳齒の下から永久齒が出て來る時に、乳齒がいつまでも残つて居つて、永久齒の伸びる方向を轉するやうなことがあつたならば、其乳齒を抜いてやらなければならぬ。即ち八重齒などが出來るのは其例である。それであるから、親はよく子供の齒に注意して、時々齒科醫などに圖つて、永久齒の列が揃ふやうに努めてやらなければならぬ。西洋では兒童の齒は痛まなくも年二回は齒科醫に見せる事を盛

にやつて居る。

子供の齒が生ひたり、脱げ代るといふことは、最も大切な事柄であつて、此時期に無暗に堅いものを食べさせたり、口の中を不潔にするやうな事があては、もう取り返しのつかぬ害を受けるものと思はねばならぬ。かやうな不注意をすると引ひて胃腸にも害を及ぼし消化不良となり、又齲齒の出来る原因ともなるのである。

二 齲齒を豫防すること。

齲齒を豫防する事は、兒童衛生上に大切な事柄である。齲齒があると始終齒痛を訴へて、苦しむのは勿論のこと、消化作用にも亦不良なる影響を及ぼす。殊に近來は齲齒を以て有力なる結核菌侵入の門戸であると言はれて居るのである。然らば齲齒を豫防するにはどうすればよいかといふと今述べた發生と、脱げ換る^時に注意する事が第一で、齒磨を用ひるやうになつたらば齒磨粉の良質を撰んで口内は常に清潔に保ち、含嗽就中就眠前の含嗽の習慣を養ふのである。特に都會の子供に齲齒が多くて田舎の子供に之れが少ないのは、都會の間食が原因するものとして認められて居る。されば子供には間食

を慎ましむる事就中多量の甘味を謹み酸味果物を多食するやうな事を避けねばならぬ。

三 咽喉を保護すること。

- (1) 之れには汚染した空氣が、最も有害なものであるから塵埃の吸入を防ぐことが肝要である。
- (2) 寒胃に罹らぬやうにすること、其方法は前節にも言つて置いたが一番大切なのは寒さに堪ゆるの習慣をつけることである。
- (3) 熱い物を食べさせぬこと。學者の調べたところによると日本人は概して西洋人よりも咽喉病を患ふる者が多いといつて居る。其原因に就ては種々あらふが、主として熱い物を好む悪習慣から來るのが多いものと認められるのである。日本には昔から熱い物を好むといふよくない習慣があつて咽喉を焼くやうな熱いものを殊更に希望する。西洋人は冷肉を盛るに、之を盛るべき皿を熱湯に入れて温める。日本では之れと反對で冷めたい食器に熱いものを盛つて居る。かういふやうであるから日本人が咽喉を悪くするのも無理はない。就中子供の咽喉は弱いものであるから、あまり冷たいもの

もいけないが、あまり熱いものは是非共避けてやらねばならぬ。

(4) 流涎の出る小供は口腔に疾病のあるものとして醫の相談を借りること。
齒痛の手當

齒痛は多く齲齒から起るものであるから、齲齒の治法を述べて置く。まづ清水若しくは清水に少量の鹽を加へた水で含嗽させる。次に齒の窩の中にある食片のやうな凡べて不潔物を除去する。さうして「ケレオソート」液か又は「石炭酸液」か或は「古加因水」などを小さな綿に浸して、瘻の中へ少しの間入れて置くのである。かうしても痛みの止まらない者は齒科醫へ行く外はない。

此手當を行ふのに注意する事は、瘻の中へ「ケレオソート」なり「石炭酸」なり又は「古加因」などの綿球を入れる時に、口内の周圍に其藥液が觸れないやうに、痛む齒の兩側へ小さく切つた綿を充て、置くのがよいのである。又綿球を入れてしまつてから暫く置くには小さな綿を患齒の上に充て、之を噛ませて置けば、其周圍に藥液の觸れるやうなことがない。

第五 耳の衛生と耳聾及耳漏の手當法

耳は音響を聞き取る作用を爲すもので、特に兒童の精神開發上に最も密接なる關係があるのであるから、充分に之を保護して聽覺の鋭敏を圖つてやらねばならぬ。

一 鼓膜を保護すること。

鼓膜は耳の障子のやうなもので、音響の振動を傳へる本源であるから、一番大切にせねばならぬ。されば耳垢などを取らうとして、無理なことをしてはならぬ。耳垢は始終取つてやらねばならぬが、あまり深き所まで耳かきを入れてはならぬ。石片や小石や豆や石筆などの異物がはいつた時には、耳を下にして頭を振る位な事はしてもよいが、無理に摘み出さうとするのは危険である。かやうな事をせんで醫師に行つて取り出してもらふがよい。

又小供の耳を打つやうなことを嚴禁せねばならぬ。

耳毛は鼻毛と同じやうに大切に保存するがよい。

又烈しい音響も避けねばならぬ。砲兵などが砲車の傍らに立つて大砲を放つ時に耳孔に

綿の栓をするのは、烈しい音響によつて鼓膜の破裂を防ぐが爲めである。

二 耳聾栓及其治法

耳聾栓は子供に最も多い耳の疾患であつて、外聽道の中にある耳聾腺から出る液體と、外から入つて來た塵埃、又は耳孔から剝脱した上皮などが一所に固まつて、豆のやうな硬まりが出來たものである。此豆のやうな硬まりが耳孔を塞いで居ると鼓膜に病を起したり、耳が遠くなつたり、耳鳴りがするやうになつたりする。随つて記憶力が鈍つて來るものであるから、親たる者はよく注意してやらねばならぬ。そこでどうすればよいかといふと、醫者に取つてもらふのが一番安全であるが、手慣れた人であるならば、初め重曹水か又は「オレフ」油などを耳孔へ滴して暫く置くと軟かになる。其軟かになつた時にスポイトを用ひてぬるま湯で洗ふがよい。又攝子を以て丁寧に摘み出してもよい。

三 耳漏及手當

耳漏は所謂耳だれで、耳孔の炎症から起つて來る。之れが結果は耳聾栓よりも一層大なる害がある。即ち耳漏が慢性になると鼓膜に異常を來して、甚だしく聽神經の活きを減

するものである。

手當としては微温消毒液で洗つて、耳孔へ綿を填めて置くのである。されど之は素人の日々の手當であつて、早く専門醫の治療に乞ふて癒すことをせねばならぬ。

第六 胃腸の衛生と腹痛の治法

胃腸は消化の行はるゝ所であつて、營養供給の本部である。されば胃腸を健全にすることは、人間身體の最も大切なる事柄である。

胃腸を健康からしむるの方法は、本書健康原因に於て、また前節食物に於て、屢々述べて置いたところであるが之を總括すると次の如くである。

一 飲食物に注意すること。

兒童の身體の達期に考へて、硬軟よろしきを得ねばならぬ。

二 飲食物の消化をよくすること。

度々言つた事だが、よく咀嚼すること、身體の運動をよくして血液の環りをよくすること。

三 胃腸病を豫防すること。

硬い物や、甘い物や腐敗しかつたものや、未熟の果物や、あまり冷たい物、あまり熱いものや、食ひ過したり、間食したりして、猶且つ運動が足らぬやうな事がある時、胃腸を害するし、又過度の精神疲労や、心配事などがあると、神経性に胃腸を害して來るのであるから、此等をよく慎まねばならぬ。其他腹部を冷すのもよくない。兎角胃腸の病を防ぐには、美食をして飽かしむるよりも、粗食をさせてもよく運動させる方が、よほどよいのである。

腹痛及其治法

腹痛は子供の病氣の内でも多い方の症狀であらふ。此病氣は胃又は腸の痛みで、俗に言ふみづおちの邊が痛んで苦しい様をなすのは、多く胃痛であつて、嘔吐を催すのが常である。又下腹が痛むのは、多く疝痛といつて腸の病である。之れには下痢を來すことが多い。素人として一番よい治法は「湯たんぼ」か懷爐などで痛む所を温めるのがよい。

胃の痛みが長時間つゞくやうな時には芥子粉を水に解いて、みづおちの所へ貼るのもよい。

家庭で用ひる健胃散などもよく効能がある。又「なまつばき」といつて酸い味のもものが口から出る時には、重曹を一匙位服むのもよい。

第七 皮膚の衛生と凍瘡、及濕疹の治法

前にも言つたやうに、ミューラーは理想的の健康標準的の體格から遠ざかる主なる部分として皮膚と軀幹の中央部とを第一に算へて、皮膚の健康法は胴の部分の筋肉運動と相俟つて、大切なものだとして尊重して居るのである。誠にさもあるべきことで、皮膚は實に肉體を保存する唯一の城壁とも見るべきものであつて、皮膚の薄弱ならんか肉體の保護は到底充分なるわけには行かないのである。

そこでどうしたならば此の大切な皮膚を丈夫にして、肉體の外廓たるの任務を果さしむることが出来るであらうか、之れが原則としては、皮膚を以て水と空氣と日光との三者に多く接觸せしむることにあるのである。

少しく之を細別すれば、

一 皮膚の鍛錬を行ふこと。

- (1) 子供の體質と健康度合を考へて冷水摩擦を行ふことは、第一節に述べた通りである。
- (2) 冷水摩擦でなくとも、單に手を以て皮膚を摩擦してやつてもよい。又普通の入浴に於て、浴後に其身體を摩擦してやるがよい。
- (3) 衣服は成るべく薄着の習慣をつけるがよい。
- (4) 成るべく戶外へ出して皮膚を日光と空氣とに接觸せしむることが大切である。例へば我國兒童の習慣として昔から有する所の冬季の紙凧揚げや、羽子つきなどはよく皮膚の鍛錬に適合した良い遊びである。

二 皮膚を清潔に保たせること。

主として入浴によつて行はるゝものである。若し入浴を嫌ふやうな小供を放つておくと、不潔なる垢の爲めに皮膚の小孔を塞いで、皮膚の作用をして衰ひしむる結果とな

るのであるから、よく其理を言ひ聞かせて、子供の快感を得るやうに湯の温度を加減してやつたならば、自然入浴を好むやうになるのである。

三 外傷に注意すること。

外傷は化膿の結果、丹毒などの中毒症を起したり、破傷風などに罹つたり、又「ベスト」菌の侵入門戸となるやうなことがある。けれども活動に富める兒童に外傷を豫防するといふ事は至難の事柄であるが、危険な遊びを避けるやうに監督をしたり、指の爪を剪んでやるやうなことによつて、外傷を減んずることが出来る。若し外傷を受けた時には、たとへ小なりとも直ちに、百倍の石炭酸か又は清潔なる湯で洗ひまして傷の周圍をよく拭つてやるがよい。さうして血の出ない擦過であつたならば、絆創膏を貼つて置く。血が出るならば、消毒してある「ガーゼ」若しくは、清潔なる布片で、繃帯を施してやつて、微菌の侵入を防いでやるがよい。

殊に夏の夜などは、早く蚊張の中へ入れて、寝かすがよい。子供を蚊に食はせると、其跡が腫れて傷をつくつたり、又蚊の種類（アノフェーレス蚊）によると麻刺利亞熱など

に罹ることがあるのである。

凍瘡及豫防法並に治者

凍瘡は所謂「しもやけ」で、小供に多い外傷である。之れは寒さに觸れる部分、例へば耳とか鼻尖とか手指などに起るので、うつ痒ゆく腫れあがつて、灼くやうな感じのするものである。其未だ皮膚が破潰しないで赤くなつて少し腫れたものを第一度の凍瘡といつて、皮膚が腫れた上に水泡が出来たのを第二度の凍瘡と名づけ、其皮膚の組織が破潰されたものを第三度の凍瘡といふのである。

豫防法 としては第一に營養をよくすることが大切である。身體の温まる食物を與へたり、運動を盛んにするのである。又寒氣に晒さるゝ部分は、手で摩擦して血流の運行を盛んにする。若し寒い風や雪などに觸れて手や指趾などが冷めなくなつて、覺えないやうになつた時には、急に火であぶらないで、まづ冷水で洗ひ、次にごくぬるい湯で、丁寧に洗つてからよく摩擦し、暖かい感じを内から起るやうにするのである。又手を水に觸れた時には、すぐに乾いた手拭で拭ふことが肝要である。

治法 ベルツ水(苛性加里〇、五瓦。アルコール及グリセリン各四〇、〇瓦。水六〇、〇瓦)を塗つて摩擦することは凍瘡の豫防法として、又第一度凍瘡の治法としもよいものである。

俗間に行はるゝ唐芥子の湯に患手を十分以上もつけておくことは第一度までの凍瘡にはよくきくのである。

第二度からになると、藥店から一〇プロセントの樟腦軟膏を作つてもらつて塗るのがよい。其他硼酸軟膏や亞鉛華軟膏などを、貼つて繃帯を施して置くのもよい。

又入浴を盛んにすると患部の組織が早く分解されて随つて早く癒るものである。

濕疹及其治法

濕疹の内、子供に最も多いのは、頭部に出来る所謂「おでき」である。此「おでき」には二種あつて一つは水泡のやうな腫れものが出来て、これが破れると漿液が出る。其漿液と垢や毛髪を混じ合つて臭氣ある褐色の痂皮カサダが出来る。此痂皮を痒きとると濁つた汁、又は濃い汁が出て来る。之れが濕潤性の濕疹といふのである。

もう一つは漿液又は濃を出すことなく、乾いた痂皮が出来て、之を除くと皮膚に赤い光澤のある面が、現はれるので、之を乾性濕疹といふのである。

治法 痂皮あるものは、「ワセリン」か「オレフ油」を塗つてから、其痂皮を丁寧に除去し、それから「ツメノール」亞鉛華膏（「ツメノール」一〇、〇瓦「ビスシット」五、〇瓦、亞鉛華一五、〇瓦、單軟膏、一〇〇、〇瓦）又は木鱉兒亞鉛華膏（モクタール、一〇、〇瓦、亞鉛華、一〇、〇瓦、硫黃華、一〇、〇瓦、豚脂、三〇、〇瓦）を塗るのがよい。

第八 胸肺の衛生と寒胃及咳嗽の注意

肺臓が呼吸作用を営む所の大切なものであることは言ふまでもない。それで肺の大きさはどの位あるのかといふと、肺の大きさは胸廓の大きさと釣り合ふて居るものである。

夫れ故に小供の肺を丈夫にするための一番近い方法は、良い空氣を吸はせることと、胸廓を大きくする爲めに日常の運動を盛んさせることの二つが肝要である。

一 善良なる空氣と吸はせること。

前節に述べたる空氣に對する四つの注意を怠らぬことが大切である。

二 胸廓を大きくすること。

運動よりよいものはない。小供の駆け走る運動などは全身の運動であつて全身の筋肉を發達せしめ胸部筋の充實に大なる影響を與ふるものである。其の外古來の遊びの中には特別に胸廓を大ならしむる運動が決して少くはない。例へば正月の遊びである羽子つき、獨樂、春の遊びの紙風揚げ、夏季の水泳ぎ、秋の鞠投げ、田舎農村の巻藁打ちなど何れもよいもので其他子供の遊戯を地方々々に就て詳しく調べたならば、随分多いものであらふ。少し大きくなつた兒童であつたならば、柔道や劍術や弓術などの武技或は舟漕などの技術的運動は何れも著しく全身の筋肉を發達せしめ胸廓を大ならしむる上に誠によいものである。

夫れ故に子供の遊戯にはよく古來の運動法を調べて其弊害なき限りは、成るべく其季節に適する種々な遊戯を與へてやることは、父兄も教師も共に努むべき事柄である。特に都會地の學校期兒童を有する父兄は、兒童の體育に關して獨り學校任せにしておくのは最も間違つた考であつて、兒童をして家庭に於ける業務上の勞作を與ふることや、戸外

で十分に運動させるやうにして、學校體育の届かぬことを補つてやらねばならぬ。前に述べたところの兒童の入浴後に其胸部の皮膚を摩擦させるやうなことは皮膚を丈夫にすると共に日常の強肺法としても誠によいことである。

三 其他の諸注意

(1) 寒胃の注意

病氣に罹つて爲めに其小供の學習上に最も多く影響するものは寒胃であることは前には前にも言つ通りであつて、之れは主として家庭と學校とが皮膚や肺及其他の呼吸器に對する鍛鍊が不足して居る所から起るのである。寒胃の症狀には種々あつて一樣ではないが、嘔吐をするとか、鼻汁が出てるとか、鼻がつまり、涙が出るとか、咳嗽が出るなどは皆寒胃の起り始めか、若しくは、軽い寒胃の症狀である。時としては、俄かに寒けがさして、ふるいが來たりして熱が出る。それからだん／＼重くなつて、頭痛が起つたり、身體が苦しくなつて、起きられないやうになるのもある。子供の寒胃に就て特に注意すべきことは、其經過中に肺炎や肋膜炎などを併發させないやうにす

ることである。就中寒胃の一種である、「インフルエンザ」は傳染性のもので、往々幼少なる兒童を死に至らしむる事があるのであるから、充分注意せねばならぬ。

寒胃の豫防法は、前にも言つた通り、皮膚の強固法を行つて、寒氣に堪えしむるやうにすれば、肺も丈夫になつて、之れに罹らぬやうになるのである。

若し寒胃にかゝつたならば、其症狀の軽い内に手當を施して重くならない内に、癒してしまふのである。一般家庭で行ふ治法としては、

静かな所に暖かにして寝せ、外から寒い風が入らぬやうにして、發汗させるのである。若し「インフルエンザ」であるならば醫療を受け、患兒の寢室を別に定めて、家族が之れに接しないやうにするのである。就中患者に嬰兒を近づける事は大禁物である。

(2) 小供の咳嗽に對する注意

兒童が咳嗽をすることは、獨り寒胃の場合だけではない。種々な疾病に伴ふものであるから、親は小供の保育上咳嗽を看過してはならぬ。小供の咳嗽に關して、藤井醫學士の講演の中に、次のやうな、素人にも解る診斷法が

ある。

- 一 咽頭加答兒の咳嗽は、短い、軽い、鈍い、小さな咳嗽で朝早く又夜間に多い。
 - 二 喉頭加答兒の咳嗽は、嘎れて、犬の吠る様な調子を帯びた咳嗽。
 - 三 氣管支加答兒の咳嗽は、高い、痛みのない咳嗽。
 - 四 毛細氣管支加答兒 附喘息様咳嗽は、呼吸困難を伴ふて、響きのない咳嗽。
 - 五 痙攣性咳嗽は、非常に激しく、發作性に現はれ、夜間には屢々呼吸筋全體の働きのよつて、咳嗽をして「チアノーゼ」(口唇に紫藍色を現はすこと)を伴ふ。
 - 六 神經性咳嗽は、乾いた、苦しげな咳嗽、屢々痙攣性にして喉頭狹窄を伴ひ、多くは發作性に來るも客觀的の所見はない。
 - 七 肋膜及肺病の咳嗽。短く、乾いて痛みのあるのは肺結核、肋膜炎、濕性の咳嗽にして多く出るのは肺炎の咳嗽。
- 右のやうに咳嗽は呼吸器に疾患の起つた證據であるから、決して看過すべきものではない。右の中五番目の痙攣性の咳嗽は小兒病中で一番困る百日咳嗽の本性である。此

咳嗽があつたならば、速かに醫療を加へねばならぬ。さうして家庭の注意としては、他の兒童との交通を絶ち、室内の溫度をよくし、清潔なる空氣を吸はせ、消化し易い食物を與へ、温暖にして天氣のよい日ならば室内の運動をも許し、或は山や海へ轉地させるのもよい。百日咳嗽が其名の如く、經過が長い爲めに、醫療を怠るのはよくない事で、之れが爲めに氣管支炎を起し、肺炎となり、遂に死を招くやうな事が珍らしくはないのである。

其他何れの咳嗽にしても、放任して置かずに早く醫者に見せて適當なる處置を施す事が肝要である。

第十五節 兒童の運動(遊戯)

運動が健康上に最も大なる要素を成すことは、古來經驗上の眞理であつて誰しも否定することは出来ない。又之を生理の方から見れば、身體が發達するには身體組織の新陳代謝が活潑でなければならぬ。さうして營養を攝取する分量は、常に老廢物として體外へ排泄せ

らるゝ分量よりも更に多くなければならぬ。而してかういふ事の働きを盛んにするものは實に運動の力である。

そこで幼兒の運動は何んであらふか。つまるところ遊戯である。勿論學校期の兒童になると、體操といふ規則的の運動が加はつて来るが、體操を以て兒童生活上の遊戯の方から見ただならば極めて一小部分の問題である。而して體操にありては強制的の性質を持つて居るが、遊戯にありては、自然の發動であつて毫も束縛の意味を持たない。兒童の遊戯がかう言ふやうに自然的發作で言はゞ本能の發作であるといふ所が、兒童運動上、身體の發達に大なる價值の存する根本となるものである。若し之れに反して兒童の遊戯が一々體操の如き形式を以て行はなければ遊ぶことが出来ないものとしたならば、幼兒を運動させる上に容易ならぬ手数と苦心とを要することとなるのである。

さうして見ると兒童の遊戯といふものは、實に尊いものと言はねばならぬ。況して遊戯の間に行はるゝ兒童の種々の動作は體的價值の外、精神の開發上にも、道徳心陶冶の上にも、實に必要缺くべからざる偶然の産物となるものであるから、幼兒の體育及幼兒の教育上に

遊戯を驟然にすることは到底出来ないものである。

然るに世にはかく尊い兒童の遊戯を以て、單に「いたづら」事のやうに解して、無暗に之を壓制せんとする者がないではない。無論遊戯の中には「いたづら」も含まれて居つて止めねばならぬ部分もあるから、遊戯の取扱は中々むづかしい。以下遊戯に就いて、少しく其の理論と實際とを調べて見よう。

第一 遊戯の意義及體育との關係

人は皆生存競争の必要上から、之れに應ずる或る分量の勢力といふものを持つて居る。さうして此勢力は或る目的を立て、其方へ費ふ場合と、何にも目的がなくて費す場合との二つに別けることが出来る。遊戯といふものは、前者ではなく、勢力を全く何等の目的もない方へ使はんとして起つて来るものである。例へば漁夫が網を打つ勞作は金錢を得やうとする生産上の目的から来るのであつて遊戯ではない。全く職業である。兒童が「戦ごっこ」をするのは、「戦ごっこ」は面白いものであるから、して見ようと言ふ快樂の希望はあるけれども、其他に何等の目的もないのであつて、之れが即ち遊戯である。之れを約言して、

充實して居る勢力を、目的なく消費せんとして起るところの自由個性の發動をば、遊戯といふのである。而して遊戯には、活動其のものによつて、快樂の満足を得んとする外、別に何の希望も目的もないのである。

何故に兒童は遊戯をなすものであるか、之れは心理學上の領分であるが、簡単に説明すると、本能といつて、通俗に言ふ「持つて生れた自然の勢力」であると解くのである。一歩進めて言へば、兒童が大人となるの準備の仕事として自然に遊戯をするのである。例へば兒童が家族遊びをするのも其結果は彼等が大人となつて、家庭を作るに必要な準備をば偶然に行つて居るのである。又石を投げたり、穴を掘つたり、人を追ひかけて遊ぶことも、大人となつた時に必要な動作を自然に學ぶのである。かういふわけであるから、昔から吾々の祖先を始めとして、吾々までが其幼年時代に、悉く遊戯をして來て居るのであつて、言はゞ遊戯は人間の生活中必ず一度は經過すべき過程と定つて居るものである。又後來の人間とても必ず遊戯の時代を經過して、大人となるのである。此現象が然かも本能として行ふ、といふ事柄は誠に人性の妙を得たものである。

或る學者が、兒童の遊戯を以て、社會に於ける有ゆる活動の模型である。縮圖である。といつたのも、前述の理をうまく解したものである。

して見ると遊戯に現るゝ種々の動作といふものは、決して無駄のものではなく、人間を完成する上に必要な各方面の事柄をば、自然に練習するものであつて、實に貴いものと解さねばならぬ。

そこで兒童を取り扱ふ者の注意すべき事は、兒童の遊戯の上に禁示といふ事は誠につまらぬ事であつて、禁示せねばならぬやうなことがあつたならば、本能を妨げない範圍に於て、他の遊戯を供給してやるといふ事に、方針を定むる事である。

此所が即ち幼兒教育上の生命であるのである。

然らば、次に遊戯と體育との關係はどうであるか、兒童の遊戯が本能の發揮であつて、快樂の外には何等の目的をも持たぬといふ事は、最早明かな事である。之よりして遊戯に體育上の目的がないことも、自ら明かである。けれども、遊戯に於ける身體の勞作なるものは、よく兒童體育の目的に適合して居る事は、昔から經驗上の眞理と認められて居る。之

れ即ち偶然の結果である。此處が體操のやうに、始めから體育上の目的を立て、行ふものと、根本的に異なる點である。

そこで兒童教育の任に當る、世の父兄などが、よく遊戯の心理を了解して、兒童の遊戯本能を助長して行けば、其結果は運動としての、體育上の効果をば遺憾なく收めて行くことが出来るのであつて、且つ智識も感情も抜目なく發達して行くのである。

第二 遊戯の發生及發達並教育上の注意

以上の説明によつて、遊戯といふものは、兒童の持て生れたところの、自然の心から起るといふ事が解つたであらふ。されど、遊戯をすべく生れたといふ事だけでは、遊戯發生には足りない。遊戯が發生するには、持つて生れた自然の心の外に、大切なるものが、二つほどある。其一つは、身體の上に餘つて居る勢力（活力といつてもよい）である。試みに小學校の運動場に行つて見よ。時に一二の兒童が、自分の澤山の中間が盛んに奔走して居るに反し、隅の方に小さくなつて傍觀して居るのを見ることがあらふ。此兒童は畢竟勢力の餘つて居らない兒童であつて、これが爲めに遊戯が起らないのである。

第二に必要なのは、快樂である。これは申すまでもなく遊戯其ものに、快樂が含まれなければならぬ。たとへ遊戯の動作の上に苦痛なる約束があるにもせよ、其約束を守つて行ふ其の事に愉快があるのである。

之を要するに既に兒童に遊戯をする本能が備はつて居つて、夫れに餘つた勢力と快樂との二つが結びついて、始めて遊戯が發生するのである。

一寸横道には入るが、遊戯發生の要素たる餘れる勢力といふものは、一方に於て遊戯活動の分量を定むるものである。例へば、甲兒は甲兒自身の有する勢力の限りをつくして運動し、乙兒は乙兒自身の有する勢力の限りをつくして運動するのである。かくの如く兒童の遊戯は其兒童個人々々の勢力に相當する活動を成すといふ事が、學級教授に於ける、體操に比して秀でて居るところである。

さて本題に溯つて、遊戯の發達を調べて見よう。遊戯は前述に依つて發生するが、之れが發達するには、精神と身體との發達がなければならぬ。近い話が兒童が種々な遊戯の種類を作るにせよ、或は彼等の知つて居る遊戯の方法の上に變化を加へて尙面白い遊戯を作り

換るにもせよ、知識の進歩がなければならぬ。又體力の大なるを必要とする場合もあらふ。文明國には非常に遊戯の種類が多く、野蠻國には遊戯の種類が極めて尠ないのは、文明國の兒童は、知識の收得上野蠻國の兒童より、頗る有利であることに依つて然るを知つたならば知識の進歩と、遊戯の發達とが、如何に關係するかがわかるのである。

又兒童の遊戯時代を通じて考へても、幼少なる時は遊戯の種類が少く、次第に年齢の進むに従つて、遊戯の幕が擴がつて行くのを見てもわかる。

之れは、只に遊戯の幕が、擴がつて行く事だけでなく、種々と複雑なる變遷があるのである。此遊戯の變遷こそ、遊戯の發達であつて、兒童知識の進歩に伴ふのである。

そこで此兒童遊戯の發達を具體的に略述して見よう。

まづ小供が何時頃から遊戯を始むるものであるか、これは一定した研究あるを聞かないが、兎に角遊戯の發生には、若干の知能の發達のるを必要とするから、嬰兒の時代などに、眞の意味に於ける遊戯のありやうはづはない。そこで此時代の保育法としては、何れの國でも、兒童の遊戯に對する可能性を誘導する手段として、色々の玩具を與へたり、又は種々

なる眞似事をさせることが、習慣となつて居る。我國の昔からある、幼兒の論し事も之れである。即ち、

「チヨチ〜」「アツツ」「オツムテン〜」

なども、かういふ動作を與へて、小供を喜ばせては、快樂の満足を遂げさせるもので、つまり遊戯本能の誘導である。かやうな事をさせては、漸次兒童をして遊戯に入れるのである。經驗によると、三歳頃になると餘はご自發的遊戯の分量が加はつて来るやうである。而して此頃の遊戯は、殆んど模倣である。けれども五六歳頃になると、思考力などが可なり附いて来て、種々な想像の遊戯をも交へるやうになる。かくて學校期に達すると、愈々遊戯の舞臺が擴がつて来て、あらゆる遊戯をするやうになるが、其中でも競技が著しく發達して来る。それから漸次年齢の長するに従つて、模倣の遊戯と、想像の遊戯とは、次第に衰へて、競技を以て主たる遊びとする。十二三歳以後は競技のみに移るやうな傾向がある。而して其變遷の最終は實生活である。

次に遊戯の形式上は、どう變はるかといふと、兒童初期の遊戯は原人の生活に類して居つ

て、極はめて野蠻的である。さればにや、學者は兒童の遊戯を以て、隔世遺傳と稱して居る。例へば、幼兒が石を弄び、穴を掘つたり、果實や木の葉を以て食物になぞらへるのは、過去數千年の原人がした生活状態を、世を隔て、遺傳として現はれるのだとする。又犬や猫を追ひ廻して喜ぶのも、原人の山野に動物を捕獲した面影であるとするのである。兒童初期の遊戯は右の例の如く、原人の性質を帯びて居るのである。されど兒童の精神の發達は、漸次社會的に道徳的に發達して、現代の大人に近づかんとしつゝあるものである。されば彼等の遊戯も、亦年齢と共に社會的道徳的に發達するのが自然である。たとへば、兒童のよくする喧嘩は、やがて形式を善良なる方面に換えて、「角力」とか「鬼ごっこ」とか、又は競走といふやうなものに進化する。石を抛げて遊んだ子供も、人の迷惑になることを自覺しては、石に換えるに物を用ふるやうになるのである。かくの如く、大人から見えて一見よくない遊びも、彼等の智能の發達と共に、善良なる遊戯と代るものである。又大人が始め誘導した遊びの、「いない／＼」と言つて顔隠しをした嬰兒も、やがて年長じて、之れが「隠れん坊」に代るのである。

右は一二の例であるが、何種の遊戯でも、詳しく觀察すると、皆右のやうに進化するものである。

そこで斯くの如く、進化し、變遷したる最終は何であらふか、これは前にも言つたやうに實生活である。

教育上の注意

以上第一第二を纏めて考へて見ると、兒童の遊戯活動を本能の方面からいふと、無駄な動作といふものは極めて少ないのである。一例を引けば「石を投げる」ことなどは、一見入用のないものゝやうに考へられるが、やつぱり大人としても、必要な場合に逢遇するのである。近い記憶を起して見よ。日露の役に旅順攻圍戰中、彈丸盡き刀折れ戦ふに何物をも有せざりし、彼我の格闘中に、石礮戰の幾度か行はれたるに徴しても、石抛げといふ事が一生の生活中に無用のものではないことが明かであらふ。其他喧嘩の如きものも、或る意味に於ては、成人として自己防禦或は攻撃等の場合に役立つ所の練習をするものであると、言ひ得るのである。

されば兒童の遊戯に對する、取り扱ひ方は成るべく、自然の發作に任せて、種々な事を経験させるといふやうでなければならぬ。勿論危険とか、他人に危害を與ふる恐れのある場合には、止めねばならぬが、一般の方針としては、遊戯を助長することに意を用ひるのである。若し社會の惡影響などの爲めに、道徳上の習慣に有害なる遊戯などが、流行して來たならば、之に近づかないやうに、惡影響から遠ざけてやらねばならぬ。惡影響に感染してしまつてから、之を禁止するのは、最早遅いのである。兒童を惡影響に遠ざけるといふ事は、大切な事で、其方法として最もよいのは、教養の任に當るものが常に遊戯に興味を持つて居つて時には兒童と共に遊び、澤山の遊戯の種類を知つて居つては、絶えず兒童の好む遊戯を供給して行くのである。即ち善良なる遊戯を供給して惡戯に接する機會を與へないのである。

次に或る遊戯に於て、遊戯其もの性質はよいものであつても、行ふべき場所との關係上止ねばならぬやうな問題が起つて來る。かういふ時には、他に適當な場所を撰んでやるのが、最もよいのであるが、夫れも不可能であるとせば、前に述べた「石投げ」の進化は「鞠投げ」であり、喧嘩の進化は「角力」である等の理を應用して、石に代ふべき鞠を與へ、喧嘩の相手に換るべき角力の相手を撰んでやれば、攻撃本能の満足達してやる事が出来る。余はかういふ意味からして、喧嘩好きの兒童に「角力」を奨励してやつて居るが、其結果は甚だよろしいのである。兎に角兒童の遊戯は、猥りに禁止すべきものではない、種々な遊戯を供給して行く外に、有害遊戯に對しては、其發現して來た本能を妨げないやうに他の無害なる遊戯に移してやるのがよいのである。

第三 東京に於ける兒童遊戯の種類並遊戯歌詞

前に言つたやうに、兒童を教養する者が、自己の兒童に對してよい遊戯を供給して行くことは、惡戯を防ぐ上に最もよい方法である。而してよい遊戯を供給してやるには、大人の考へたものでは、兒童の快樂を迎ふるに足らない場合が起つて來る。又如何によい遊戯であつても、季節に適合しないさつぱり行はれないものである。それであるから、遊戯供給には多くの子供の經驗界から之を求めて、更に其行はるゝ季節を考へておく事が大切である。

余は此意味からして、兒童の遊戯を調査した。其方法は尋常六學年男女兒童各百二十名に就いて、兒童の知つて居る遊戯の名稱と、遊戯に用ふる歌詞とを筆答せしめて、其異なるものだけを取つたのである。其結果は、九十種目の遊戯と、二十種の遊戯歌詞を得た。今之を便宜上、ベルゲマン氏の立てたる遊戯の分類法に依り運動遊戯と想像遊戯とに大別し、且之に數種の項目をつけて、記して置く。

A 運動遊戯

一 技術的の遊戯

「角力」「座り角力」「引き合ひ角力」「押し合ひ角力」「腕角力」「脚角力」

二 競走

「鬼ごっこ」「追ひかけ」「手つなぎ鬼」「柱取」「影踏み」「人捕り」「取り巻き」「目かくし」「渦き鬼」「人負ひ」「ちやん拳飛び」「徒競走」「片脚」「脊中打ち」「本所のおいてきぼり」
「註」「本所のおいてきぼり」

三 遊具の使用を主とするもの

「獨樂」「竹馬」「棒押し」「棒引き」「棒捻り」「紙風船打ち」「護謨風船揚げ」「石鹼玉吹き」「飛行機揚げ」「紙凧」「繩飛び」「棒飛び」「木馬飛び」「臺飛び」「おはじき」「鞠投げ」「毬つき」「羽子つき」

B 想像遊戯

一 發見、搜索に関する遊戯

「隠れん坊」「寶探し」「繪探し」「字探し」「構木」「埋め木」「折紙」「家族合せ」「智恵の輪」「智恵の紐」「算術遊び」

二 發表に関する遊戯

「談話會」「おどけ」「ふざけ」「手品」「芝居」

名稱の出所不明、其方法一兒を鬼と定め之れに目隠しを施して、他の衆兒が鬼の身體を擔つて行つて、隨意的物陰に放棄して其跡をくまらず。鬼は衆兒の「いよいよ」の合圖を聞いて、目隠しを除つて、衆兒の行居を探して之を捕ふ。

三 採集に關する遊戯

「蜻蛉さし」「蟬捕り」「草摘み」「魚釣り」「貝拾ひ」「泥溝遊び」

四 模擬に關する遊戯

「學校ごっこ」「鯉の瀧のぼり」「電信遊び」「電車ごっこ」「汽車ごっこ」「樂隊遊び」「神樂遊び」「軍ごっこ」「軍艦遊び」「猫鼠」「石蹴り(地上に畫ける線を以て學校の階級を模す)」「まゝ母ごっこ」「客遊び」「宮參」「人形遊び」「笥屋遊び」「おでんや遊び」「雛様遊び」「坊さん遊び」「盲の狐」「猿のけつ」「ジゴマごっこ」「交番焼打ごっこ」(「ジゴマごっこ」は共に社會の惡影響である)

「註」猿のけつ

滑稽感情から起る一種の惡戯である。其法一兒の帶の先きを長くして、柱又は樹木などへ結びつけて、猿に擬す。衆兒は一齊に「猿のけつ眞赤いな」を連呼しつゝ之を追ひ廻はして遊ぶ。

「ジゴマごっこ」

これは小説「ジゴマ」が活動寫眞に現はれた結果、兒童が之を眞似るやうになつたもので、變幻出沒巧妙極まる盜賊ジゴマの行爲を遊戯化した一種の「盜賊ごっこ」である。

五 遊具の使用を主とする遊戯(勝負事)

「骨牌」「將棋」「五目列べ」

六 賭博に類する惡戯

「物賭けちやん拳」「紙めんこ」「鉛めんこ」「ねつ木」「べー(金屬)」「釘わつき」「技折めんこ」「飛行紙」(近頃販賣し一錢銅貨形の厚紙を空中に弾き飛ばして賭け合ふ)

賭博戲に關する意見

賭博戲は運動遊戯の方には殆んどないが、遊具を弄する方には可なりに多い。之れは、物品に對する慾望に依つてかうなるものであることは素より明かなる事であらふ。そこで賭博の心理は何んであるかといふと、激しい競争心に物質慾と下劣なる趣味とが結合して成るのである。夫れ故に賭博戲の防止法としては、一般遊戯の取扱のやう

に、賭博戲の場所から遠ざけることも必要であるが、一方からはよく訓戒によつて高尚なる人格を養つて、趣味といふ事を高尚なるものに求めさせるやうにする事が肝要である。

C 想像遊戯の歌

◎宮 參

此處は此處の細道じや

天神様の細道じや

ちゆと通して下さんせ

御用のない者通せません

此子の七つの御祝に

お札をおさめに参ります

往きはよい／＼歸りはこわい

こわいながらも通るがわるい

一二三四五六七八九十

之れが起原は習慣上からであらう。三歳は男女の祝五歳は男子の祝、七歳は女子の祝として十一月十五日に宮參をすることに擬したものであらう。

◎筥屋遊

筥一本おくれ

また根が一本

筥二本おくれ

また根が二本

◎雛様遊

雛一つちよおくれ

どの雛よからう

ちよつと見ちや此雛よからう

何んでまゝ食はせる

どゝでまゝ食はしよ

小骨が立つ

かんで食はしよ

つばきがつく

あらつて食はしよ

水けがつく

乾して食はしよ

てんと蟲たかる

観音様のじやく／＼豆十買つて食はしよ

一匁

いや／＼

二匁

いや／＼

三夕 いやく
 四夕 いやく
 五夕 いやく
 六夕 いやく
 七夕 いやく
 かへる まける

◎坊さん遊

坊さんく何處へ行くの

わたしはたんぼへ稻刈に

わたしも一しよにつれさんせ

おまへが来ると邪魔になる

此かんく坊子糞坊子

うしろの正面だれ

◎盲の狐

おやくお鼠は何んですか

私は盲の狐です

何にしに此處へは来ましたか

此處らの鶏頂戴に

盲のことならあげませう

三べん廻はつてお出でなさい

それは誠に有りがたう

そんなら貰ひにあげませう

お出でなさいくく

一つ二つ三つ

D お手玉の歌

お手玉の歌に數種あれど、歌詞に意味を持たせたものは殆んどない。さればとて徒歌の如く姪靡のものが尠いので、比較的無難である。

- 一 おひと おふた お三 お四 お五つ お六う
- なつてくりよ どんきり

- おうちやみざくら おふたざくら
 - お三ざくら お四ざくら
 - お五つざくら お六ざくら
 - しとよせざくら お七ざらり
 - おひとおぬけ お二たおぬけ
 - お三おぬけ お四おぬけ
 - お五つおぬけ お六おぬけ
 - しとよせおぬけ
 - おな、おやへ やへた お二やこぼし こぼした 出たよ 出ました
 - 出ました はこべ はこんだ はこべがへし おがいしがへし がへし
 - おたきおかは かは おのせ きり おぼらりひらいた
- 二
- な、やは このとう
 - な、やは この二十

- な、やは この三十
 - な、やは この四十
 - な、やは この五十
 - な、やは この六十
 - な、やは この七十
 - な、やは この八十
 - な、やは この九十
 - な、やは この百
- 三
- お一つおろして おさらり
 - お二つおろして おさらり
 - お三んなおろして おさらり
 - 手々のせおろして おさらり
 - おはさみおろして おさらり

お左達摩の子 中よせ つなよせ さらりごせ しほつけ かをつけ おさらり
やつちよのお一つ おつさらり

E 毬歌及羽子つきの歌

鞠歌の起原はわからない。歌詞より考へ、元祿の頃に手毬せる女子の繪畫があることより推して、江戸時代に盛んなものであつたことは明らかである。

かやうに歌詞が古いだけに、ところ／＼轉化して居つて意味の通はぬものも多い。教育上の問題となるは、文章が、頗る姪褻聞くに堪えないものが、殆んどである。兒童の答案の中で最も多く歌はれて居るものだけを擧げて見やう。勿論これが教育的だといふのではない。健全なる文學でないから識者の研究に資したのである。

- 一 おん白白木の お熊さん 才三さん 店には丈八いろ男 多くの
多くの梅の樹に 雀が三疋ごまつて 一羽の雀がいふことに とゝさ
んかゝさん聞きやんせ 私が大きくなつたらば 上野のお山に店出して
ござが三枚 むしろが三枚 合はせて六枚 からの行水 羽がば

たばた 烟管のがん首 やにがつまつてぎう／＼／＼

- 二 向横町のお稻荷さんへ 一錢あげて さつと拜んで お仙の茶屋へ
腰を掛けたら澁茶を出して 澁茶横々横目で見たら お土の團子かお米
の團子か お團子／＼

これは谷中の瘡守稻荷を歌つたものであらうといつて居る。

- 三 三王のお猿さんは 赤いおべががおすき

テテシヤン テテシヤン

ゆうべ恵比須講によばれていつたら

お鯛の吸ひ物 小鯛のはま焼

一杯おすすらすーすーら

二杯おすすらすーすーら

三杯目には名主の權兵衛さんが 魚がないとて

お腹立ち はてな はてな はてはてはてな

まづ〜一かんおんかし申した

センソンセン バンソンセン

オタターノタツタノシヨ

ヒー フー ミー まりうちしよ

四

おこんこんさん およめにいつても出て来ない 朝は早起き 四十九枚

の戸をあけて 隅から隅まで掃き出して 窓の明りで髪結つて 爺さん

婆さん起きやんせ けふのおかづは何にしよ ひじきに油揚がんもどき

まづ〜一かんおんかし申した

センソンセン……………

五

猫や〜今にお客が来るからに

夜具と布団と重ねておきやれ

まづ〜一かんおんかし申した

センソンセン……………

六

おん京京橋 なん〜中橋 あすは十六大振袖よ お化粧なされや

薄化粧なされ あんまり濃いのも人目にかゝる 奥の障子を細目にあげたら

お油だら〜 お白粉ちら〜 萬歳〜

七

密柑金柑何するの おつかさんに抱かつて おつばいのむの

あれおかしいや おかしいや あらおかし からおかし まづ〜

一かんおんかし申した センソンセン……………

八

かう〜申せば中村の 中村名主の一娘 年は十六名はおせん

おせんの友達四十九人 四十九人の友達は 今朝らが寒さに奥山へ

佛の信心菊の花 一分の烟草 二分烟草 三分の烟管に火をつけて

おせんにやらうと出したらば おせんはいやだとふり向ひた

センソンセン……………

九

おん前様のまつこを見れば 去年もおねらし 今年もおねらし

また來年の孔雀の年も 廻はつてお出でよ お江戸のうしろを