植物は日光を食べて育つが人々も亦それと同じやうに日光の惠みによつて健康を與へられてゐると云つてもよいのである、近頃科學が進歩して研究の結果人體が日光から直接取ることの出來る食料はヴイターミンDだけであると云つてゐるけれども現代の人間の知識では日光の恩惠を所謂科學的方法によつては十分證明が出來ないだけであつて日光の有難みはヴイターミンDなどによつて盡されるものではない。

日光の刺激を適度に皮膚に享けるときに身體の新陳代謝が故障が生ずれば消化器、呼吸器、循環器、排泄器の何れかに疾病を生ずることになる》は高まり、自然天賦の負疫性、《身體が病原物の侵入を受けてもよく之に抵抗して疾患を起さぬやうにしたり、病原物より生ずる毒素を無害性とする作用》は高調され、血球は增加し、食慾は亢進し、睡眠は深くなつて多くの慢性の病氣は體格改造の結果輕快するものである。

近頃林間學校など繁雜な都會から離れて、海に、川に或は山間の新鮮なる空氣と日光の充分得られる自然の地に居をうつして虚弱の子供の身體の改造を許り其の効果を大いに納めてゐる實例を澤山知つてゐる。彼等は身體薄弱のもの、輕い心臟病のもの、貧血症のもの榮養不良のもの、神經性疾患のもの、アデノイドの扁桃腺肥大のもの等に向つて最も効果が現れると報告してゐる。