

## Lasten terveydenhoidosta

(Tohtori Harvey Wileyn mukaan)

Jos tahdotte elää kauan, täytyy teidän elää läpi lapsuusajan. Lapsuusajassa rakentuu myöskin perusta täysi-ikäisen terveydelle. Täysi-ikäisen elinmahdollisuuden juuret ovat syvällä lapsuusajassa. Siksi on isien ja äitien pidettävä erikoishuoltoa pienten lasten terveydestä.

Pelkään, että on monen monta äitiä, jotka iloitsevat silloin kun lapsensa täyttävät kuudennen ikävuotensa, sillä he haluavat kouluopettajan kanssa jakaa velvollisuudet ja vastuunlaisuudet lapsen kasvattamisessa. Hän lähettää lapsen, jota mahdollisesti ei ole opetettu pienimpiäkään puhtaus- ja terveysääntöjä noudattamaan, ja jota mahdollisesti ei ole terveyden vaatimusten mukaan ruokittu, ja joka on juuri menettämässä ensimmäiset hampaansa eli maitohampaansa ja tilaisuudessa saamaan uudet hampaansa viallisen, mädäntyneinä. Hän lähettää lapsen kouluun, eikä lasta mahdollisesti ole opetettu tottelemaan. Ja kuitenkin hän päästää rinnastaan helpon huokauksen kun lapsukainen lähtee kouluun.

Minä säälän sellaista äitiä, joka on iloinen silloin kun hänen lapsensa lähtee ensi kertaa kouluun. Illoitten sellaisen lapsen puolesta, joka sellaisesta kodista, kun olen kuvannut, lähtee kouluun. Niin keho kasvatuspaikka kuin koulu voikin olla, on mahdollisesti terveellisempi olinpaikka, paremmalla ilmavaihdolla varustettu kuin koti. Ja niin puutteellista kuin opetus ja ohjaus kouluissa usein onkin, niin se on sentään parempi kuin ei mitään opetusta ja ohjausta. Ja niin vallaton kuin lapsi voi ollakin, niin useammissa tapauksessa hän koulussa oppii jonkinmoiseen järjestykseen ja säännöllisyyteen.

Aivan erilainen on se kuva kodista, joiden luvun toivon olevan enemmistöä, missä lapsi on järjellisesti kasvatettu kotona, ruokittu terveysääntöjen mukaisesti, kunnollisesti vaateutettu ja opetettu järjestykseen ja säännöllisyyteen toisin sanoen "tottelemaan". Minun tulee säälä lasta, joka lähtee kouluun tällaisesta kodista, sillä parhainkin nykyajan koulu, ei voi antaa lapselle sitä mitä hän saa kodissa.

En tahdo saattaa vanhempia siihen käsitykseen, että olisi parempi olla panematta lapset kouluun. Tiedän koulujen terveellisuuden, sillä lapsen täytyy saada opiskelun alkeistiedot, joita isillä ja äidillä ei ole aikaa eikä kaikissa tapauksissa kykyäkään antaa.

Myöhemmät tilastot koululapsista Washingtonissa, D. C. hiljan kouluihin perustettujen hammasklinikkojen kautta, osoittaa, että vuoden sisällä, päättyen kesäk. 30 p. 1920 on tarkastettu 14,314 koululapsen hampaat. Vähän enempi kuin kolmasosa näistä lapsista oli neekerilapsia. Tarkastetuista lapsista 3339 lapsen hampaat tarvitsivat korjaamista. Keskimäärin 2½ hammasta paikattiin kullekin lapselle. Ja yhdeltä jokaisesta kymmenestä täytyi ottaa pois vähintään yksi hammas. Suurin osa näistä lapsista ei ollut koskaan ennen ollut hampaskätkä tarkastuksessa eikä hoidossa. 11½ prosentilla näistä lapsista oli epäterveet ikenet, 5 ja 1 kymmenesosa prosentilla oli ike-

nien mätä, 7 prosentilla puuttui vakituisia hampaista ja 6-2 prosentilla oli märkärakkoja hammasten juurilla.

Koululääkärien ylin johtaja raportissaan myöskin ilmoittaa, että 90 prosentilla kaikista koululapsista on vialliset hampaat. Nämä ovat viimeisimmät tilastot koululasten hampaista maassamme. Ja ne ovat kyllin vakavia tilastoja olemaan herättämässä lasten vanhempia ja kouluhallinnon jäseniä, että ryhtyisivät toimenpiteisiin tämän epäkohdan poistamiseksi. Siitä ei ole epäilemistäkään, etteivätkö vialliset hampaat lapsuudessa ja kun ne pysyvät viallisenä täysi-ikäiseksiin päästyä, ole mitään uhkaavimpina tekijöinä ihmisen iän lyhentämiseen. Jos tahdomme lastemme elävän kauan ja terveinä, täytyy meidän katsoa, että heidän hampaansa ovat aina terveen ja opettaja heille miten pitää ne eheinä ja puhtaina kypsän vanhuuden aikaan saakka.

Lapsi, joka lähtee kouluun, joutuu moniin vaaroihin. Liiallinen ahtaus kouluhuoneissa ja kunnollisen ilmanvaihdon puute on yksi suurimmista tekijöistä. Onneksi kuitenkin enemmistö opettajista on oppinut kunnollisen ilmavaihdon tärkeyden ja he voivat jossakin määrin pitää puhtaan ilman ahtaassakin kouluissa pitämällä ikkunoita suotuisina aikoina auki.

Mutta kouluvien suhteen ei ole asia yhtä valoisaa. Huolimatta siitä, että tätä asiaa on paljon pohdittu etevien asiantuntijain taholta, löydämme yhtä kaikki joko cocoa tai suklaata jaettavan lähes kaikissa kouluissa missä on päivälliskeitit lap- sille. En vihaa kumpaakaan näistä juomista. Myönnän myöskin, että ne sisältävät ravitsee aineksia. Ne ovat rikaistakin ravintoa sisältäen öljyä ja proteiinia. Mutta sisältävät myöskin alkaloidia. Yksi niistä on theobromin, joka on caffeinein, sitä alkaloidia, mitä kahvi ja tee pääasiassa sisältävät. Ei ole viisasta antaa hyvin nuorelle lapselle sellaista ruokaa tai juomaa, joka sisältää hermoja kiihottavia aineksia, eikä se ole myöskään ravintona hyvä.

Liian paljon painoa on pantu sille seikalle, että lasten päivällisikseen pitää saada jotain kuumaa ravintoa. Visien ruokalajien lämpömitta viisiin pisteeseen tekee ne maukkaammiksi ja helpommin sulaviksi. Mutta fysiologialta kannalta harkittuna, ei ole tarpeellista niellä vatsaan lämpimämpää ruokaa kuin mitä on vatsan luonnollinen lämpö. Sitä lämpimämpää ravintoa voi olla vahingollis- takin, joka tapauksessa täytyy kuum- man ruuan nopeasti jäähtyä vatsan lämpöä vastaavaksi.

Ja tavalliset keittämättömät ravin- toaineet, jotka ovat samanlämpöiset kuin on kouluhuoneen lämpö, ovat vaan vähän kylmempää kuin vatsa- lämpö ollen 70 ja 98 asteen välillä. Pääasiassa ne seikat tässä ovat ne, että ruoka tulee olla ravit- sevaa ja yksinkertaista ja että se tu- lii hitaasti ja hyvin pureksia.

Ihanteellinen koulupäivällinen on kiivu hyvää kokovehnäistä leipää ja sen päälle hyvää puhdasta voita, ja kupillinen tuoretta kerमतonta maitoa. Ei mitään sen parempaa voida eväiksi laittaa lapselle. Jos minulle ennettaisiin valta määrät lasten kou- lupäivällinen, niin sanoisin, että se tulee olla leipää, voita maitoa ja ome- nia. Ja lämpöisistä en paljoa väli- täisi ainoastaan sen määrän antaisin, että ei maito saa olla jäisen kylmää.

Toinen vaara minin lapsi joutuu

kouluun lähtiessään, on niin kutsutut "lasten taudit", tuhuri, hinkuyskä, keltakuume, kurkkumätä, kanarokko ja Saksan tuhuri. On paljon äite- jä, jotka pitävät nämä taudit aivan välttämättöminä ja uskovat, että on aivan turhaa yrittääkään varoa lapsiaan niitä saamasta. Sellainen mie- lipide on kokonaan väärä. Nämä tau- dit eivät synny itsestään, minään luon- nollisena asiana. Jotkut lapsista tuo- vat taudin kouluun ja tartuttavat sen toisiin lapsiin. Ja sen voi tuoda myöskin opettaja tai joku vieras. Siis tarkka lääkärin tarkastus, yhtähyvin kuin hampaidenkin tarkastus on kou- luissa välttämätöntä. Pahat hampaat tappavat lapsen mutta hitaasti. Tart- tuva tauti voi tappaakaan lyhyes- sä ajassa. Vanhemmalla on oikeus vaatia, että valtio joka on perusta- nut kansakoulun, varustaa myöskin lapsille taudeista vapaan ja terveellisen ympäristön. Sellainen äiti, joka lähettää lapsensa kouluun sitä varten, että saamaan tuhkurin mahdollisim- man nuorena, omaa peräti ahtaat kä- sitykset lasten kasvattamisesta.

Lasta tulisi varjella kaikilla mahdol- liilla keinoilla taudeilta. Ja tätä tar- koitusta varten tulisi kunnolliset leik- kikätkentä olla erottamattomaton osa koulujärjestelmässämme. Tätä on vai- kes saada kaupungeissa. Tuntuu ai- van turhalta yrittää saada kouluve- roa maksavan väestön mielen kiinni- tetyksi leikkikätkentä tarpeellisuuteen. Eikä siihen asiaan ole tavalliset kun- nallislainlaajat myöskään innostuneita. Ja kylmän kohtelun ovat sellai- set esitykset saaneet kansallisessakin lainlaajitajunnassa, joka äänestää Distric of Columbian kouluja koske- vista kysymyksistä. Monet leikkikätk- töt Washingtonissa D. C. ovat yksi- tyisten väliaikaisesti lainaamia siihen tarkoitukseen. Ja kun he haluavat käyttää omaisuutensa muuhun tarpee- seen, ilmoittavat he, että sitä ei enään leikkikätkentä voida käyttää. Näin saavat lapset olla ilman sitä.

Koulu joka laimin lyö varustaa lap- sille leikkikätkentä ja lasten ruumiillisen kehityksen, ei ole sellainen koulu jo- ta kukaan todella haluaa, eikä sellai- nen kuin sen tulisi olla.

Onneksi, ei enään nykyäpäivinä ole pojille suurta vaaraa kasvaa alko- holisteiksi eli juopoiksi. Mutta pal- jon on pelättävä vielä tupakan käy- tön suhteen. Varsinkin poikalapset ovat vakavassa vaarassa. He näke- vät miesten ja poikasten polttavan kaduilla, jopa katuvaunuissakin, pal- lokentillä, ulkoilmakokouksissa, työ- mailla, ja joskus kirkkomatkallakin. Jäljittelyhalu on kovin voimakas kou- lupojan iässä oleville. Farmilla pojat polttavat punn lehtiä koornikoppa- piipuissa ja kaupungeissa teeruohto- ta tehtyjä sikuretteja.

Jos varjelemme pojan joutumasta tupakkamyrkytyksen uhriksi, jatkam- me hänen elämänsä siten monella vuodella. Tupakan käytöstä johtuu sydämen heikontuminen, hermojen heikontuminen ja herpautuminen. Siitä voi johtua syöpätauti huuliin, suuhun ja kurkkuun. Se vaikuttaa vahingollisesti yleiseen terveyteen. Koulupojat pitäisi varjella tältä turmi- cilliselta tavalt.

En voi tässä lähteä arvoelemaan sitä mitä kouluissa yleensä opetetaan. Kansakoulu on niin tarpeellinen ja erinomainen laitos, että mieluummin kuin ne poistaisi, antaa niille monta epäkohtaa anteeksi. Ja epäilemättä niissä monta epäkohtaa onkin. Ne ovat ihmisten perustamia laitoksia ei-

kä minkään luonnollisen lain tulok- sia, eli kasvattamia. Mutta yksi koh- te kansakoulujärjestelmässä on, johon voim hyvällä oikeudella kajota. Mie- lestäni on terveysääntöjen ja puhta- usääntöjen opettaminen ja sen miten niitä elämässä tulee käyttöön panna, aivan yhtä tärkeää kuin on lasken- non opettaminen. Kansakouluissam- me opetetaan puhtausääntöjä mitä kurjimmin kaavamaisesti. Ennenkuin lapsi voisi sitä ymmärtää pitäisi hän- nen osata kreikan kieltä. Lapsille, anatomia, fysiologia ja hygienia eivät merkitse mitään. Olisi parempi jos ei lapsi koskaan kuuluisakaan näitä vieraita nimityksiä. Siitä päivästä al- kaen kun hän ensikerran kuusivuoti- aana tulee kouluun, pitäisi hänelle ruveta opettamaan terveyden mukai- sia elämänsääntöjä. Opettajan avulla voitaisiin nämä läksyt tehdä erittäin mielenkiintoisiksi ja hupaisiksi sen si- jaan että ne nykyään ovat vaan kui- via selityksiä ihmisen luista. Ihmis- ruumiin elinten toimintaa voitaisiin selittää voimisteluharjoitusten yhtey- dessä, sekä päivällisaikana kun ollaan ravintoa nauttimassa, ja leikkikätkentä leikkien yhteydessä. Puhtausääntö- jä voidaan opettaa samalla kun pide- tään puhtas ilmanvaihto kouluraken- nuksessa ja estetään tomu lentämästä.

Täten voi lapsi pian oppia käsit- tämään mitä on "yskä" ja miten sen voi välttää. Ja mitä ravintoainesten tuntemiseen tulee, niin voidaan lapset viedä pelolle missä vilja kasvaa ja myöskin näyttää heille miten vilja puidaan ja jauhetaan ja samalla voi- daan heille selittää mitä aineksia kuk- kin viljalaji sisältää ja miten ne ovat parhaita ravintona. Myöskin lapset voisivat keittiössä nähdä miten ruu- at keitetään ja valmistetaan syötäväksi ja opettaa heille samalla mikä on oikea mikä väärä keittotapa. Näin voitaisiin lapselle opettaa ruan sulat- tuksen laki ilman, että hänen tarvit- see tekstikirjaa avatakaan. Myöskin lapselle tulisi opettaa miten pitää huolta hampaistaan.

Kun olen tehnyt tämän tapaisia esi- tyksiä kouluhallinnon virkailijoille on minulle sanottu:

"Oh, yes, kyllähän se olisi erino- mainen idea, mutta mistä saaisimme aikaa napa sellaista täytäntöön?"

Siihen vastaan: "Ottakaa aikaa, vaikkapa sitten pitäisi jättää joita- kin muita läksyjä syrjään."

## YÖLLÄ

Taas laineet ne rantahan lyö, nuo leikkivät laineet pienot. On tulunna leppä yö ja metsän kukkasat hienot nyt tuoksa luo.

Ma istun — en vierellä sun, oot kaukana armas, ankee. — Yö tuuli kun soi, havahdun ja kaiho syöneeni lankee kuin polttava vuo.

Erland Upari.

## JOS OLETTE KIPEÄ

Pyytäkää VAPAA  
LÄÄKEKIRJA — No. 5

Sillä on yli 25 vuotien vanha kokemus sen tehokkuudesta. Kuten myöskin täydellinen luotto suu- mälästä kotimäisestä. Mistä jokuhan voi itse valita sopivan lääkkeen taudilleen, samaten myöskin lääkkeiden hintat y. m.

Lääkkeet eivät ole patenttilääkkeitä, vaan tois- suomalaisia valmistettuja, joita Suomessa on jo käytetty monia kymmeniä vuosia.

Tämä kirja on saatavissa ja pitäisi sen olla jokaisessa suomalaisessa kodissa, sillä ette tiedä koska sitä tarvittote, varokaa lumbon- lääkkeitä ja humpun-tohtoreita.

—Lignellin Apteekki on suuriin—  
—Suom. Apteekkilike Yhtyrvalloissa—  
P. A. LIGNELL CO., Superior, Wis.