

琉球大学学術リポジトリ

夏期における子供の健康法

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-11 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 喜納, 澄子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/19568

夏期における子供の健康法

夏は子供達にとつては一年中で一番楽しい季節です。広い青々とした海や、山々の草木が両手を広げて子供達を待つて居ります。子供達が自然の姿にかえつて思う存分羽をのばす事の出来るのもこの季節です。それ丈に夏は子供達の健康に最も気をつけなければならぬ時期でもありますから子供達が楽しく毎日を送る事が出来るように健康には充分に気を配り、積極的に鍛練してあげるように致しましょう。その為には次の事に注意して心がけて下さつたらよいと思います。

◆先づ衣服について

梅雨の頃は一年の中で乳幼児には最もよくない時ですからよく気をつけなくてはなりません。梅雨には衣類も乾きにくいので不潔になりがちです。少しの汗でも利用して、よく乾いたものを着せる様に致します。湿つた着物は体に一番悪いので、乳幼児の皮膚は非常に弱くてあせもが出来やすいですが、



(おねまきはバジヤマにしました)

あせもは皮膚に汗を放つておいた時に汗の中の刺激物のた

めに犯されて出来る時とビタミンの欠乏の時にも出やすいのでビタミン(葉野菜類)を種うのと同時に、風邪をひかない程度のぬるま湯で体を洗つて清潔に保ち涼しいお部屋でねかせるようにします。暑いといふ裸になりがちですが裸は汗がたまつて体のためによりありませんから必ず着物を着せるようにさせます。子供は和服を喜びますが、昼の遊びの延長で夜もおもいきりあはれ、ねびえしがちですから夏はバジヤマ式の方がよいと思います。又蒸暑い晩には汗をかきますから出来ましたらタオルと寝巻は一枚立用意してひどい汗の時は取替えて上げるようにしたいものです。

◆食物については

夏は食物が悪くなりやすいですし、一方暑さのために胃腸の働きが悪くなりやすいので胃腸障害をおこしやすくなります。その為には何時も新しい食物を与えること、少しでもおかしいと思われるものは与えてはいけません。饅頭類やミルクもあげたら出来る丈早く与える様に致します。

夏は一体に食欲がおとろえますが、特にその原因となるものは水の飲み過ぎで胃が荒れる時や、過度に疲れている時、寄生虫がいる場合、間食の多い場合、家庭内にたこがたあつて不快な時や睡眠不足の時などです。

夏は汗をかきますので水分は非常に必要ですが冷たいお水を飲みすぎるると胃が荒れて消化不良をおこしますから、やたらにまててはいけません。又決してなま水をのまない事、必ず湯冷ましを用意しておきましょう。

子供は自分の活動をうまく調節することがむづかしいので、そういう事がないように家の人で気をつけてあげます。

子供にとつて間食は手食を種う意味もありますから是非必要

ですが不規則に与えて居りますと次の食事に影響して食事がすまなくなりますが量よりも質を考えて十時と三時以外は与えない方がいゝと思います。特に夕食後は胃病の原因になりますから絶対に与えないように致します。

夏は今迄の習慣もかわされがちですから偏食にならないように厭立を考えて子供が喜びそうなしかも栄養価の高い食事を作る工夫を致しましょう。

又夏になりますとアイスキャンデーや子供の為の種々の水菓子が出ますが外で売つているものは栄養が考えられていない上に不潔なものが多い様ですから決して買食いの癖をつけないように。おやつは家庭で作つてあげる習慣をつけて下さい。止むを得ず外食の時も衛生的な所で頂く様にいたしましょう。家庭にたこたのある時には大人でも不快ですから家庭をいづも和やかに楽しくお食事が出来るような雰囲気を作つてあげるのが大切なことです。

夜暑いのでよくねむれなかつたり、ねる前に食物をとりすぎてねむれないで睡眠時間が短くなり、これが続くと内分泌機能がおとろえて消化器の分泌も悪くなり食欲がなくなる事がありますから、そういう時には夕食を比較的軽くとらせてよく眠るようにさせます。

又夏の疲れで小さい子供達は大人の夕御飯の頃にはねてしまふ子も多くありますから出来る丈早く夕御飯にして寝る迄一寸おをしておきます。そして夜が早いと朝迄にはお腹がすきますから、朝御飯も早くいたゞけるようにしてあげましょう。

夏はビタミンBの欠乏症にかゝりやすい季節です。ビタミンBの必要量は外界の温度が高くなるに従つて多くなり、普通一日一〜二ミリグラムのが夏には五〜一〇ミリグラム或いは一五ミリグラムにもふえますから特に体を動かす場合には普通の何倍もの要求がおこります。それで冬から春までは足りていたビタミンも夏の季節には不足が表れてるゝ症状を示します。

濃ですから夏の栄養はビタミンの補給、特に米ヌカに含まれるB12を中心として考えなければなりません。これが欠乏すると

粉質をとつても体の中で完全に分解されず肝臓や他の臓器、ことに神経系の働きをにぶらします。

◆遊びについて

夏は水遊びに頼ると冬の遊びと違って歩き廻る範囲も広く外での事故が多くなりますから出来るだけ家の近くで遊べる様に工夫してやり、外に出る時には必ず帽子を被る様又必ず着物を着て出る様に習慣つけておきたいものです。体休めに日射の強すぎる日中はお部屋で昼寝、絵本よみ、絵などを描かせ静かな遊びをさせるのもいいことだと思います。

暑さで夕涼みが多くなりますが大人のお相手で子供もつい遅くまで外で遊んでゐるのをみかけますが疲れのもとになりますから点燈したら必ず帰るように躑けましよう。

以上の事に気をつけて暑さに負けない元気な子供に育てる様心がけましよう。



(夏になると戸外の遊びが多くなります。)

(喜納澄子)

夏やせ時の食生活

「人間の体は食べた物によつて作られている。」ということを考えれば、誰もが食生活の重要性についてもつと考へなければならぬと思います。そして更に一代限りでなく、子孫にも影響を与えることを思へば、食生活の責任を持つ主婦の栄養に対する知識や食生活の仕事が如何に重要であるか、おわかりのことと思います。それでは一体良い食生活というのは何でありましようか。簡単に申しますとよい食事をこくり、それを家族に与え、家族の健康を維持することでありましよう。そしてよい食事を作る条件として次のことが考えられます。栄養的、衛生的、嗜好的、そして経済的でなければならぬと思います。毎食がこの四つの条件を満足させなければならぬわけですが、こゝでは特に梅雨期から夏にかけての食生活の注意についてのべておきたいと思ひますので、経済的方面についてはこの次にゆつることにしたいと思います。

一、栄養の面から

そろそろむし暑い気候に入つたようでありましようが、それに伴つてだるさを訴へる人が多くなり、何となく動作も不活発になり勝ちであります。これは外界のむし暑さが、一刺激となつてそのために体全体の交調が起つてくるためです。いわゆるストレス刺激といわれているものでありますが、この体の交調は起りやすい人と起りにくい人があり、今までは体質によるものと考へられて居りましたが、実は栄養と大きな関係のあることがわかつてまいりました。即ちだるさや疲労感や肩こり等を訴へてくる人は栄養が順調でないというわけでありましよう。

外界の温度や湿度が高いと体熱の発散が悪くなり、熱が体内に蓄積されてくるため、もつぱら水分の蒸発、即ち発汗により体温を一定に保持しなければならぬのですが、又体の代謝にも適応現象が見られ、熱を出さない様に調節が行われます。

しかしこのために水分や塩分の排泄もみられます。又同時に食欲もおとろえ、胃の運動も不活発となり、仕事も能率が悪くなつてまいります。一年の中でも最も発汗量の多い時期は乾燥した真夏よりもじめじめした梅雨どきの方が多いうという研究がなされていましよう。水分を極度に失つと体の生理がうまくいかずだるさを感じるようになります。発汗と共に多量の塩分も失われるために体に不足を生じ、それにつれて体を構成している蛋白質の崩壊が目立ち、夏やせをするようになります。即ち夏やせの原因は塩分の損失によると現在では考へられて居ります。又ビタミンB₁の必要量は夏の暑い時には著しく高くなります。今ではビタミンB₁の欠乏による脚気患者は少なくなつていましようですが、潜在性ビタミンB₁欠乏症は反対に増加して居り、腰痛、疲労感、倦怠感等もその一種の症状であると考へられて居ります。これから夏にかけてこういう症状が多く見つけられるようになりましようが、B₁を多く含む豆類の利用、真剣に考へるべきだと思ひます。又ビタミンCを与えることと湿気に耐えることと云われて居ります。勿論、バランスのとれた食事を摂ることは大切であります特に気をつけねばならない事をまとめますと次のようになりましよう。

① 適当な水分の補給

水等を飲み過ぎるとかえつて胃液の分泌を悪くし、下痢を起しますから注意しなければなりません。

② 適当な食塩の補給

しかしながら多過ぎると腎臓の負担を重くしますから注意しなければなりません。

③ 消化のよい蛋白質の補給

獣肉類よりも魚介類や豆類をして豆製品を多く摂るようになつてまいります。