

結婚に先だつて本人の體質を確める必要のあることは、此の浪子の一事に徴しても明かでありませぬ。

けれども人間の身體は單に表面から觀ただけでは、果して健康であるかどうか又遺傳の有るか無きかは、その病勢が餘程進んでゝもるなければ、容易に分かるものではないありません。それを周圍に迷惑をかけることなしに間違ひなく調ると云ふには、相手あひてが小さい時からかゝりつけの醫師に訊ねるのが一番手廻しが早うござります。

「健全なる精神は健康なる身體に宿る」と申しますが、それが如何なる人如何なる場合にも當嵌まると思ふのは早計で、身體の孱弱い人が勝れて恰例で、學業の成績も秀でゝゐるといふ例が澤山あります。

結婚する相手を選ぶには、此の點を確めませんと、後日取返しのかの羽目に陥りますから、餘程御注意なさらなければなりません。

總じて肺結核の素質ある腺病狀の方は、男女ともに頭腦が明晰で、記憶もよく、學校にあつては一二席位を争ふやうな成績の拔群なのが多いのでございます。殊にさういふ方の常として容姿も美しく、動作も淑かなので、世間の親だちの目に觸れ易いのですが、病氣と氣付かずに娶りましたら大變で、一二年後に死んで了ふと云ふやうな例は私が記憶して居るだけでも澤山あります。これは勿論嫁入した相手の罪にもありますけれど、最初嫁を選ぶ用意の足りない罪にもよります。

(三) 性質と身體の似ない同士

世間には身體の全く完全であると云ふ人は稀れで、十中の八九は殊更に病氣といふ名を與へぬまでも、多少は異狀のあるものでございます。身體の健康な人を娶るに増した幸福はありませんが、若し娶る本人も異狀があり、娶られる相手も健康を損つて

ゐるといふ場合には、其の病氣の性質が異つてゐるかどうかと云ふことを確める必要
 があります。双方とも同じ種類の病氣ですと、お互ひの病勢を増す虞れがあるばかり
 でなく、夫婦の間に生れた子供も其の病氣に罹り易い體質になります。血族結婚の後
 害を貽すといふ理由は一つは此處にあります。で、病氣の種類が異つた相手と選ぶと
 云ふことが必要で、例へば本人が胃腸の悪いと云ふ場合に、相手が循環器に故障があ
 るとすれば、お互にそれを打消すわけで、従つて生れる子供も其の害を受けることが
 少いことになります。

性質に於ても然うて、一方感情家で、物事に動され易ければ他の一方は沈着で理性
 に富んで居ると云ふ風に、凡て反対であるのがよろしうございます。双方の性質が似
 て居ると、何事も極端に走り易く、社會に處するにも家庭を維持するにも損でありま
 す。尤も趣味の點は一致しなければなりません。これは結婚してから、お互の心掛

で容易に共鳴するものであります。何故かと申しますと、趣味は流れるものですから、
 斯う云ふ風に性質に於て異り趣味に於いて一致すれば、夫婦の間は圓滿で生れる子供
 も極めて善良であります。

(四) 生活の變遷より起る病氣

さて結婚して後の攝生はと申しますと、今までの生活を俄に變へないこと、熟睡す
 ることなどをござります。結婚すると娘時代とは違つて、良人に仕へる一方には舅姑
 に對する氣象もあり、家事上の心配もありますから、それだけ生活が變化することに
 なりますが、それは平生嗜むところの道に従つて幾分心に餘裕を残して置くことが肝
 心であります。殊に美衣美食を求めたり、物見遊山を繁くしたり、化粧三昧に耽つた
 り、凡てそう云ふ贅澤に身體を持扱ふことは健康上に影響します。又、花嫁時代は鬼

角睡眠の不足勝のもので、友白髪になる迄のことを一夜のうちに語り盡すといふ笑草さへありますが、それはお互に窘んで熟睡するといふことが必要であります。睡眠が不足でも其の當座は少しも苦痛を感じないでせうが、それが幾夜も積くと、身體は疲勞して漸次衰弱を來たします。

それと又誠に困るのは、結婚して一週間も経つか経ぬに快々として樂まぬ方があることです。それは婦人病を起したので、つまり良人の放蕩に原因してゐるのであります。かういふ病氣は婦人には殊に恥辱とするところで、周囲の人にはそれと打明けられず、獨り苦んでゐる方が世間には澤山あります。此の病氣は短きは十二時長きは一ヶ月を経て其の症狀を現すもので、それが急性になると非常に苦しみます。若し其の儘手當をしないで捨て、置きますと、膀胱加答兒を起したり、内膜炎を起して卵巢を侵します。そして遂には一生不妊娠となつて子供が生れなくなります。

(五) 花柳病と月經に對する注意

また微毒は感染して發病するまでは約三週間を経過します。此の間微菌は體內に潜伏して自分でも氣付かないことがあります。其の微菌の繁殖は非常に迅速ですから、早く手當をしませんと容色が醜くなるばかりでなく、終に腦を侵されて甚だしきは氣狂になります。

それがもし周圍に知れますと嫁が持つて來たなど、飛んでもない濡衣を着せられます。かういふことから親許の間に争ひが起つて、離縁になる例は世間には澤山あります。だから結婚する相手を選ぶ時に、是非此の點を確める必要があります。

獨逸には未婚者が花柳病に罹ると、一年の間は縱令それが治癒しても結婚されない法律があります。男子が徳義を重じない限りは、日本にもかういふ法律を布くことが

必要と思ひます。

最後に心掛なければならぬのは、下物の毎月正規にあるかないかを注意することであり、あります。それは日記を付けておくのが便利で、それによつて例へば先月の五日に見たものが今月へ入つて十日を経ても見ないと云ふときは、其の人は妊娠したか或は病氣に罹つたと云ふ事がわかります。此の場合病氣と云ふのは最初は内膜炎で、次で侵されるのが實質炎です。世間には是等の病氣に苦しみながらも尙ほ秘して治療されない方がありますが、それは徒に苦痛を増すのみで、結局は醫師の手を煩すのですから、一時の恥を忍んで輕症な時に完全な治療を施される事が肝心です。

醫學上より見たる美容法

(一) 美人に在る大本

私は一體身體を外面より裝飾することは好みませんので、美人になりたかつたら精神と身體を健全になさいとよく人様にも話して居ります。まづ健康のことから申しますと私共がかうして日々扱つてゐる入院患者について見ましても、入るときにはたしなみのない人だと思はれる人が、病氣が全快して退院するときには、入つたときはすつかり變つて、全く見違へるやうな美人になつて歸ります。これによつて見ましても身體の健康と云ふことが、美人には最も大切な要件であることがわかります。健康の人は血色がよくて顔に光澤があります。かう云う顔色は、營養がよろしく血

液の循環もよくて、常に活動する人に於て初めて見らるゝことで、ハキ／＼しない引込みがちの不愉快な人には見ることはできません。まづこれが美人になる大本でございませう。

次に精神を愉快に保つて居ることが大切です。精神的に不愉快な顔を持ちますと、自然面に寄せなくてもよい皺をよせたりして、大へん顔形を醜くします。それが精神が快澗ですと、顔が愉快になるから眼元にも愛嬌を持つと云ふ風で、自然顔全體がよくなります。これは何によるかと申すと、やはり營養が原因です。營養がわるいと福やしいポツテリした圓満になることは難しいのです。同時に皮膚の皺が寄りやすく、何となく工合のわるい顔になります。

(二) 濃い白粉と新陳代謝

生れながらの美貌を保つには、皮膚を強くし、その作用を完全にすることを怠つてはいけません。元來皮膚は新陳代謝の力をそなへ、胎内の不用のものを吐き出す力をもつてゐるものです。たとへば小便や大便は体内の老廢物ですが、皮膚もそのうちの小便と同じ性質のものを断えず排泄します。不潔なものは成るだけ外へ出さう／＼とする作用を営むのです。

それ故薄い化粧は止むを得ぬとしましても、濃いおしろいを平常つけると云ふことは、その新陳代謝の排泄力を少くするわけで、大へんよくないことです。その爲め自然身體の營養をわるくします。彼の芝居役者は始終おしろいを付けますが附て居るときは美しくても、之をとると大變いやな顔をしてゐるのは其の爲です。またおしろいの鉛毒も健康美貌を損することは一方でありませぬ。今日は衛生をやかましくいふので、鉛毒のないものを作るとは申しますが、毫もその無いものを作るとはむづ

かしいことです。ごちらから申しても厚化粧は身を毒しますから、若い婦人方は平常さう云ふものを塗らぬのが一番です。

又皮膚を強くするには之を摩擦するのが一等です。摩擦には乾いたタオル等用ふるとよいのですが、一歩進んで冷水摩擦等を行へば尙ほ結構で、皮膚を強くし、健康を保つ上に大に効驗があります。

(三) 美貌と齒の攝生

其の次には齒を損じると、それだけでも非常に美貌を損じます。それについて消化を害し、胃腸を悪くして身體全體の健康にも影響します。入院患者の中には胃腸の治療をなして一時全治しても又起るのがあつて、齒醫者へ通つて齒の治療をさせるとそれから胃腸も起らなくなると云ふのが往々あります。故に齒を大切にすることも必要

です。それには清潔に保つことを怠つてはなりません。

また齒磨粉も精選して成るべく質のよいを用ひねばなりません。今日世に出て居るものではライオン、クラブ齒磨などがよろしいでせう。それから食後食鹽水で口をすすぐ事も必要です。寝がけに食事をして口をすすぐがないうで眠つたりしますと、殊に齒をわるくします。ゆゑに常に食鹽水を拵へて置いて、何か食べたなら直ぐうがひをする様にするとよろしいのです。

それから姿勢も美貌に大變關係があります。人は胃が悪いと兎角ちやんとした姿勢は保てません。また肺がわるくても、兎角姿勢は一方に偏しやすいものです。ですからさうなつて了つたのは別として、ならない前に常に直立の姿勢を取る様に心掛けることが肝心です。女は胸を張つて眞直に身を起して居ますと、いかにも生意氣に見えるると云ふやうに考へて、ツイうつむき加減に致しますが、之は極くわるいことです。

成る丈そり加減にして身體を直立させるがよいのです。

尙ほ婦人の容姿を害するものはヒステリーです。これは婦人科病をもつ人に多くあることで精神に少しも落着きがなくて一方ならず女の美を損じます。何か不安の念慮を抱いて居て始終眼がキョト／＼して、何時も相手を善意に解せず悪くばかり解するので、一寸逢つても實に不快を感じます。それには常識を修養して、ごうかしてそれを癒すやうに心掛けることが肝心です。

(四) 精神から身體へ

之を一口に申しますと、人なつこく温味があつて、人が近寄りたく思ふ女は健康で精神修養を積んだ人だらうと思ひます。私共が日々見て居る患者について申しましても、お産のときなぞ、あまり容姿も美しくはなく、そしてたしなみも何にもなくて

旦那様にも似合ないまづい奥様だと思はれる人が、お産をしてつて身體の具合がよくなる、非常に美しい奥様になられるので驚くやうな事が毎度あります。健康にさへなれば、自然精神が落着いて来て、自づと天然の美が現れてくるのです。ですから自畫自讚のおしろいをこて／＼附けたり、美容術に熱中したりするよりも、そんなものを塗つたりこすつたりしないで、私の處へお出でになれば、よくして上げるとよく私は申すのでございます。

附 録

四季の育兒法

(一) 正月の飲食其他の注意

正月の食物は、不消化物が多いし、又食べる時も不規律になり易いので、正月の衛生としては、不消化物を多く食べない事、三度の食物以外には、なるべく食べぬやうにすると云ふことが肝要であります。正月の常食とも云ふべき餅の類は固より、節物である牛蒡、干鰯、数の子の如き食物は不消化物でありますから、成るべく少しく喰べるやうに心掛けるのであります。

正月の遊戯としては、男の子には紙鳶、女の子には羽根をつくことなどでありますが、これは最も衛生に叶つたこととすけれども、興に浮かれ、長遊びをすると、思はず寒風に吹き曝らされて病氣を起すことがありますから、餘程注意すべきであります。

それから小兒の爲めには不規律は大層悪いのですが、小兒を抱き又は負はせなごして、遊覧などに出掛けますことは、小兒の衛生上非常に悪いのであります。それは人込の中には炭酸瓦斯も多いし、塵埃も立ちまわして、非常に空気が悪うございますから、殊に呼吸器の弱い一二歳の小兒を、人込の中に携へ行くことは禁じなければなりません。之が爲めに、感冒に罹り、氣管支炎に罹り、肺炎に罹ることは屢々實驗する所でございます。

(二) 小兒病豫防

小兒の肺炎は、寒い氣候に多いのでありますが、暖い氣候にもなか／＼多い。否や寒い時よりは、暖くなつてからが割合に多いのであります。それは即ち春になつて暖かくなつたと云ふ油断から急に薄着をしたり、其他不注意から來るのであります。殊に春は朝夕の寒冷を感じますので、薄着でもして居ると、直ぐ感冒に罹る虞れがあります。小兒は夜は勿論、朝晩その他日の中らない時には、外出させぬやうに注意すべきであります。

(三) 春は種痘の時期

種痘の好時季は無論春であります。病氣さへなかつたならば、その子供でも施した

ら可いでせう。素人は、種痘を病氣と見ない方もありますが、矢張種痘は一種の病氣でありますから絶対に身を安静にし萬般の衛生に努めねばなりません。子供に種痘をさせると凡そ二週間は家の中で遊ばせて、外出さしてはならないのであります。この間は入浴も無論いけません。温かにして湯で身體を拭いてやるのであります。腰湯など浴びさせるのもよいでせう。小兒の袖は寛濶なものを用ひねばなりません。種痘しました所には、垢のつかない晒木綿で捲いて、掻きむしらないやうにしませんと、他に腫物が出来たりなぞいたします。

(四) 食物の腐敗に注意せよ

氣候が暑くなりますと、食物は一體に腐敗し易いから、十分に注意を加へねばなりません。夏の初めは、未だ左程に暑くない、殊に雨でも降ると、身に寒冷を感じる

ことさへありますので、飲食物も、まだく大丈夫であると云ふ具合に、油斷して食べると云ふ傾向があります。それは大變な間違であります。物の腐敗することは、濕氣を帯びた時候に、最も甚だしい。炎暑七八月頃よりは、却つて梅雨期が、腐敗し易いものですから、その積りで、飲食物に氣を付けなければなりません。一寸小兒に菓子とを與へましても、なに大丈夫であらうと云つて油斷するのは、衛生上輕々しく看過されない所であります。

(五) 食事と間食

春の中は食が進み勝ですが、夏になりますと胃腸が弱り、身體だるく、食物が甘しくないのです。自ら三度の食事量も量を減じます。この時大人なら多少加減もいたしますが、小兒であると、少し甘しくないと思ふと、殆んど食べなくなり、三度の食事が不

同になる一方には、間食を欲しがらるやうになり、自ら胃腸を害します。ですから小兒は普通の場合に於て殊更三度の食事を均一させ、徒らに間食を充てがはぬやうにせねばなりません。

この時期には、殊更腸加答兒とか、又は赤痢に罹り易いものです。これが主なる直接の原因は、夜分の寝冷に基づくのてあります。大人でもさうですが、今夜は暑いと云つて、急に薄着になつてはいけません。

(六) 濡れた衣服は着せるな

濡れた衣服を纏つたり、濡れた頭をそのままにしたたりすることは、非常に身體を害します。それは、單に濡れたと云ふだけでは、直ちに身體を害すると云ふ譯ではありませんが、これが乾く時に、體温を吸ひ取つて、身體の活力を殺ぐこととなります。

それは梅雨期には限らぬけれども、小兒などであると、遊戯に夢中になり、頭や衣を濡らして、平氣で居ることがありますから、注意して、直ぐ拭き取らせるとか、着換へさせなければなりません。

(七) 虫にさされぬ注意

小兒は初夏に當りまして、エクテーマ俗に草氣とか申しまして、頭部に腫物が出来て、追々と大きくなり、所々に瘡蓋を生ずるやうなことがあります。それは多く皮膚の弱い不潔な小兒に生ずるものであります。夏になつて、蚤に襲はれ、蚊に襲はれ又は屋外で他の虫などに螫されて、それを掻くと、偶々悪い細菌が這入り、エクテーマとなることがあります。又蚤は多く黒死病の媒介を爲し、蚊は多くマラリヤの傳染病を傳へると申しますから、餘程注意をしなければなりません。

虫に螫されぬ豫防は、絶対にはありませんが、つまり身體を清潔にすると云ふことが第一の要件であります。どんな虫でも、身體の不潔な所に近寄るものであります。又小兒の野外遊戯に注意して、毒虫は勿論、假ひ毒を持つて居ない虫にも、螫されぬやうに注意を拂ふことが肝要であります。

(八) 暑中ニ小兒病

極く暑い時には、一般に腸胃の病氣が多いのですが、小兒は、この外腸膜炎を起し易いのであります。日射病と云ふことは俗間にはよく云ふことであります。近年此の病に罹るものが増加しました。夏は腸胃が弱つて居るのに、暑さの爲めに不攝生に流れ易いから、自ら諸病を惹き起し、傳染病も殊に少くないのであります。

(九) 夏期禁すべき飲食物

夏は身體の新陳代謝が鈍いから、食物は、春秋よりは、少し控へ目にして、且つ規則正しく食べると云ふことが大切であります。大人なら大抵分つて居りますが、特に小兒の爲めに申しますならば、駄菓子類の如きは、一體に好くありません。夏は腐り易く、塵埃の爲めに細菌が附着し易いからであります。殊に蜜豆の如きは、多く大道で賣り捌いて居りますが、已に腐敗したのがあり、細菌がつき易いから食べてはなりません。

氷水は、人の好む所ではありますが、七八歳以下の小兒には、特に禁じなければなりません。七八歳以上と云つても、半杯若くは一杯位に止めたら良いでせう。種物は不消化であるから禁物です。

酔貝は大に腸胃を害しますから、大人、小兒の別なく食へてはなりません。天麩羅とか油物も良くありません。

(一〇) 夏小兒の外出

小兒の外出と云ふことは、殊に注意せねばなりません。日中の外出は成るべく避けしめねばなりません。出すなら必ず帽子を被らせると云ふことにせねばなりません。晝間の一番悪いのは、一時から三時迄であります。海邊の空氣は清潔でありますから、小兒を海水浴場の地に伴ふことは宜しいのであります。日中砂山を徘徊させることは禁じなければなりません。又日中には海水に入らしてはならぬのであります。是非十時前とか、三時過ぎとかにしたらよろしいのであります。これ等を用心しませんが、脳膜炎などに罹る虞れがあります。

小兒には一般に夜間の外出はよくありません。十歳以下は殊に危険であります。親が納涼の爲めに、乳兒を負つて橋の袂に佇むなどのことは最もよくありません。已むを得ずして、夜間小兒を外出させる時は、矢張り帽子を被らせるところを忘れてはなりません。

(一一) 睡眠時に腹を冷やすな

夜分、小兒には矢張り「ねびえしらず」の腹巻をして、單衣に袴をかさねて着させたら良いでせう。かの寢衣を着せずに襦袢を掛けるなどは、却つて感冒等を起す基であります。大人もこれに準じますが、婦人は殊更下腹部を冷やさぬやうにせねばなりません。

(一一一) 秋は飲食に加減せよ

夏の内は、幾分か腸胃が弱つて、食物の進まぬのが、常であります。涼風立ち初
 むる頃より、御飯の味も出て参りまして、何うしても、食物が進み過ぎる傾向があり
 ます。殊に九月中旬頃からは、一層氣持ちがせい／＼しまして、食物が進みますか
 ら、この際十分注意せねばならぬのであります。これに就ては、一々具體的には申され
 ませんが、つまり急に多く喰へてはいけません。先づ三杯を二杯に減じて居つた御飯
 なら、之を二杯半に増し、次第に元の三杯に復するやうにするのであります。乳兒に
 與へる牛乳の分量なども、亦さうであります。三合から直ちに四合にするなどはよく
 ありません。必ず、次第に分量を増すやうにするのであります。

(一一三) 秋は衣服の注意

衣服や寢具などの如きも亦さうであります。秋風身に沁みて心地よきも、夏の習慣
 に馴れて、衣服は浴衣である。寢具は単衣一枚であると云ふことは、固より宜しくあ
 りません。氣候の涼しくなるまに／＼着物を加へるのであります。動もすれば、少し
 く涼しいからと云つて、俄かに厚着をしようと云ふことは、却つて宜しくありません。
 晝間は兎に角、夜の厚着は、全然掛物を脱いで仕舞ふ虞れがあります。先づ夏の夜、
 小兒ならば、腹掛一枚に單衣一枚を纏ふた宜いのですが、秋風至つては、どうして
 も上に覆ふものが要ります。唯この覆ひ物は、次第に厚くするやうにせねばなりませ
 ん。殊に九月中旬頃からは、朝夕頗る冷氣を覺え、夜半には餘程涼しくなりますか
 ら、小兒などには十分の注意を拂つて、お腹を出さぬやう、冷えぬやうにせねばなら

ぬのであります。婦人は殊更腰部を冷さぬやう注意することが肝要であります。

(一四) 秋と流行病

秋風立ちて流行り易い赤痢の病原は、無論微菌ではありますが、微菌は強壯の身體に繁殖しません。必ずその人の身體の弱みに乗じて傳染するものでありますから、食物なり、着物などには、殊に注意をせねばなりません。胡瓜、茄子、南瓜、西瓜などの如きは、至極爲めに宜いものではありません。が、何れも度を過ぎなければよろしいのであります。

(一五) 秋と赤痢

此季節に最も多い子供の病氣は赤痢であります。大抵たべもの、心ちが其原因をな

して居るから、却て眞夏よりも此病氣は秋に多いのであります。赤痢の徴候は先づ體が少しあついと思つて計つて見ると、體温が卅八九度もある。その中血液を交へた粘液便を出す、そして一晝夜に三十回も四十回も下つて、中には十二三回の事もあります。下り方は水瀉と云つて水の様になる。吐くのもあるが吐かぬのもあります。早く適當な治療を施せば一週間位でよくなりなす。手當が悪いと慢性赤痢といふものになつて一時癒つた様でも又下る。よい便が出たかと思ふと又血便が出る。一年も二年も全治しない。そして遂には衰弱で斃れるのであります。

(一六) 恐るべき疫痢

次に恐るべきは小兒の疫痢であります。疫痢はまだ今日の醫學界に疑問になつて居る病氣の一つで病原についても定説がありません。東京の醫者と九州の醫者では餘程

違ふ解釋を持つて居ります。東京の醫者は大抵赤痢の重いものと同じ微菌の作用から起る一種の重症赤痢であると言つて居ります。

赤痢は主として大腸を冒されるのでありますが、これは小腸大腸悉く冒される。病氣の徴候としては先づ一二回下る。すると、もう力が抜けてぐつたりするのが此の特徴で、赤痢などでは一二回位下つてもそんな事はないのであります。そしてビク／＼筋肉に痙攣を起して來ます。時には下痢せずして突然引付ける事もあります。其の時は醫者でもこれは單に腦性の病氣か腸から來たものかと迷つて、何れとも見分けが付き兼ねる様な事さへあります。さう云ふ場合には兎に角腸を洗つて見る。先にはよい便が出る。その後からは恐ろしい粘液便が澤山出る事があります。すると、醫者の顔色も變つて「どうもこれでは御請合致し兼ねます」といふ事になります。疫痢患者は十中九人迄は死ぬ。實にむづかしい病氣であります。

(一七) バナナは危険

これらの豫防法としては何れも同じ病原から來て居るのでありますから、食物の注意が先づ肝心であります。一般に腐敗した傾のあるものは最も害をなし易い。裏店の駄菓子屋にあるもの、露店の飲食物などは賣れ残りがあるので危険であります。寢冷えから來る場合が随分あると言はれて居りますが、實はさういふ事は割合に少ない。子供の體質は概して新陳代謝が旺んで體温が高いから腹部さへ充分保護して置けば手足などは冷たくなつてもさう身體を害する様なことはありません。それを普通の家庭では却つて夏も着せ過るので子供は轉り出して冷える場合が多いのであります。次に最も注意すべきは果物であります。果物の中でも特にバナナは害を及ぼす事が屢あります。これは一般の迷信に基くもので、誰れが言ひ出したか世間ではバナナ

を滋養になるとか衛生上最も有効な果物だなどと誤り信じて居る結果、よくそれから間違ひが出来ます。バナナは熱帯地方に出来る果物だから温帯の日本人がこれをする無暗に食べては害をなすといふ事はすぐ分りさうなものであります。殊にいたんだ透き通る様になつた部分は一度酸酵した處なので、種々なる微菌が澤山居ります。よく患者から「今急に熱が出てビク／＼引付ける様だから」と言つて来るので、行つて見るとバナナを三本食べさせたとか五本食べさせたとかいふ例が少くないのであります。それが殊に上流社會に多い。私は世間の人々が一日も早く此のバナナに對する迷信から醒めて、子供にこんな危険な機會を與へる事が無くなるやうにと切に希望して居るのであります。

(一八) 飲料水の注意

それから水は何れかと云ふと飲ませない方がよいのであります。活氣の強い小兒に嚴禁することは出来ませんから、沸し冷しなり、水道の水などを飲ませるのは良いのであります。その他はいけません。殊に氷は、急に腸胃を冷却しますから、禁じた方がよいのであります。麥湯の沸し冷しは、消化力を助け、衛生上最もよいと信じます。

(一九) 冬の襦袢の取り替へ方

世の中には小兒の襦袢を取り代へると、寒さに中りはすまいか、衣服を着換へさせれば、感冒を引きはしまいかと云ふ方があるのを見受けます。それは誠に悪い習慣であります。一般に申しますと夏は胃腸病が多く、冬は呼吸器病が多いのであります。小兒に限り、冬は胃腸病が多いと云ふのは、この理に基くのであります。何故なれば、

濡れたる襦袢のため、垢のついた衣服の爲め、身體の各部殊に腰よりお腹へかけて、不潔になし、且つ冷すから自然腸胃を痛めるのであります。されば小兒は、寒さに向ふと感冒し易く、氣管支加答兒を起し、延いて肺炎を起すのであります。この邊は十分注意せねばなりません。然らば、襦袢の取替へ方は何うしたら宜いかと申しますと、生れて一ヶ月以上の小兒でありましたなら、毫も猶豫なく取替へるやうにし、衣服などは、夜寝る時一回、朝起きた時一回は、必ず着換へさするやうにせねばなりません。大小便はやらしたい、襦袢は取り替へたい、衣服は着換へさせたいが、寒い時には可哀さうである、風でも引くであらうと言つて、打ち棄て、置く人がありますが、それは大なる間違ひであります。小兒は空氣に觸れて、成長するものでありますから、冬であるからと云つて決して遠慮はいりません。唯こゝに注意すべきは、斯る場合に於て、障子、襖を鎖すことでもあります。障子、襖を締め切つて、室内さへ温めて置いた

なら、決して感冒に罹る憂ひはありません。尙寒い時には、湯婆を少し身體より放して傍らに置くことでもあります。湯婆を身體に引きつけないのは、熱過ぎるを防ぐ爲めであります。行火、炬燵などは、熱が激しいから呼吸器が乾燥して害があります。唯障子を開放して、直接に外氣に觸れさせますのは、矢張衛生上悪いのですから、十分注意せねばなりません。殊に夜間は、極めて悪いから、觸れさしてはいけません。で大小便などを、萬一洩した時には、直ちに襦袢を取り替へねばなりません。又衣服なども、少し熱があるからその儘にして置くなどは甚だ悪いのであります。御承知の通り小兒の身體は、新陳代謝が激しい、従つて垢も溜り易いのでありますから、度々衣服を着更へさせ、入浴さする必要があるのであります。

(二〇) 小兒の入浴法

小兒の入浴法については、特に注意せねばなりません。度数は、一日一回を可とします。併し入浴の時に、母親と一緒に入つて、母親と一緒に上ると云ふやうでは非常の害があります。斯のやうにしたならば、必ず小兒の身體に害を來し、感冒を引くのであります。小兒を入浴させる時は、初め小兒をお湯に入れて、直ちに出し、刺戟のない石鹼で、身體を洗ひ、再び五分間程入浴させて上らせるのであります。而もこの時は、水分の残らぬやうに清淨に拭き取るのであります。お湯屋にでも行きますと、小兒と一緒に入り、小兒と一緒に上る母親もあるやうですが、これは以ての外であります。先づ手のない所では、母親が先に入浴して、全く自分の身體を洗つて了ひ、それより前の如く小兒を入らせるのであります。腰湯もよいのですが、浴せ方がよくないと却つていけません。例へば、動もすれば衣服を浸すとかしまして、うまく行かぬものであります。

(二二) 感冒に罹らぬ注意

大人でも小兒でも感冒を防ぐには、第一に皮膚を強壯にするのであります。皮膚を強壯にするには、其の皮膚に一定度の刺激を與へると云ふことは必要であります。空気に觸れしむることが必要であります。併し度を超えてはいけません。身體に垢をつけてはいけません。丁度小兒の身體の發育も草木の發育と同様のものであります。餘り激烈なる風雨霜雪に遭はすれば害がありませうが、時々風雨霜雪に曝させねば悪いのであります。

妊娠より育兒まで終

大正七年四月二十日發行
 昭和十三年十月二十五日發行
 昭和十五年十月五日發行
 昭和十五年十月十日發行

定價金一圓二十錢

不許複製

著作者 吉岡彌生
 發行者 宮本彰三
 印刷者 幸松一雄

發行所

大阪市東淀川區西町

國民書院

振替大阪九三四番
 電話北〇二九一七番

帝國軍事教育會編纂

新青年學校必携

▼本書は初心者でも直ちに教練の實體を會得出来るやうに圖解を入れカユイ處へ手の届く様に詳述しあれば全國青年學校生徒の必讀書たるのみならず入營準備書未教育者を初め國民一般の必讀書

來れ！飛行家志願の諸君！

官費飛行家養成講義錄

四六判クローズ美本 特價一圓三十錢 送料十錢
 征空時代は將に今征空の勇者たらんことを本書で勉強せられよ獨學者でも必ず飛行家になれる

男女就職總案内

▼職業を選びたい人出世したい人は必ず讀め！
 四六判美本全巻 特價金一圓 送料十錢
 本書を讀めば就職地獄！就職難！は解消し就職の虎の巻で如何なる職業へも自由自在に就職出来る立身出世の思ひのまゝである。尙本書に就職の所總覽、婦人専門の職業紹介所まで記入せる最良の就職手引である。

小學生身成功案内

小學生業の學力如何にして立身出世すべきか本書は之れを解決指導書で官費で誰れでも入學出来る學校の技術方面で成功するに如何なる方針を以て示せる無類の指導書である。

官費貸費學校案内

學費なき青少年の一大光明！本書により希望學校を選び立身成功せられよ諸君の前途多幸なり

全國諸學校案内

本書は全國の學校所在地校名制度等全部集めた學生諸君は勿論父兄は是非一讀すべきである

小學生就職戰線

小學卒業後諸君は何になる？進んで學校に入るか？直ぐ就職にある諸君は本書の指示により將來の分岐點にある諸君は本書の指示により將來

速記術獨習講義

一時間五圓、十圓の収入あり月収百五十圓以上趣味を實益に富む職業に速記者なり短時間の練習で演説や講義の手才放すまで自由自在に書ける。

海員船員受験講義

本書は普通海員、高等海員、司厨部員、船無電通通信員、船内事務員、水先案内、捕鯨船員、燈台官吏其他各種海員の立身成跡案内、手續及試験問題並模範解答満載米國法學博士高橋成允著

北米遊學案内

「附」學位稱號獲得の秘訣
行けアメリカへ！自由なる學窓の天地へ向日本在在のまゝ學位稱號を得んとする人も是非本書を……

商業簿記講義

今日簿記の知識なくして立身出世は覺えない本書は學習の機会なく亦勉學の時を得らるやう平易親切に既成り。

鐵道員受験講義

鐵道部外者の如何にして就職すべきか之が採用手續傳給より職員立身法更に判任官高等官となる出身法詳述せり

巡查消防受験講義

巡查は人民保護の榮職で社會の尊嚴なり本書は警視廳を始め各府縣朝鮮滿洲州の巡查消防の警方から採用規則試験科目等詳載

少年航空兵受験講義

名譽ある陸海軍人は國家の干城で就職の特典あり本書は少年航空兵幼年學校の各學校の入學方法から最近試験問題並解答を網羅

無電技師養成講義

無電技師工學歴を要せず男女十七歳以上離ても本書で自宅勉強し受験合格せば立派な無電技師として出世出来る

通信官吏受験講義

小學卒業で入學出來官費で勉強し本業後通信官吏になれる就職安全昇進迅速なり。就職難なき通信官吏となれ！

美手紙新辭典

本書は手紙百般何でも解る珠に文例には美文が織込んであるから文章全体が生氣瀲灩として居るから之を應用すれば名文がスラ／＼と書ける

日用手紙文

本書は手紙百般何でも解る珠に文例には美文が織込んであるから文章全体が生氣瀲灩として居るから之を應用すれば名文がスラ／＼と書ける

新式手紙辭典

本書は手紙百般何でも解る珠に文例には美文が織込んであるから文章全体が生氣瀲灩として居るから之を應用すれば名文がスラ／＼と書ける

戀愛書簡全集

本書は手紙百般何でも解る珠に文例には美文が織込んであるから文章全体が生氣瀲灩として居るから之を應用すれば名文がスラ／＼と書ける

式辭と演説の仕方

本書は手紙百般何でも解る珠に文例には美文が織込んであるから文章全体が生氣瀲灩として居るから之を應用すれば名文がスラ／＼と書ける

五分間演説の極意

本書は手紙百般何でも解る珠に文例には美文が織込んであるから文章全体が生氣瀲灩として居るから之を應用すれば名文がスラ／＼と書ける

社交常識辭典

本書は手紙百般何でも解る珠に文例には美文が織込んであるから文章全体が生氣瀲灩として居るから之を應用すれば名文がスラ／＼と書ける

新式珠算獨習の秘訣

本書は手紙百般何でも解る珠に文例には美文が織込んであるから文章全体が生氣瀲灩として居るから之を應用すれば名文がスラ／＼と書ける

五分間演説辭典

本書は手紙百般何でも解る珠に文例には美文が織込んであるから文章全体が生氣瀲灩として居るから之を應用すれば名文がスラ／＼と書ける

五分間演説集

本書は手紙百般何でも解る珠に文例には美文が織込んであるから文章全体が生氣瀲灩として居るから之を應用すれば名文がスラ／＼と書ける

演説祝賀弔祭文

本書は手紙百般何でも解る珠に文例には美文が織込んであるから文章全体が生氣瀲灩として居るから之を應用すれば名文がスラ／＼と書ける

社交常識辭典

本書は手紙百般何でも解る珠に文例には美文が織込んであるから文章全体が生氣瀲灩として居るから之を應用すれば名文がスラ／＼と書ける

澁澤榮一著 ▼人生行路の羅針盤なり……

青年世渡の道

定價一圓八十錢の處
特價九十九錢
(代金引替十六錢増)

一度本書を讀みれば明鏡に向ふが如く、忽ちにして自己の歸趨を自覺し、向上發展の道を體得し、得べし實に古今獨歩の名著にして、青年必讀の活經典

羽山尙徳先生著 桐蔭先生著

自己の精神修養

處世修養人の道

一風變つた處世修養書！眞の思想善導の最良指針書！身を立て世に處する青年諸君の必讀書

各册 特價八十九錢 (代引は各册一圓)

▼頭山滿翁講評讀め此の大偉人傳を

西郷南洲先生

特價九十九錢 (代引増錢廿)

世の偉人南洲先生の人格は實に偉大にして天を窮め其の至誠は天日を買き其の功績たるや萬世に滅びず本書は先生の遺訓逸話を蒐集して餘す所なく先生の大神を正しく傳へたる一著大著作である。

藤井編城先生著

今古東西偉人傳

四六判美本
定價一圓八十錢の處
特價一圓十錢
(代引十五錢増)

本書は古今東西に於ける偉人名士の列傳全編悉く血と涙と汗の尊き記録で其の言行宛ら見るが如し南洲先生曰く「剛膽ならんを欲せば偉人のなせる道に學べ」と此偉人傳に接し感激奮起すべきなり

名士新立志傳

特價九十九錢 (代引十六錢増)

立身成功への道

特價五十六錢 (代引二十錢増)

國民讀本

特價九十錢 (代引十錢増)

忠勇美談集

特價八十九錢 (代引十一錢増)

青年成功の経路

定價一圓八十錢の處
特價一圓十錢
送料十錢

人間は誰しも世に出て成功を希望せむ者はあるまい本書は現代青年諸君の成功の目的點に達する迄のバイロツト。現代青年諸君の必讀書なり。

408
348



終

