

師範衛生 卷一

文部省

文部省調査普及局刊行認寄贈

(第二綴)

Approved by Ministry of Education
(Date Aug. 26, 1946)

昭和三十一年八月廿一日
昭和三十一年八月廿一日
昭和三十一年八月廿一日
昭和三十一年八月廿一日
昭和三十一年八月廿一日
昭和三十一年八月廿一日
昭和三十一年八月廿一日
昭和三十一年八月廿一日
昭和三十一年八月廿一日
昭和三十一年八月廿一日

師範衛生 卷一
定價 金壹圓

著作權所有 文部省

總發行者 東京部神田區錦町一丁目十六番地
師範學校教科書株式會社
代表者 森下 松 衛

印刷者 東京部牛込區市谷加賀町一丁目五番地
大日本印刷株式會社
代表者 佐久間 長 吉郎

發行所 東京部神田區錦町一丁目十六番地
師範學校教科書株式會社

昭和三十一年八月廿一日
文部省検査済

ないが、十三年・十四年・十五年等においては、特にその増加が著しく三・〇乃至四・〇疔の増加を示してゐる。(第四圖)

體重増加の傾向を、大正年代と昭和年代とに分けて比較すると、男女各年齢ともに、昭和年代の方が、大正年代に比し増加の割合が大きい。

ハ、胸圍 最近二十五箇年において、児童及び青年の胸圍は、第五圖に示すが如く、男子においては一般に増加の傾向を示してゐる。しかうして、年齢の七年・八年等においては、〇・七乃至一・〇種を増加するに過ぎないが、十五年・十六年・十七年等においては、特にその増加著しく、二・八乃至三・三種の増加を示してゐる。

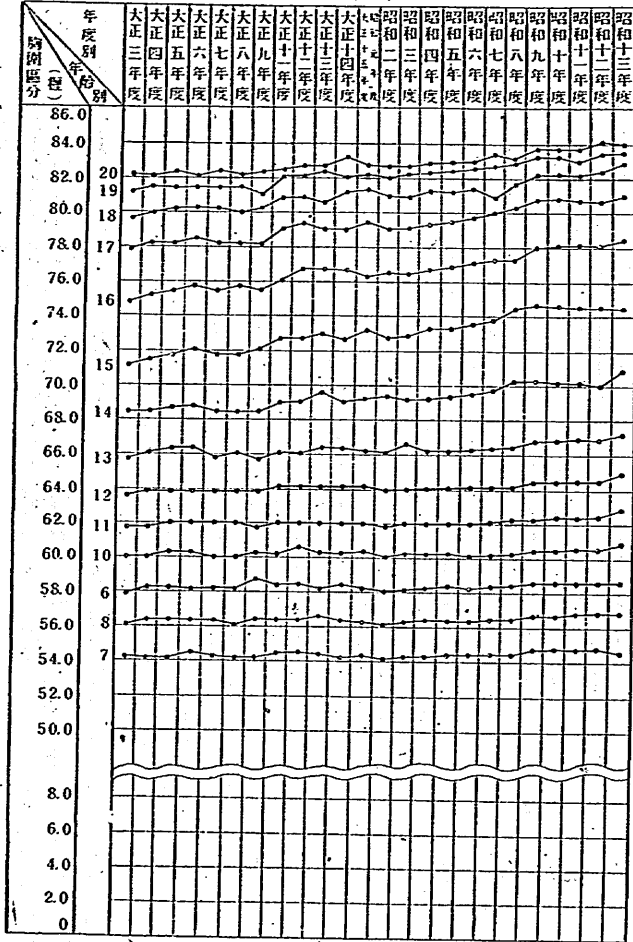
女子においても、同様の傾向にあつて、七年より十六年までは、一般に漸次増加の傾向を示してゐるが、十七年以上は、大正十二年以降昭和五六年までは、漸次減少の傾向を示し、それ以後は僅かではあるが増加の傾向を示してゐる。(第六圖)

胸圍増加の傾向を大正年代と昭和年代とに分けて比較すると、男女ともに、兩年代の間において特別の差異が認められない。

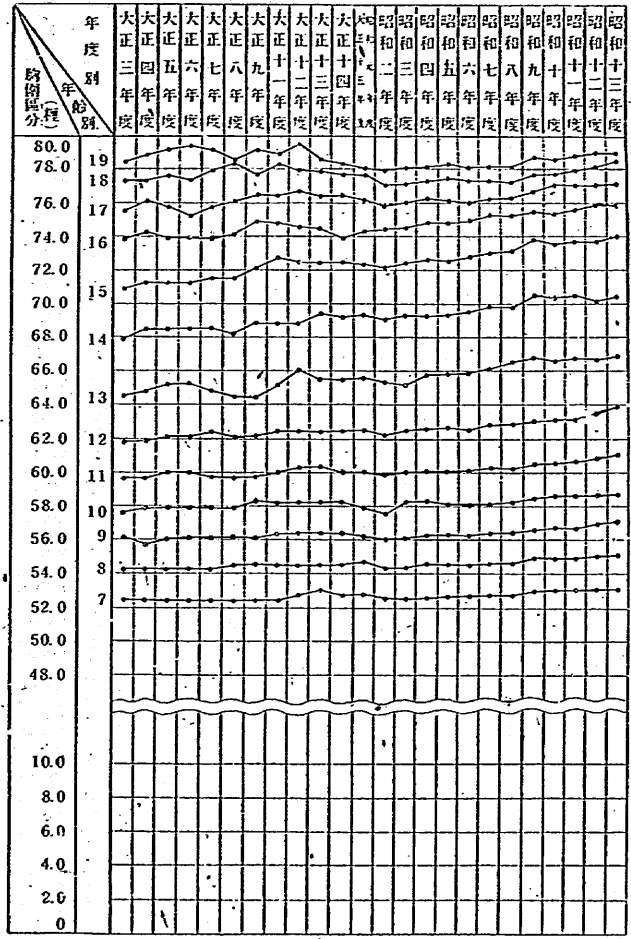
二、比體重と比胸圍

イ、比體重 最近二十五箇年において児童及び青年の比體重は、各年齢において男女ともに幾分増

第5圖 學生・生徒・兒童の胸圍累年比較(男)



第6圖 學生・生徒・兒童の胸圍累年比較(女)



加の傾向にある。しかうして増加の割合を大正年代と昭和年代とに分けて比較すると、兩年代間において、男女ともに特別の差異は認められない。

ロ、比胸圍 最近二十五箇年において、兒童及び青年の比胸圍は、男子においては年齢の七年より十四年までは僅かながら減少の傾向を示してゐるが、十五年からは僅かながら増加の傾向にある。また女子においては、各年齢とも僅かながら減少の傾向を示してゐる。比胸圍の變化を大正年代と昭和年代とに分けて比較すると、兩年代の間に特別の差異は認められない。

第二節 兒童及び青年の體格の現勢

兒童及び青年の體格の現勢は、身長・體重・胸圍等につき、それぞれ年齢別に考察して判断することが出来る。

イ、身長 最近の身體検査の統計によると、兒童及び青年の身長發育は、男兒では、七年のとき一〇・三種であつたものが、年々五種位の割合に發育し、十四五年頃發育率がやや大になる。(第一圖参照)

女兒も同様に、七年で一〇七・九種であつたものが、年々五種位の割合で増加し、十二三年頃やや發育率が増し、男兒を凌ぐやうになる。即ち、この年齢の女兒は同年齡の男兒よりも身長發育がよ

5。(第二圖參照)

ロ、體重 最近の身體検査の統計によると、児童及び青年の體重増加は、男児では、七年のとき一八・五疋のものが、年々約二疋内外の割合で増加し、十四五年頃からは、その増加率が急に増し、四疋またはそれ以上になる。(第三圖參照)

女児においては、七年のとき一七・九疋であつたものが、年々二疋内外の割合で増加し、十二年頃になると年々の増加量は三・四疋になり、十四五年頃まで續いて、漸次女子特有の優美な身體に發育する。(第四圖參照)

二、胸圍 最近の身體検査の統計によると、児童及び青年の胸圍の發育は、男児では、七年のとき五四・六種のもものが、年々二種位の割合で増加し、十三四年になると三種位の割合で増加する。女児では、七年のとき五三・二種のもものが、同じく年々二種位づつ増加し、十二年頃急に三種に近い増加を示し、十四年頃になると、男女児ともに同じ程度の發育を示すやうになる。

第三節 児童及び青年の健康情態

児童及び青年の健康情態の現勢並びに推移に關し、正確な認識をもつことは、教育者として指導の適正を期する上には極めて緊要のことである。體鍊科においては、一定の教授要項が定められてある

とはいへ、指導の實際に當つては、「衛生養護ニ留意シ、身體検査ノ結果ヲ參酌シテ指導ノ適正ヲ期スベシ」とある如く、児童・生徒の健康狀況に應じて、教材の分量や進度を定めなくてはならない。また學校衛生の施設の如きも、全く個々の児童・生徒の養護を目標とするのであり、更に學校衛生の指導方針も、かかる健康の實情、疾病の頻度等を基礎として始めて具體的に樹てられるのである。

次に身體検査統計にあらはれた児童・生徒の健康情態のうち、最も緊要と認められる近視・齙齒・トラホーム・脊柱彎曲・營養不良等について概観しよう。

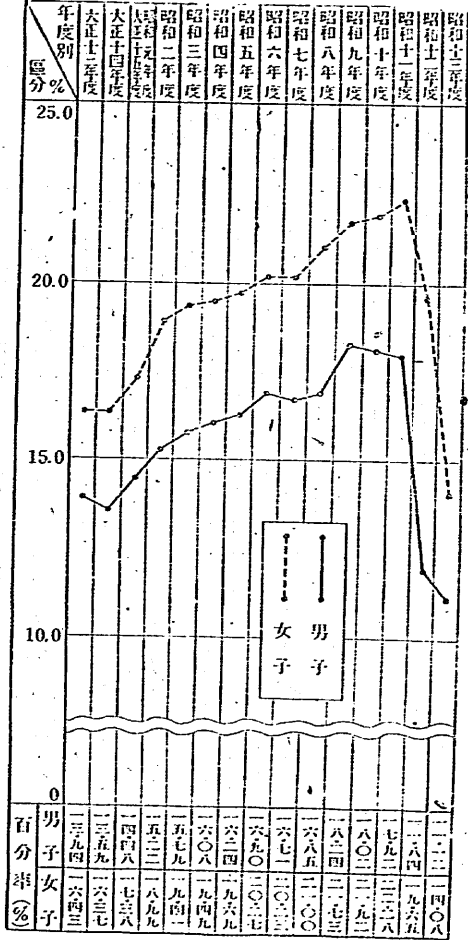
一、近視

近視は、児童においては、男女ともに年度により多少の増減はあるが、一般に増加の傾向を示してゐる。しかし近年では、その増加率は著しくはない。近視は一般に學年の進むに従ひ漸次増加の傾向がある。

生徒においても同様で、男女ともに年度により、多少の増減はあるが、一般に増加の傾向が見られる。しかし最近では殆ど増加の傾向は認められない。學年の進むにつれて増加の傾向が見られることは、児童の場合と同様である。

児童・生徒の近視を學校種別に見ると、第八圖に示す如く、男子は國民學校児童では一・一割、中學校生徒では二・九七割、師範學校生徒では三・五三割であつて、中學校生徒は國民學校児童より

第7圖 兒童の近視



昭和十二年以後著しい曲線の下降を示せるは、検査規程の改正に伴ひ検査者の年齢が二年若くなつたためである。

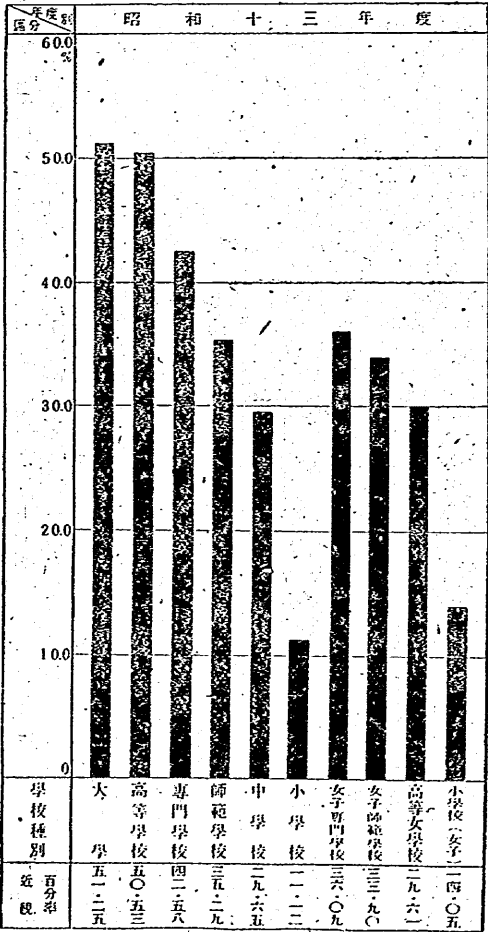
一・八六割の高率を示し、師範學校生徒は國民學校兒童より二・四二割の高率を示してゐる。

また女子は、國民學校兒童では一・四一割、高等女學校生徒では二・九六割、女子師範學校生徒では

三・三九割であつて、高等女學校生徒は國民學校兒童より一・五五割の高率を示し、師範學校生徒は國

民學校兒童より一・九八割の高率を示してゐる。

第8圖 學校種別 近視



兒童の近視を地方別に見ると、地方によりその罹患率に相當の開きのあることが知られる。即ち近視は一般に、東北地方並びに大都市を含む地方に多く、九州沖繩地方に少いことが知られる。

二、齲齒

齲齒は、兒童においては男女ともに年々増加の傾向を示してゐる。(第九圖において昭和十二年以後曲

た師範學校生徒の齶齒も、一般に増加の傾向を示してゐる。
 兒童の齶齒を地方別に見ると、その罹患率に相當の開きのあることが知られる。即ち一般に大都市を含む地方は高率で、その他の地方はおほむね低率である。

三、トラホーム

トラホームは、兒童においては、第十圖に示す如く、男女ともに年々減少の傾向が著しい。しかうして昭和十三年と大正三年とを比較すれば、二十五箇年間に男兒においては七・九五分、女兒においては八・三五分の減少が見られる。また男女を比較すると、各年度ともに女兒は男兒に比べて高率を示してゐる。

中等學校生徒においても、トラホームは、年度により多少の増減はあるが漸次に減少の傾向が見られる。

また兒童のトラホームを地方別に見ると、地方によりその罹患率に相當の開きのあることが知られる。

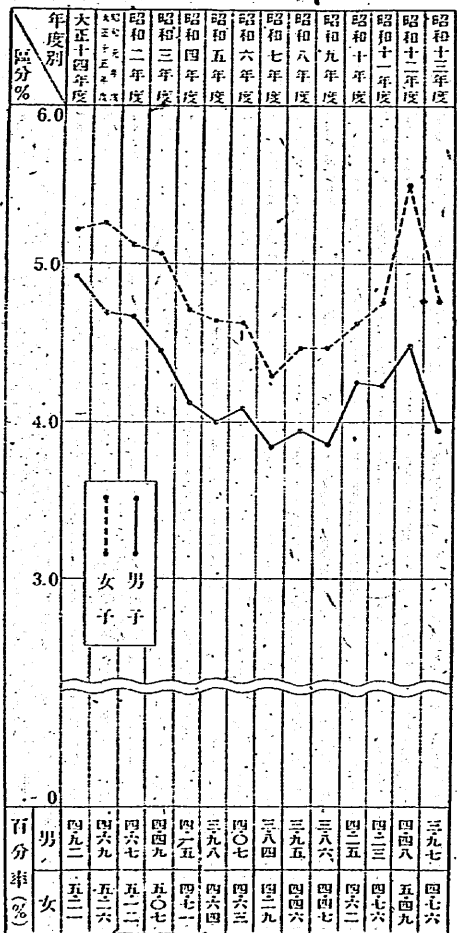
四、脊柱彎曲

脊柱彎曲は、兒童においては第十一圖に示す如く、大正十三年より昭和十三年に至る十五箇年間に於いて、男女ともに昭和七年頃までは年々減少の傾向にあるも、それ以降は僅かながら増加の傾向を示してゐる。また男女を比較すれば、女兒は男兒に比し一般に高率を示してゐる。

生徒においては、男女とも逐年減少の傾向が見られる。

即ち昭和十三年と大正十四年とを比較すれば、十四箇年に中學校の生徒では〇・九五分、高等女學校では〇・四五分の減少を示してゐる。なほ男女を比較すれば、中學校生徒は、高等女學校生徒に比し、一般に高率である。

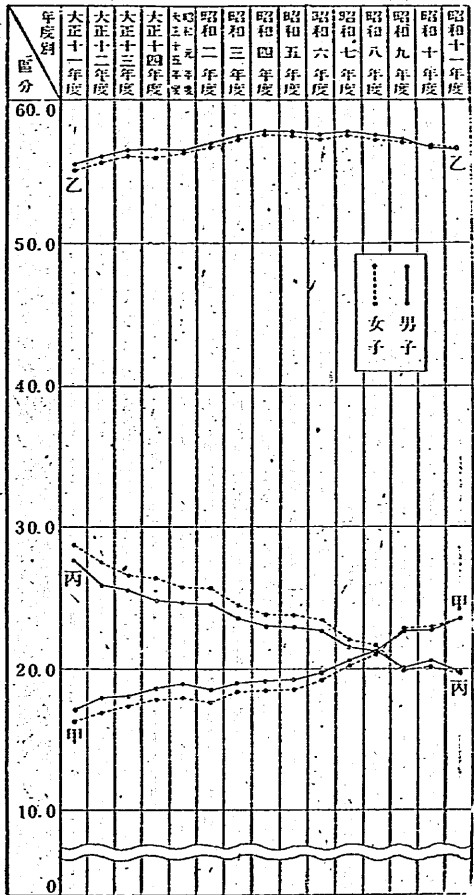
第 11 圖 兒童の脊柱彎曲



五、營養不良

營養不良は、兒童においては、第十二圖に示す如く、男女ともに幾分減少の傾向がある。即ち昭和十三年と大正十三年とを比較すれば、十五箇年間に男兒は〇・九六分、女兒は〇・四七分の減少となつてゐる。なほ男女の間に、格別の差異は認められない。

第12圖 兒童の營養



生徒においても、營養不良は、僅少ではあるが漸次減少しつつある。即ち昭和十三年と大正十三年とを比較するに、十五箇年間に中學校生徒は〇・六九分、高等女學校生徒は〇・八三分の減少となつて居り、男女の間に格別の差異は認められない。

第四節 わが國の人口問題

兒童及び青年の體位なかんづくその健康情態は、出生・死亡の狀況、人口の増加、平均餘命等によつて、その真相を把握することができる。特に歐米諸國に較べて乳兒の死亡や、青年期結核の死亡が多く、平均餘命の短い現状は、教育に従事する者の一大關心事でなければならぬ。

一、出生率

わが國內地の出生率(人口千に對する出生の割合)は、明治の初期より大正の初期に至る間は、漸次上昇の傾向を示してゐたのであるが、大正九年の三六・二を峠として、その後は次第に低下の傾向を示し、昭和十一年には三〇・臺を割り、昭和十三年には二六・七に低下した。この出生率低下の傾向は、イギリスの一八七六年以後、ドイツの一八九六年以降の情態とすこぶる類似してゐる。
わが國內地の出生率を都部に分けて觀察すると、常に都市において低く、郡部において高い。即ち出生率が三六・二といふ最高率を示した大正九年において、郡部は三七・九、市部は二八・五となつて

ゐるのである。

二、死亡率

わが國內地の死亡率（人口千に對する死亡の割合）は、明治の初期以降同二十六年頃までは、おほむね増加の傾向を示してゐる。この期間を過ぎ、大正六年までは、人口千につき二〇臺を僅かに上下する殆ど不動の情態にあつたが、大正七年及び九年には、流行性感胃のため二六・八及び二五・四の高率に上昇した。しかし大正十年以降は漸次低下の傾向をとり、昭和十三年には一七・四となつた。

わが國の死亡率を歐米各國のそれと比較するに、大體米國は人口千につき一一、ドイツ及びイギリスは一三、イタリヤは一四、フランスは一五、濠洲の如きは九で、わが國の一七よりは遙かに低率である。そこで見方をかへて、わが國では生まれた百人の子供が滿二十年までにどの位生き残るかといふに、男子では約六十九人、女子では約七十三人となつてゐる。このことは、生まれた百人の子供が、イギリスでは男子八十四人、女子八十六人、同じくドイツでは男子は八十七人、女子は九十人生き残つてゐるのと比べて、非常な相違である。

わが國の死亡率が歐米の各國に較べて高率であるのは何故であらうか。それは死亡原因として乳幼児では、先天性弱質・下痢及び腸炎・肺炎が多く、少年期では腦膜炎・結核・赤痢が多く、青壯年では結核性疾患が著しく多く、壯年及び老年期では、腦溢血・消化器疾患・腎臟炎等が多いためといは

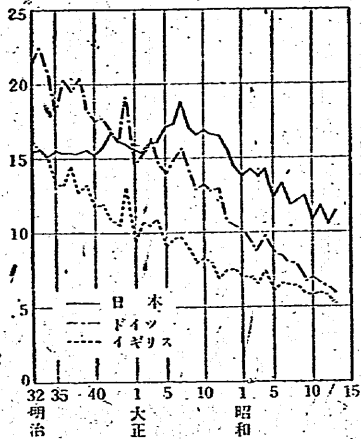
れてゐる。

また總死亡の約三割は若歳乃至四歳の乳幼児にあらばれ、また十五歳乃至二十五歳の青壯年に死亡の多いことはわが國の特徴である。

三、乳兒死亡率

わが國內地の乳兒死亡率（出生百に對する乳兒一歳未満死亡の割合）は、明治三十二年以降大正十三年までは、おほむね出生百につき一五以上であつたが、最も高率であつた大正七年の一八・八六を頂上として近年まで逐年低下の傾向を示し、昭和十二年には一〇・五六、同十三年には僅かに上昇して、一

第35圖 乳兒死亡率
(出生100につき)



第四章 児童及び青年の地位

四五

一・四四の死亡率となり、出生兒の一割一分餘が一歳未満で死亡してゐる。しかしこれをドイツの六・〇、イギリスの五・二等に比較すると二倍の高率となつて居り、改善の餘地の残されてゐることを示してゐる。

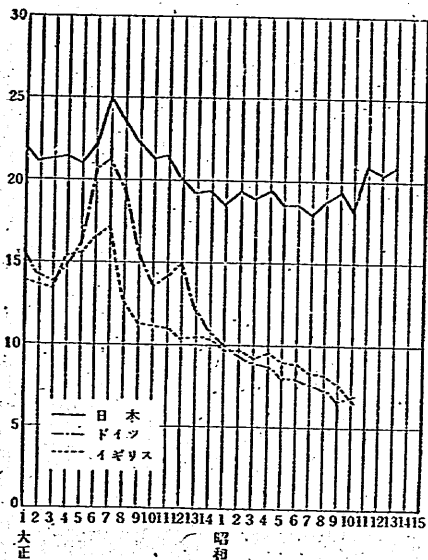
かやうに、現在わが國乳兒死亡率の半ばしかないドイツにおいても、大正の初期においては、わが國にほぼ等しく、それ以前にはわが國より

も高率であつた。またドイツより常に低率であつたイギリスでさへ、明治三十二年には一六・三で、わが國よりも高率であつたのである。これによつて見ても、わが國の乳兒死亡率の低下はドイツ、イギリスに較べて、その速度の鈍かつたことがわかるのである。

四、結核死亡率

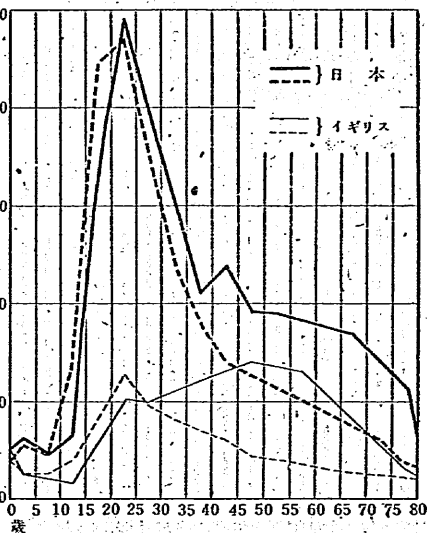
わが國內地の結核死亡率は、昭和十三年において人口一萬につき二〇・六である。この率は、歐米諸國の結核死亡率と較べ格段の相違がある。例へばドイツの七・四に比較すれば三倍の高率である。このやうに、わが國の結核死亡率は歐米の諸國に較べて著しく高いのみでなく、昭和七年の一八・〇を最低として、近年はやや上昇の傾向を示し、昭和十三年には二〇・六にまで上昇してゐる。これは歐米諸國例へばドイツの結核死亡率が、大正七年には二三・〇で、當時のわが

第 14 圖 結核死亡率(人口10,000につき)



國の二五・三にほぼ等しい高率であつたにもかかはらず、年々低下を続け、昭和十年には七・四即ち三分の一以下になつたのと比べて、われわれの注意しなければならぬ點である。

第 15 圖 日・英年齢別結核死亡率の比較 (昭和十年)(各歳人口100,000につき) 實線—男 點線—女



またわが國內地の結核死亡率は、どの年齢層においても、例外なくドイツ及びイギリスのそれよりも高いのであるが、特に十五歳乃至三十五歳の青壯年に高く、その中でも二十歳乃至二十五歳の青年層の結核死亡率が四倍以上にも及んでゐるのは、わが國の結核死亡の特徴である。

五、人口問題

イ、人口の増加 わが國內地人口の自然増加率(人口千に對する人口増加の割合即ち出生率と死亡率との差)は、昭和元年の人口千につき一五・六を頂上として僅かつつ低下の傾向にある。

もとより人口の自然的増減を左右するのは出生と死亡とにあるが、單にそれだけでは人口問題の

將來を適確に見透すことはできない。それはその國の人口の年齢構成の如何によつて大いに變化するからである。

例へば、人口のうち妊娠能力のある年齢の婦人が多くあれば、出生率は高くなるが、これに反する場合には出生率は低くなる。

またその國の人口中に幼年または老年の者が多ければ死亡率は高く、これに反し、中年の者が多ければ死亡率も當然低くなるのである。

そこで問題となるのは出生が死亡を超過するか否かではなく、現在の出生力と死亡力とは、現在の世帯が死滅するまでに、新しい世帯をもつて、これにおき換へ得るやうな均衡状態にあるや否やといふことである。

しかるにわが國においては、死亡率も乳幼児に高く、五六歳以後年齢の進むに従ひ急角度に低くなり、十一二歳頃が一生を通して最低の死亡率を示し、以後漸上昇し、二十歳前後において著しく高くなり、死亡率の曲線は急に隆起する。爾後再び低くなり三十歳乃至三十二歳頃を低位として、その後年齢の進むに従つて死亡率も高まるのである。しかるに二十歳前後において一時死亡率が高くなるのは、わが國だけに見られる現象で、歐米の諸國には殆どその例が見られない。

ロ、平均餘命 平均餘命とは、或年齢者の爾後生存し得べき平均年数をいふ。

第1表 各國平均餘命の比較

國名	性別	女性の平均餘命	男性の平均餘命	全体の平均餘命
日本	男女	46.9 49.6	40.4 43.2	33.9 36.9
	イギリス	55.7 62.9	46.8 49.9	58.2 41.2
アメリカ	男女	59.1 62.7	46.0 48.5	37.5 40.0
	ドイツ	59.9 62.8	48.2 49.8	39.5 41.1
フランス	男女	54.3 59.0	43.3 47.4	35.4 39.5
	イタリア	53.8 56.0	46.8 48.5	33.6 40.1

日本 昭和10—11年
イギリス 昭和6—7年
アメリカ 昭和4—6年
ドイツ 昭和7—9年
フランス 昭和3—8年
イタリア 昭和5—7年

いまわが國民の平均餘命と歐米各國民のそれとを較べてみると、第一表に示す如く、日本人は歐米人に較べて短命であることを知ることができる。

以上わが國の出生・死亡、特に乳幼児死亡・結核死亡・人口増加・平均餘命等について述べ、歐米諸國のそれと比較して、わが國民の保健情態を考察したのであるが、特に乳幼児死亡、青年期の結核死亡の如きは、衛生養護の振興によつてその改善を期待し得る。

第五章 學校環境と衛生

學校といふ教育の場も、また児童及び青年の保健に對しては環境としての重要な意義を有し、そこには日光・空氣・寒暑・水等の自然環境と校地・校舍その他の設備、都市・農村等の人為環境があり、運動・休息・營養等もまた生活環境としての意義をもつものである。

第一節 児童及び青年の健康と環境

發育といふことは、生物の本來の姿であり、國民學校の児童も當然に發育の過程を経て成人となるのである。即ち児童は、誰でも生物としては自然に成人にまで發育すべき本質を具へてゐる。しかも、それだけでは眞の人間或は國民になるのではなく、單に生物として成長するといふに過ぎない。

また、かかる児童の本來の姿である發育も、個體に内在する生命力が、種々なる環境條件のうちになつて常にそれらよりの刺激をうけて、始めて可能となるのである。随つて個體と環境條件との關聯性に缺けるところがあれば、児童の發育は、その本來の姿を歪曲せられることになる。

この自然に成るべき成長の過程を通して児童を眞の人間たらしめるのが鍊成教育の狙ひどころであ

る。國民學校の教育においては「鍊」の重要であると同様に「成」の意義にも深き注意が拂はれなければならない。

一、日光

日光をプリズムで分析すると、赤・橙・黄・綠・青・藍・紫の可視光線と不可視光線たる紫外線及び赤外線に分たれる。

赤外線は、また熱線とも呼ばれ、熱作用が著しい。

紫外線はまた化學線ともいはれる。日光の照射によつて物質交代がよくなるのも、殺菌や消毒の作用が行はれるのも、エルゴステロールからビタミンDの作られるのも、紫外線のはたらきである。また日光は、無機鹽類特に燐及びカルシウムの物質交代を正常にし、骨髄並びに齒牙の發育に重要な役割をもつてゐる。

かかる紫外線が、都市においては空氣中の煤煙や塵埃に吸収せられて地上に達することが少く、且つ普通のガラスも紫外線を透過しないため、日光浴は直接太陽の光を浴びるのでなければ効果が無い。近年戶外運動・登山・遠足等の獎勵を始め、虛弱児童を對象とする養護學園・養護聚落等の施設が獎勵せられてゐるが、これらは主として、平素日光に恵まれない都市の児童及び青年に對し、十分紫外線に浴せしめることを目的としてゐる。

以上は主として日光の作用について述べたのであるが、日光のはたらきそのものは元來靜的な自然のはたらきである。この靜的な自然の作用を動的な人間の生活に關聯せしめてこそ、日光は發育健康に環境としての意味をもつのである。

二、空氣

空氣は、直接人間の周圍にあつて、環境としてのはたらきをなしてゐる。一分間の呼吸數を二十回とすれば、成人が二晝夜に呼吸する空氣の量は約五立方米である。しかうして、血液に必要である空氣中の酸素は、その總量の五分の一であるから、一日に一立方米の酸素が吸入せられ、その六割は血液中に吸収せられることになる。また氣溫・氣濕・氣流・輻射熱等の環境條件も空氣を通して人にはたらきを及すものであり、空氣の情態は兒童・生徒の健康に至大の關係がある。

新鮮な空氣は普通〇・〇四分程度の炭酸ガスを含んでゐるが、呼吸の中では四分即ち約百倍に増加する。炭酸ガスそのものは必ずしも人體に有害ではないが、空氣中の炭酸ガスが増加するのは、空氣汚染の一つの指標として重要な意義がある。

元來空氣は、絶大な稀釋力を有し、また日光や降雨や植物等の作用によつて自然に淨化されてゐる。隨つて田園・山野・高原・海岸等の空氣は常に清淨を保つてゐるが、都市における密集地區、特に工場地帯においては、煤煙・塵埃・ガス等のために汚染せられ、早朝の空氣のほかは屋外でも清淨であ

るといはれない。ここに近年空氣イオンが問題とされるゆゑんがある。

空氣は、氣溫・氣濕・氣流・輻射熱が一定の關係を保つとき人に快感を覚えさせる。特に氣溫・氣濕のみについて見れば、それは大體において溫度が攝氏十七度内外、濕度が六割五分の時である。また氣溫が高くても濕度が低く、氣溫が低くても濕度が高まる時には同様に快感を覚える。隨つて氣溫の高い夏は、濕度は低く六割内外がよく、氣溫の低い冬は、濕度は高く八割五分内外であるのが最もよい。

わが國の氣候は、一般に夏は濕度が高く蒸暑く、冬は濕度が低くて寒さが嚴しい。わが國で冬に感冒に因する氣管支炎・肺炎が多く、夏に消化器系の疾病の多いのは、かかる自然環境の影響によることが多いことを見逃してはならない。

空氣の運動たる氣流即ち風が環境條件として重要な役目をもつてゐることはいふまでもない。即ち風は皮膚の蒸發を盛んにして高温・高濕を凌ぎ易くする。蒸暑い室内でも、一陣の風がさつと吹けば忽ち涼味を覚え、海岸や高原など強い日光の直射をうけても、風さへあれば容易に耐へられる。

風にはまた空氣を清淨にする作用がある。室内の自然換氣は、主に空氣の動きによつて行はれ、汚染された都市の空氣も、風によつて新鮮な空氣と交換される。冬の寒氣に對しては、室温の調節を考へて適當な方法を講じなければならぬ。

三、食物

栄養は兒童の發育の源泉であり、心身の活動の力源である。日々成長する兒童・生徒は、その發育と活動の糧として、必要な栄養を攝取しなければならぬ。殊に兒童青年には、成人と異なり、心身の活動のほかに發育といふはたらきがある。しかも、その基礎は食物として攝取した物質以外の何物でもない。環境条件としての食物こそ、直接にわれわれの身體を構成し、その機能を發揮せしめる最も根本的なものである。

われわれが栄養として攝取する食物は、動物・植物の兩界にわたり、まことに多種多様であるが、これをその成分から見れば蛋白質・脂肪・炭水化物の三要素が特に大切であり、また無機質・ビタミン等もこれに次いで大切な要素とされてゐる。

蛋白質には動物性のものと植物性のものがあるが、發育期にある兒童青年には、身體組織の構成のために動物性蛋白質が必要である。無機質は、骨格や歯牙等の硬組織を作り、またその他の組織の成分ともなる。發育の中心ともいふべき骨格は、主として發育期において構成せられるのであるから、兒童及び青年の栄養には特に無機質の攝取が必要である。

體温の保持と活動の力源としての栄養素は、主として炭水化物と脂肪とである。米は主に炭水化物から成り、少量の蛋白質を含み、且つビタミンB・無機質・脂肪等をも含んでゐて、われわれの大切

な主食物である。

ビタミンは直接身體の構成にも與らないし、また力源としての作用もないが、發育の促進、健康の保持には缺くべからざるものである。

これら攝取された栄養素は、或は體成分の構成・補充の資料となり、或は體内で變化されてエネルギーを發生し、體温の保持、活力の力源として役立つのである。しかうして青年殊に兒童は成人に比し、その要求量が比較的大である。

四、被服と住居

健康を保持するためには、常に攝氏三十七度内外の體温を保つことが必要である。もとより氣温の變化に適應して體温を調節する機能は自然に具つてゐるが、その調節作用にも、おのづから限度がある。わが國の氣候においては、氣温の高い時は別とするも、低い氣温に對しては、自然の調節作用だけでは體温を保つのに十分でない。被服はかかる意味で必要となる。

被服はまた、體温調節のほかに、皮膚を保護する重要な役目をもつてゐる。即ち外部からの輻射熱をさへぎり、塵埃その他の汚染を防ぎ、身體からの汗その他の排出物を吸収する作用がある。随つて被服は常に清潔を保ち、特に直接皮膚に接する肌着・褌等はしばしば清潔なものと取り替へなければならぬ。

自然の環境に對する防衛には被服だけでは不十分である。ここにおいて、人は家屋を作り、住居を構へて、自然環境の變化に備へ、また外敵の襲來に對して身體を保護し、且つ休養と睡眠をとるの方法を講じてゐる。即ちわれわれの周圍に新たなる氣候をつくつて、寒暑・風雨等を避け、體温の保持、健康の保全、身體の防護等に備へてゐるのである。故に夏はなるべく戸・障子を開放して通風をよくし、冬はなるべくこれを閉鎖して寒風の侵入を防ぎ、必要により適當な暖房法を講じて、直接外氣の影響をうけないやうに、特殊環境たる家屋氣候をつくるべきである。しかし、この場合においても、適當な採光・換氣の方法を講じ、日光や新鮮な空氣の交換に努むべきはいふまでもない。

五、運動

運動は、これを適度に行へば、血液の循環や物質交代をよくし、全身の機能を高めるので、おのづから食慾は増進し、消化・吸収は良好となる。その結果として身體の發育は促進され、健康の増進、體力の向上が期せられる。殊に兒童及び青年においては、運動によつて心身の成長・發達が旺盛となるのである。

また體格の強化、筋力の増強等も、主として身體の運動を中心とする身體修練によつて、その目的を達成し得るのである。

また身體の運動が適度で、全身の機能が順調であれば、主觀的にも精神の爽快を覺えるものである。

しかも、かかる精神の爽快、健康の歡喜こそ、すべての心身活動の根源である。かくて運動は、兒童青年の健康と不可分の關係にあり、頑健な體格、強靱な體力は、いづれも發育期における運動によつて、これを鍊成することができるのである。

兒童は、その本性として運動を好む。兒童が遊びを嫌ふ場合は、心身のいづれかに異常があるか、悪い習慣のためか、または疲労の甚しい場合等であるから、その點の注意が肝要である。一般に兒童には十分な運動の時間を與へ得るやう生活を規正し、且つ適當の場所を考慮することが必要である。

六、休養

運動の如き身體的動作や、勉學の如き精神的作業は、生理作用の必然の結果として疲労を伴ふ。疲労は生理現象の一つであつて、一方においては生理機能に必要な體成分が減少し、他方において物質交代の産物たる老廢成分の蓄積したためである。同時にまた心理現象としては、作業能率を低下し、多くの場合に疲労感を伴ふものである。疲労が程度を超へ、または累加されると過勞を來す。過勞は健康に障害を及し、或は疾病に對する抵抗力を弱めるものである。随つて、學習や作業や運動の後には、適當な休息の時間を與へて疲労の恢復を圖るとともに、過勞の防止に努めなければならぬ。授業の後に休憩時間があり、作業の後に休息を與へるのはそのためである。

休養の健康に對する意味は、甚だ消極的のやうであるが、生理的にはむしろ積極的の意義を有する

のである。即ち休息の間に血液を介して、組織における體成分の缺乏を補充し、物質交代による有害成分を排出して、體内の組織特に神経と筋肉とを淨化し、清新な氣分と、運動や作業や學習の能力とを恢復し得るのである。

心身の作業による全身の疲労は、單なる休息のみでは完全な恢復は望まれない。そこで一日中の心身の疲労を恢復するには適當な睡眠をとらなければならぬ。睡眠は最も完全な休息の方法である。睡眠時間は年齢や個性や睡眠の深さにより種々であるが、國民學校の低學年では九乃至十時間、高學年では八乃至九時間、青年期においても七乃至八時間の睡眠はとらなければならぬ。

疲労の恢復は、また作業の變更によつてその目的を達する場合が多い。例へば學習後の散歩、日曜の遠足、勤務後の軽い運動等がそれである。しかし休息のための運動は、程度を超すと却つて疲労を増す場合がある。されば休憩時間における兒童の運動は、これを適當に指導しなければならぬ。また時間割の作成にも、兒童の疲労を顧慮して、これを適切ならしめることが肝要である。

なほ休養は、單なる休息や睡眠のほか、散歩や、遊戯等をも含めた廣い意義に解せられる場合もあるが、要は勤勞または學習による疲労の恢復を主たる目的とする。随つて、かかる休養方法を講ずる場合には、その本旨を失はぬやう十分な用意が必要である。

これを要するに、兒童及び青年の生活そのものを環境條件として見れば學習・勤勞・運動・休養並

びに栄養の攝取等を適正ならしめ、これを日常の生活として常に實行するところに、健康保持の妙諦が存し、心身鍛錬の本義も、かかる生活の實踐を通して始めて具現せられるのである。

七、清潔

清潔は環境條件として重要な意義をもつ。清潔の保持とは、人間の自然環境へのはたらきかけであり、動的な衛生活への發足である。清潔な環境よりも、環境を清潔にする人のはたらきこそ、衛生としての環境的意義をもつのである。殊に疾病の原因となる微生物の多くが不潔な環境に好んで繁殖し、人間に對する病原としてはたつきも多くは環境の不潔を通して作用するものであるから、狭義における衛生は主として環境の清潔に重點が置かれるのである。

清潔の保持は、先づ身體の清潔から出發する。身體の外表たる皮膚の清潔を始め頭髮・眼・耳・鼻・口腔・爪・手足等の身體部位が清潔の對象となる。體操科體操の衛生教材においても、「身體の清潔」は特に重視せられてゐる。次いで身體の表面に直接觸れる被服の清潔が、環境條件として、重要な意義をもつ。中でも肌着・寝衣・靴下・足袋等の清潔が肝要である。

被服に次いで、兒童青年の生活する環境そのものを清潔に保持することが重要である。環境の清潔保持には、單に生活する土地や住居等のみでなく、空氣を清淨ならしめることがきはめて大切である。されば防塵の方法を講じ、換氣を十分にし、有害ガスの發生を防止し、兒童青年をして常に新鮮

K 450.4-14

Approved by Ministry of Education
(Date Oct. 3, 1946)

發行所	昭和廿一年十月八日 文部省検査済	著作權所有	昭和廿一年十月八日 昭和廿二年十一月三日 昭和廿三年十一月三十日 昭和廿四年十一月三十日 昭和廿五年十一月三十日 昭和廿六年十一月三十日 昭和廿七年十一月三十日 昭和廿八年十一月三十日 昭和廿九年十一月三十日 昭和三十年十一月三十日 昭和三十一年十一月三十日 昭和三十二年十一月三十日 昭和三十三年十一月三十日 昭和三十四年十一月三十日 昭和三十五年十一月三十日 昭和三十六年十一月三十日 昭和三十七年十一月三十日 昭和三十八年十一月三十日 昭和三十九年十一月三十日 昭和四十年十一月三十日 昭和四十一年十一月三十日 昭和四十二年十一月三十日 昭和四十三年十一月三十日 昭和四十四年十一月三十日 昭和四十五年十一月三十日 昭和四十六年十一月三十日 昭和四十七年十一月三十日 昭和四十八年十一月三十日 昭和四十九年十一月三十日 昭和五十年十一月三十日 昭和五十一年十一月三十日 昭和五十二年十一月三十日 昭和五十三年十一月三十日 昭和五十四年十一月三十日 昭和五十五年十一月三十日 昭和五十六年十一月三十日 昭和五十七年十一月三十日 昭和五十八年十一月三十日 昭和五十九年十一月三十日 昭和六十年十一月三十日 昭和六十一年十一月三十日 昭和六十二年十一月三十日 昭和六十三年十一月三十日 昭和六十四年十一月三十日 昭和六十五年十一月三十日 昭和六十六年十一月三十日 昭和六十七年十一月三十日 昭和六十八年十一月三十日 昭和六十九年十一月三十日 昭和七十年十一月三十日 昭和七十一年十一月三十日 昭和七十二年十一月三十日 昭和七十三年十一月三十日 昭和七十四年十一月三十日 昭和七十五年十一月三十日 昭和七十六年十一月三十日 昭和七十七年十一月三十日 昭和七十八年十一月三十日 昭和七十九年十一月三十日 昭和八十年十一月三十日 昭和八十一年十一月三十日 昭和八十二年十一月三十日 昭和八十三年十一月三十日 昭和八十四年十一月三十日 昭和八十五年十一月三十日 昭和八十六年十一月三十日 昭和八十七年十一月三十日 昭和八十八年十一月三十日 昭和八十九年十一月三十日 昭和九十年十一月三十日 昭和九十一年十一月三十日 昭和九十二年十一月三十日 昭和九十三年十一月三十日 昭和九十四年十一月三十日 昭和九十五年十一月三十日 昭和九十六年十一月三十日 昭和九十七年十一月三十日 昭和九十八年十一月三十日 昭和九十九年十一月三十日 昭和百年十一月三十日	發行者兼 文部省	師範衛生卷一 定價金九拾五錢
	東京都神田區錦町一丁目十六番地 師範學校教科書株式會社	印刷者 大日本印刷株式會社 代表者 佐久間長吉郎	翻刻發行者 東京都牛込區市谷加賀町一丁目十五番地 師範學校教科書株式會社 代表者 森下松衛		

1953. 12. 編入