五、強壯者のこと

夏は皮膚の血液循環はよくなるが、その下にある筋肉の血液環は反對に惡くなるし、また筋肉が暑さのために弛緩するから、筋肉を働かせると兎角疲れが早く現はれるものである。

ことに日中強い運動をするのは丁度喰物を充分食べないで働くのと同じ結果になる。

運動で鍛へた皆様の身體は機會を作つて運動を續けねばなりません。併し日々猛練習の必要は無いと思ふ。夏は心臟のみなら身體全體が一樣に抵抗が下つてゐるから運動練習に當つては特に攝生を重んじ、飲食に注意し感冒、呼吸器病等にかゝらぬやう深く注意しなければならぬ。晝は裸體で生活してよいが夜分は必ず薄いものでもよいから身にまとひ、決して腹を冷してはならぬものである。

個人衛生の最良方法は鍛錬にある。併し乍ら是れも度を過ぎて無謀になれば却つて害があるものであるから吾々は更に肉體上及精神上より、身體諸器官の働く理を考へて、よく之れに合するやうな方法即ち保護を講ずべきである。

保護上特に必要な事柄は前にも申した食事及心身慾の節制運動と休息との適宜なる按排、清潔、規律的生活精心の爽快の諸點である。どうかお互ひに休暇を利用して健全な身體を作り上げて再び二學期には壯健な顔ぶれで一堂に會し共に〳〵健康を祝さうぢやないか。

—(七月盛夏)—