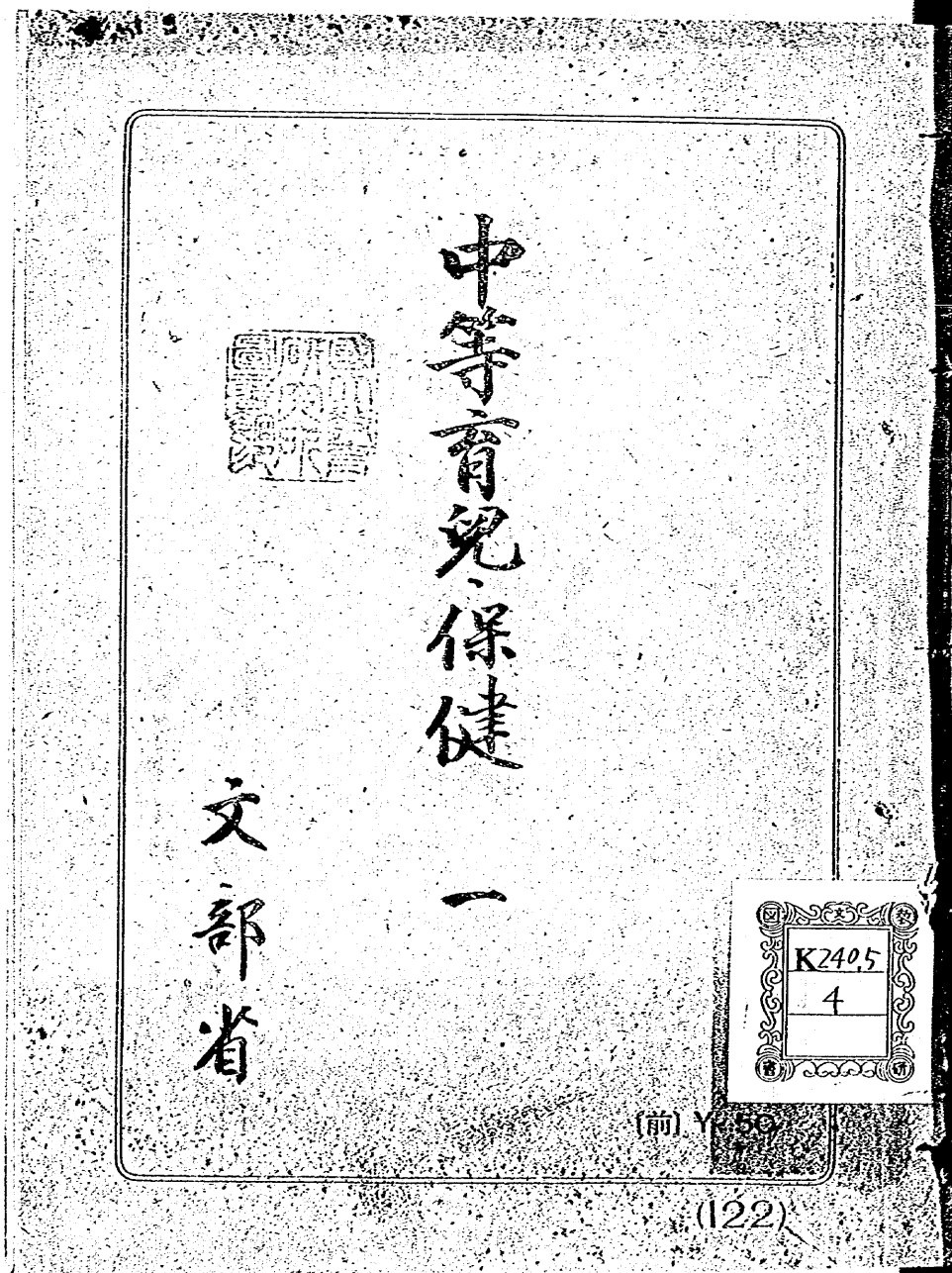
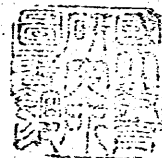
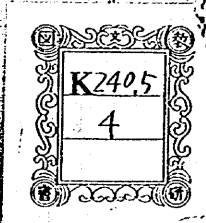




中等育兒保健一



文部省



(前) Y 59

(122)

K240.5

4

目 録

國立教育研究所
付屬教育圖書部

育 兒 編

第一 乳幼児保育の重要性……………一

第二 育児と母……………二

第三 乳幼児心身の發育……………二

第四 乳幼児の生理的特徴と養護……………五

附録 育児實習の要領……………七

保 健 編

第一 國民保健の重要性……………八

第二 國民保健と家庭生活……………九

第三 疾病の豫防……………十一

育 兒 編

第一 乳幼児保育の重要性

「生みの親より育ての親」といふことわざは、育ての恩が、生みの惱みにもまして尊いことを物語つてゐます。まことに、育児のわざの巧拙は、子供の生涯の運命を決するばかりでなく、家の禍福の分れるところ、世の安危の係はるところであります。それで、西洋では「母親が揺りかごを動かす手は、やがて世界を動かす手である。」といはれてゐるくらいであります。

朝まで元氣であつた子供が、夕方急にぐったりとなり、それをうつかりして、翌朝はもう醫師の手當も届かないといふ例がしばしばあります。乳幼児の死亡原因のうち、肺炎・痲疹などは、その主なものですが、かうして母親の手當が後れたり、間違つたりしたために、助かるべき者がはかなくなる場合が非常に多いのです。又、いはゆる不良な子女の多くが、好ましか

ぬ家庭に育つてゐるのを見ると、精神的方面の弱が大切なことがわかります。

わが國の人口は明治以來目ざましく増加して、初め三千萬を數へるに過ぎなかつたものが、今では八千萬と稱へられてゐます。この夥しい人口が、狭小な資源の乏しい國土の上に、ひしめき合つて暮さなければならぬのですから、國民生活の窮乏さは容易なものではありません。この窮乏の底にあつて、子供に十分な自然の發育を遂げさせるためには、尋常一様の修養では到底保育を全うすることは望まれないのであります。からだのことばかりでなく、どんな境遇にもめげず、いぢけない精神力を培ふことも忘れることができません。一方、平和的、文化的國家として世界に再出発をしたわが國にとつて、このやうな乳幼児のいはゆる「三つ兒の魂」を、正しく伸してやることが、どれだけ民族の將來を明かるくするか知れせん。随つて、生まれた者を過ちなく育て上げること、同時にその道義的性格の基礎をりつばに奠けることは、非常に重要で、かつ大きな意義のある仕事であります。さうしてそれは

昭和二十一年三月十三日印刷 同日發刻印刷
昭和二十一年三月十七日發行 同日發刻發行
・〔昭和二十一年三月十七日 文部省検査済〕

著作権所有 著 者 文 部 省

APPROVED BY MINISTRY
OF EDUCATION
(DATE Mar. 13, 1946)

發刻發行者

印刷者

東京都神田區岩本町三番地

中等學校教科書株式會社

代表者 龜 井 寅 雄

東京都牛込區市谷町一丁目十二番地

大日本印刷株式會社

代表者 佐久間 長吉郎

特に、私ども女子に課せられた嚴肅な責務であります。

第二 育兒と母

子供を育てるものは母であります。母の子供に與へる感化は世にも偉大なものでありまして、よきにつけ悪しきにつけ永く子供の將來を支配します。この感化の力はどこから來るものでせう。

子供の成長のために身も粉に碎き、心の總べてを捧げてゐるのが母の尊い姿であります。この母のやさしい愛撫と細かい心遣ひは、子供にとつては何物にも代へがたいものです。

けれども、どのやうに母の愛が深くても、唯、本能的に子供を愛撫するだけで、この愛を正しく導く知性がなければ、りつばな保育はできません。正しい保育とは、知性に導かれて科學的に行人保育であります。愛情と知性とは、正しい育兒の兩翼といふことができます。

最も大切なことは、育兒の眞の意義に對する母の自

覺であります。母はわが子を自分の個人的な感情から育てるのでなく、世人に立ちまじつて恥づかしくない素質を養ひ、眞に世の中の役に立つやうに育て上げる覺悟がなければなりません。

私どもが育兒を手傳ふ間にも、將來このやうな愛情と知性とを兼ね備へた母となることができるやうに、今からその心構へがなければなりません。

世の母は、幼兒に對し乗物や公共の建物等の中で社會生活に就いてどんな躰をしてゐますか。

第三 乳幼兒心身の發育

胎兒が生まれてから一年間を乳兒期といひますが、初めの二週間ぐらゐまでの間を特に新生兒期と呼び、一年以上六年までを幼兒期といひ、それ以後を兒童期といひます。このうち、乳兒期の發育は殊に目ざましいものです。表に就いて、發育の狀況を調べてもらひなさい。

乳幼兒發育標準表

乳 幼 兒 發 育 標 準 表										
年 齡		身 長		體 重		頭 圍		胸 圍		
		センチ メートル	尺寸分	キ ロ グ ラ ム	百十支	センチ メートル	尺寸分	センチ メートル	尺寸分	
乳 兒 期	新 生 兒	男	49.4	163	3.06	316	33.4	110	31.3	105
		女	48.5	160	2.95	287	32.7	108	31.6	104
	1 月	男	52.1	172	3.21	356	34.9	115	34.2	113
		女	51.3	169	3.17	345	34.4	114	33.4	110
	2 月	男	54.5	180	4.00	1067	35.5	120	35.6	117
		女	53.6	177	3.80	1013	35.8	118	35.0	116
	3 月	男	58.1	192	5.21	1389	38.6	127	38.1	126
		女	57.1	188	4.92	1312	37.5	124	37.2	123
	4 月	男	60.3	199	5.97	1592	39.9	132	39.1	129
		女	58.9	194	5.61	1496	38.5	127	38.7	128
	5 月	男	62.1	205	6.66	1776	41.1	135	41.7	133
		女	60.8	201	6.15	1640	40.1	132	40.3	133
	6 月	男	63.8	211	7.27	1938	42.1	139	42.4	140
		女	62.8	207	6.70	1786	41.1	136	41.3	136
	7 月	男	65.5	216	7.67	2045	42.9	142	42.9	142
		女	64.2	212	7.04	1877	41.6	137	41.8	138
	8 月	男	66.0	221	7.94	2117	43.4	143	43.5	144
		女	65.5	216	7.35	1900	42.2	139	42.2	139
	9 月	男	68.2	225	8.22	2192	44.0	145	44.0	145
		女	67.0	221	7.69	2050	42.9	142	42.7	141
	10 月	男	69.4	229	8.44	2250	44.6	147	44.3	146
		女	68.4	226	7.97	2125	43.4	143	43.2	143
	11 月	男	70.6	233	8.70	2320	44.9	148	44.6	147
		女	69.5	229	8.21	2189	43.7	144	43.7	144
12 月	男	72.0	238	8.92	2378	45.2	149	45.1	149	
	女	70.5	233	8.47	2253	44.0	145	44.1	146	
幼 兒 期	1 年	男	73.2	242	9.17	2445	45.6	150	45.6	150
		女	72.0	238	8.69	2317	44.6	147	44.6	147
	2 年	男	81.3	268	11.02	2939	47.3	156	47.6	157
		女	80.2	265	10.40	2773	46.0	152	46.2	152
	3 年	男	89.5	292	12.73	3305	48.2	159	49.3	163
		女	87.2	283	12.16	3243	47.3	156	48.0	158
	4 年	男	94.7	313	14.27	3805	48.9	161	51.1	169
		女	93.6	309	13.73	3661	48.2	159	49.4	163
	5 年	男	100.3	331	15.65	4173	49.6	161	52.9	175
		女	99.5	328	15.21	4056	49.0	162	50.7	167
	6 年	男	105.0	348	17.05	4547	50.3	166	53.9	178
		女	104.6	345	16.58	4416	49.6	161	52.0	172
7 年	男	110.4	364	18.70	4987	50.8	168	55.0	182	
	女	109.3	361	18.05	4813	50.1	165	53.4	176	

(一) 身長・體重・頭圍・胸圍の増加を圖表に書いて、それ／＼の増加の割合や傾向等に就いて考へてごらんない。

(二) 又、これらが男女ではどう違ふかを調べなさう。

(三) 體重及び身長が、それ／＼生まれた時の二倍になるのはいつですか。

(四) 頭圍と胸圍との大きさが同じくらゐになるのはいつですか。

(五) 又、これらがそれ／＼生まれた時の一倍半になるのはいつですか。

體重は生まれて一週間ほどの間に一割近く減りますが、二週間以内に元に返ります。それから次第に増加して行きます。

新生児は胸圍よりも頭圍の方が大きいのですが、一年頃から胸圍の方が大きくなります。又、頭の前上に額門(ひよめき)といふ軟かい部分があり、時には後の方にもあります。この部分は普通一年半くらゐで硬

い骨になります。

乳齒は七箇月頃から生を始めて、三年くらゐで全部生え揃ひ、上下合はせて切齒八本、犬齒四本、小臼齒八本となります。

(一) 成人の永久齒は何本ありますか。乳齒と比較してごらんない。

(二) 乳齒の生えて来る順序を、いろ／＼な月齡の乳兒に就いて調べてごらんない。

新生児は反射的に手足を動かすだけですが、成長するにつれて、だん／＼自分の意志によつて運動ができるやうになります。一年三箇月頃までには／＼歩けるやうになるのが普通です。凡そ二年頃までの間に自由に歩き、やがて走り廻ることができ、幼兒期を終る頃までには跳んだり、よち登つたり、片足で立つたりする一通りの運動が自由にできるやうになります。

乳幼兒の運動の發達を月齡・年齡によつて調べなう。

味覺・嗅覺・皮膚の感覺等は新生児でもはたらしき

すが、視覺や聽覺のはたらしきは不十分です。眼がはつきり見えるのは生後一箇月頃からのやうです。先づ光を見つめ、次には動く物を眼で追ふやうになり、四乃至五箇月の間にいろ／＼な方向へ眼を動かすことができるやうになります。二メートル(約一間)以上の距離が見え、色に對する感覺を示すのもその頃からです。

耳が大體聞えるやうになるのは、生後一週間くらゐです。しかし、音のする方向へ頭を向けることは、二箇月以後でなければできません。

視覺や聽覺が他の感覺や運動と一しよに結びついてはたらくやうになつて、始めて精神發達の基礎が形づくられるのであります。生後五ヶ月間の間は、この基礎を作るのに費されます。

乳兒は七箇月頃から記憶・模倣などののはたらしきが著しくなつて、智慧づきが目立つて來ます。一年を過ぎると簡單な要求を理會し、一年三箇月頃から鉛筆などで物を書くことを覚え、一年半頃には簡單な命令を果すことができ、繪本などを喜ぶやうになります。

二年頃になると想像力ができて觀念をもつやうになり、自分の眼・鼻・耳・口などがわかり、性別や姓名も言へるやうになります。三年を過ぎると踏臺を使つて物を取ることもでき、一段と智能が進みます。四や四角も模倣して書き、四つぐらゐまでは數へられるやうになります。

四年頃には十ぐらゐまでは數へられ、又、遊戲の規則を知つて協同するやうになり、又一方、競争心も出て來ます。五年を過ぎると左右の區別ができ、思考力が進むので、物の使ひみちがわかるやうになり、物を組み立てる構成力なども相當に進んで來ます。

幼兒に智慧のついて行く有様を觀察してごらんない。

第四 乳幼兒の生理的特徴と發達

新生児の皮膚は眞赤です。これは表皮が薄く血管がよく透いて見えるからです。やがて暫くの間黃疸を起し、多少黃色を帯びますが、十日もすれば消えますが

ら、心配はありません。

乳幼児の皮膚の面積は、體重の割合に大きく、體重一キログラム(約二百六十斤)當りを比べると、新生兒は成人の三倍もあります。随つて、分泌・體溫調節などの機能は成人よりも遙かに盛んで、且つ水分も多く、軟かいので、刺激に對して反應しやすく、不潔にすると直ぐたたりたり、濕疹などを生じたりします。尿や便は手早く始末し、頭に出来る脂漏は油を塗つて軟かくしてから拭ひ取るなど、特に皮膚を清潔に保たなければなりません。

胎兒は臍帶によつて母體の血液を體內に通じてゐますが、生まれて臍帶が切れると、自分の心臓で血液を循環させます。臍は生後二週間ぐらゐは汚れた手で觸れないやうにし、いつもマーキョクロームなどを附けて清潔にしてゐます。乳幼児の身體は物質交代が活潑で、心臓の鼓動も速く、脈搏は生後暫くは一分間に百四十もありますが、發育するに従つて少くなり、乳兒期には百二十、五年頃には百ぐらゐになります。乳幼児の呼吸の数は成人よりも多く、新生兒は毎分

ゐる時でも三十五乃至四十回ありますが、一年頃には二十五回、五年頃には二十四ぐらゐになります。乳兒は多く横隔膜による腹式呼吸をしますから、着物やむつきなどで腹を強く壓迫して、呼吸を妨げないやうにします。

乳兒の便は回数が多いのが特徴です。母乳養兒では、便通は一日に三乃至五回あり、黃色軟便で臭ひは悪くありません。多少つぶつぶや粘液が混つてゐたり、綠色であつても、乳兒の機嫌がよくて發育が順調ならば心配はありません。人工養兒では一日に二、三回の便通があり、牛乳を用ひると硬めで白みがかつた黃色、澱粉を用ひると褐色を帯びて来て、臭ひも幾分悪いものです。乳兒が便秘したり、便の回数が多過ぎたり、ふだんと違つて酸性又は腐つた卵の臭ひになつたりした時は、注意を要します。一般に人工養兒に對しては、特に便に注意しなければなりません。又、尿は初めは十五回ぐらゐあり、成人より色も薄く、臭ひも強くありません。幼兒の便は色も臭ひも成人に近くなり、一日に二回ぐらゐあるのが普通です。

體溫は、乳兒では三十七度前後ありますが、體溫調節がまだ十分にできませんから、少しの影響で直ぐに上下します。早産兒を始め、一般に乳幼兒の體溫には常に氣をつけて、調節してやる必要があります。

新生兒は殆ど終日眠り続け、空腹になると眼を覺し、乳を飲んではまだ眠ります。睡眠は大體一日に新生兒では二十時間、乳兒では十五時間、二、三年兒では十二時間、五年兒では十時間ぐらゐが適當です。随つて、幼兒も夜だけ眠るのでは足りませんから、晝寝をさせます。なほ添ひ寝の習慣をつけないやうに氣をつけます。

乳幼兒の睡眠中にはどんな注意がいりますか。

新生兒の發育がよくて、大聲で泣き、皮膚が赤いことなどは健康であるしであります。順調な體重の増加、正常な體溫、旺盛な食欲、きまつた排便、脂肪ぶとりでなく肉が硬くしまり、皮膚に光澤・彈力があり、血色がよくて元氣があり、よく眠ることなどは健康な乳幼兒の特徴です。身體の發育は多少後れてゐて

も、このやうな特徴を具へてゐれば健康といへます。

附録 育兒實習の要領

私どもは育兒の心構へや方法に就いていろいろ學んでゐます。しかし、唯知つてゐるだけでは役に立ちません。これを實習して、よく身につけなければなりません。

實習では與へられた方式や指圖を忠實に實行することはいふまでもありませんが、同時に積極的に研究工夫する態度を忘れてはなりません。又、觀察は年齢の異なる數名の乳幼兒に就いて行なふと共に、できれば同一の乳幼兒に就いて繼續的にすることが望ましいのです。

心身發育の程度に就いての觀察及び實習

心身發育の程度を知ることば、育兒の基本になりますから、よく實習しなければなりません。

(一) 觀察

(イ) 身體の發育

一 身長・體重・胸圍

第一 國民保健の重要値

- 二 發育に伴なつて變るこれらの相互の關係
- 三 運動の能力 いろ／＼な動作・運動の發達程度

(二) 精神の發育

- 一 言葉の發達 發音、名前・數・左右等の理會、表現
- 二 感覺の發達 視覺・聽覺・嗅覺・味覺等の發達程度

(二) 實習

右の觀察に基づき、標準と比べて發育が順調かどうかを調べます。その上、身體の發育と精神の發育との關係に注意します。

保健編

第一 國民保健の重要性

健康は一家の幸福の基であります。家内に病人がありますと、それだけ働く力が阻害されるばかりでなく、

健康な者まで陰氣な氣持になります。それで家に病人がないやうにし、世の中が健康な活動力にあふれるやうにしなければなりません。

わが國の國民保健の現状を見ますと、保健衛生に就いての國民の知識が進み、國家の保健施設も整備されて、國民の健康も次第に増進して來ましたが、又、一方には國民生活の移り變りに伴ない、不健康な環境に生活することにもなつて、國民の健康状態も、やゝもすると低下しがちであります。

わが國民の死亡率が他の國々に比べて高いのは、乳幼児と青少年とが多く死亡してゐるからであります。乳幼児の死亡する病氣の中で最も多いのは、生まれつきの病氣と肺炎と消化器の病氣とであります。これらの病氣の中で、生まれつきの病氣のほかは總べて豫防することが出来るのです。又、青少年の死亡の多いのは結核のためであります。結核もまた豫防することのできる病氣であります。

この死亡率を低下させるには、母子の保健を圖り、青少年の體力の増進に努めなければなりません。

國家の施設に應へて國民保健の向上を圖るには、家庭に於ける主婦の力に俟つことが極めて大きいのであります。主婦は日常生活に於いて家族養護の中心となり、衣食住を通して健康生活を實踐し、進んで公の保健施設に協力して、健民の育成に努める重い任務を擔つてゐます。

環境と保健 冬が來ると私どもは重ね着をしたり、戸や窓を閉めて保温に努めます。又、夏が來ると、窓をあけ放して風通しをよくし、被服も軽く薄い物を用ひて熱の放散に努めます。季節によつてたべ物なども變つて來ます。

第二 國民保健と家庭生活

環境と保健 冬が來ると私どもは重ね着をしたり、戸や窓を閉めて保温に努めます。又、夏が來ると、窓をあけ放して風通しをよくし、被服も軽く薄い物を用ひて熱の放散に努めます。季節によつてたべ物なども變つて來ます。

私どものからだのはたらきに影響を與へる環境には、寒暑や食物ばかりでなく、日光・水・空氣・土地などいろいろあります。これらの環境とからだのはたらきとが調和されて健康が保たれて行くのです。健康で愉快に働くためには、めい／＼の生活の環境を知つ

て、からだをこれに適應させ、進んでは環境を利用して健康の増進を圖るやうに工夫しなければなりません。衣食住はこの環境に對して私どもの祖先が工夫して來たものです。

都市及び農村の保健 一般に生活の環境としては、農村の方が都市よりもすぐれてゐるにも拘らず、甚だ好ましくない現状にあるのはなぜでせう。農村には胃腸病・寄生虫病・トラホーム・皮膚病などが多く、又、乳幼児の死亡率は都市よりも遙かに高いのです。これは農村には醫療や保健の施設が不十分であるのと、日常生活に於いて育児・保健の知識が缺けてゐるからであります。育児の知識の普及とその實行とが徹底して農村の家庭に行なはれますと、乳幼児は今よりも一層健康になり、死亡率も必ず低くなります。

都市に於いては結核・傳染病・近視・神經病などが多いのですが、これも豫防の知識が普及し、それを家庭に於いて實踐し、更に結核豫防の公共設備が一層充實しますと、患者も、又、その死亡者もずつと少くなります。

自分の住む地方で、保健上改善すべき點を研究して貰ふなさい。

職業と保健 国民保健を職業の方から考へてみませう。

先づ働く時の心掛と働き方が肝要です。勤勞の尊さをよく心得て喜んで働けば、健康も仕事の能率と共に増進するものです。職業には健康な職業と健康に不利な職業とがあるやうにいはれて來ましたが、必ずしもはつきり分けることはできません。健康に不利な職業のやうに見えても、心掛と働き方によつては、健康な職業にすることもできるのです。

私どもの勤勞には精神を働かせる精神作業と、からだを働かせる筋肉作業と、精神とからだとを共に働かせる作業とがあります。随つて、職業と保健との關係に就いても一樣に考へることはできません。しかし、一般に働き方に就いては、次のことに注意しなければなりません。

過勞にならないこと。

運動不足にならないこと。

適度の休養と睡眠とを取ることに。

正しい姿勢で働くこと。

規則正しく働くこと。

次には、仕事をする場所に應じて、それによつて保健上の注意を心得ておく必要があります。殊に屋内で働く場合は、日光の不足や異常な温度・湿度・氣壓・騒音・振動又は有毒ガス・塵埃等のため、やゝもすれば健康を損ひがちになりますから、十分氣をつけて、折があつたら戸外に出て日光を浴び、新鮮な空氣を吸ひ、氣分を一新するやうに心掛けなければなりません。工場に就いては法律による健康管理が行なはれ、従業者の保健に努めてゐますが、こゝに働くめい／＼がそれに協力し、それ／＼の作業場に即した保健の道を實踐することが大切です。

女子の職業と保健 從來は女子の職業は限られてゐましたが、これからの女子の職業は廣く、又、その作業も複雑になるので、どんな職業にも耐へ得る體力を作らねばなりません。

殊に女子に大切なことは職業と家事との調和を圖ることです。家庭と職場とを通じて健康な働き方を工夫し實踐しなければならぬのはもちろんですが、女子には最も重要な育児の務めのあることを忘れてはなりません。職場にある女子の育児に就いては、保育所のやうな施設も必要ですが、出産前にめい／＼が豫め乳幼児の養護や榮養などに就いて十分心得て、準備しておく必要があります。

第三 疾病の豫防

疾病の原因 疾病の原因にはいろいろありますが、二つに分けるのが便利です。一つは遺傳性による病氣や母の胎内で起る病氣のやうな先天性のもの、他は生まれてから後の、主として生活の環境に關係の深い後天性のものです。

これらには凍傷・日射病・火傷或は切り創・刺し創・打ち身などの外傷や、昆虫などに螫されたり噛まれたりしたやうな、原因のわかりやすい病氣もあります。

第三 疾病の豫防

最も原因のはつきりしてゐるのは傳染病です。傳染病は病原體がからだの中に侵入して、繁殖して起るものです。赤痢（疫痢を含む）、腸チフス・バラチフス・ジフテリヤ・猩紅熱・コレラ・ペスト・痘瘡・發疹チフス・流行性腦脊髄膜炎などはこれです。これらは法定傳染病といつて、法律によつて取りしられてゐます。このほか水痘・風疹・百日咳・結核・梅毒・淋病・トラホームなども傳染病です。近頃餘り見られなかつた痘瘡や、從來大陸や南方地域に多かつた發疹チフス・マラリヤなどは、最近では内地に屢々發生するやうになりました。

傳染病に似てゐる病氣に寄生虫病があります。この病氣は、動物が人體内に侵入して寄生するために起ります。わが國では蛔虫・十二脂腸虫・蟯虫・鞭虫が多く、そのほか條虫・吸虫などもあります。

私どもに缺くことのできない食物も、その取り方によつては病氣の原因となります。例へばたべ過ぎや、不消化物や腐敗した食物をたべた場合のやうに急に發病することあれば、知らず知らずの間に發病してゐて、

發育を妨げたり、栄養不良などになることもあります。随つて食物は適當な種類と量とを正しい調理法によつて作つたものを規則正しく取ることが大切です。酒・煙草・ガスなどによる中毒も恐れなければなりません。總べて不規則な生活や不潔な生活は病氣を誘ふものです。

疾病の豫防 一般に先天性の病氣は豫防が困難ですが、主として衣食住や勤勞のやうな生活の中から起る病氣は、環境をよくすることによつて豫防ができるものです。

子供の時代の病氣は豫防しやすく、年老いてからの病氣は豫防しにくいものです。

次に主な病氣の豫防に就いて考へてみませう。

暑さ寒さや湿度などの氣候の變化が原因で、からだのはたらしに故障を起す病氣の豫防は、日常生活で住居の住まい方、被服の用ひ方などに注意してからだを護ることに、進んでからだを鍛錬することです。

凍傷は起りやすい體質の人もありますが、からだが衰弱してゐる場合などにも起ります。一度罹るとなほ

りにくいものですから、起りやすい人は冬の初めから豫防に努めなければなりません。手・足・耳などの凍傷の豫防としては、罹りやすい部分を一日三、四回湯に浸して温め、次いで乾布摩擦をします。

傳染病は最も豫防しやすい病氣です。これを豫防するには、徒らに病原體を恐れず、その發生・傳染経路・繁殖・發病などの様子をよく心得て、その経路を途中で斷つことであります。病原體は人體で發生し、繁殖します。しかし、體內での住み場所や體外へ排出される出口などは病原體によつて違ひます。

赤痢では患者又は保菌者の便の中に、腸チフス・パラチフスでは便と尿の中に、百日咳・麻疹・ジフテリア・猩紅熱・結核などでは鼻汁・唾・痰の中などに病原體が排出されます。トラホームでは眼の分泌物の中に病毒があります。これらを豫防するには、病原體の居る排出物を十分によく始末することです。排出された病原體は手に附くことが多いから、手は常に清潔に保つことが大切です。

用便の後などには石鹼を用ひて手を洗へば多少消

などのいづれかを行なひます。

、家庭で腸チフス患者が発生したら、どんな處置をしますか。

病原體がからだにはいつてから發病するまでに一定の期間があります。これを潛伏期といひます。感染しても抵抗力がある場合、又、體質によつては全く發病しないこともあります。

麻疹・痘瘡などは大抵の人が罹る病氣ですが、痘瘡は種痘をすれば豫防ができます。

麻疹は確かな豫防法がないので、二、三歳までの幼児や、他の病氣に罹つてゐる時又は病後でからだが衰へてゐる時などには、患者に近寄らせないやうにしたる、豫防注射をしたりして、特に注意しなければなりません。

一度傳染病に感染すると、一定期間又は一生その病氣に感染しないことがあります。これを免疫といひます。免疫には病氣に罹つて免疫となるもの、知らず知らずの間に免疫となるものがあります。豫防注射は、

毒になります。十分な水でよく洗ふだけでも病原體を洗い流すことができます。書物の頁を繰る時に手指をなめることや、爪を噛むことは危険でもあり、又、悪い習慣でもあります。

病原體は又、飲料水・食物によつて傳播します。農村では河水・池水・井戸水など、又、都市では水道が病原體で汚される場合があります。傳染病の流行時には飲料水は煮沸するか、晒し粉で十分消毒してから用ひると安全です。病原體は特に夏には食物に附いて増殖しやすいものです。その豫防は、新鮮なうちにたべること、腐敗を防ぐ貯藏法と調理法とに注意することにあります。又、腸チフスが、かきその他の貝類によつて流行することもありますから、貝類は總べて生でたべない方が安全です。

傳染病を媒介するものに蠅・蚊・のみ・しらみなどがあります。それらの發生を防ぎ、成虫の退治に努めることが必要です。

又、病原體は食器・手拭・寝具・玩具などに附いて運ばれますから、それ／＼水洗ひ・煮沸又は日光消毒

腸チフス・バラチフス・ジフテリア・コレラ・結核に對して行なはれ、痘瘡には種痘を行なひます。免疫には長い間續くものと間もなく消えるものとあり、又、傳染病によつては免疫のできないものもあります。

トラホームは寒さの厳しい地方や用水の不便な地方に多い病氣です。かやうな所では全家族が同じ洗面器一杯の水で洗面したり、一つの手拭を共用したりすることもあり、又、住居の換氣が不十分で、臺所の煙りが屋外に出にくいことなど、總べて不潔な生活から起りやすいものです。

結核は廣くわが國民の間に蔓延してゐる病氣で、多數の青少年が年々この病氣によつて死亡してゐます。

結核は國民の活動力に深い關係があるものですから、この豫防には政府も諸種の施設をしてゐますが、家庭もなほ一層の力を注がなければなりません。

結核は一度罹るとなほりにくい病氣のやうに考へられてゐますが、それは誤りです。罹つても早く氣がつき、速かに治療を始めれば大抵はなほるものです。結核は他の傳染病と異なり、結核菌が體內へ侵入すると

感染しますが、多くは自然に治癒し、發病するのは極めて少數の人だけです。結核が農村よりも都市に多いのは、その環境が結核に感染しやすく、又、發病しやすい多くの條件があるからです。結核の發病の主な原因は、過勞と營養不良と精神の不安とであります。

結核患者はできるだけ療養所へ收容して治療することが、患者にも、傳染を防ぐためにもよいのですが、家庭で治療する場合には、患者の唾・痰・鼻汁など結核菌の居る排出物を十分によく始末して、食器・寝具などを消毒することが大切です。殊にうつりやすい子供への傳染を防がなければなりません。

結核の豫防はその原因、殊に發病誘因の除去にあります。過勞を防ぐためには活動と休養との調和を圖り、營養不良は食生活の適正に努め、精神の不安は修養に努めてこれが安立を圖り、清潔な規則正しい日常生活を営み、強健な心身を鍛鍊する以外にはありませんから、徒らに病氣を恐れたり、迷はれたりしてはなりません。

中等育兒保健一

文部省

〔後〕 ¥ .75

(122)