

Dr Stefania Łazarewicz.

## 7. Zasadnicze wiadomości z dziedziny higieny.

*Ciąg dalszy.*

### O kąpieli.

Najlepszym sposobem mycia całego ciała — to kąpiel. Temperatura kąpieli oczyszczającej nie powinna przekraczać 35° C. Kąpiele cieplejsze należą do kąpieli gorących, które stosuje się tylko w celach leczniczych, za specjalnym zezwoleniem lekarza. Po każdej ciepłej kąpielii oczyszczającej powinno się zmyć ciało wodą chłodniejszą (18° do 20°), działa to hartująco i zabezpiecza organizm od zaziębienia. — Chcąc uniknąć zaziębienia — należy całe ciało po wyjściu z kąpieli wytrzeć prześcieradłem, czy ręcznikiem i wykonać kilka ruchów.

W większych miastach, gdzie istnieją wodociągi i kanalizacje, mieszkania posiadają łazienki, w których za pomocą piecyków węglowych czy gazowych wodę się ogrzewa i bez kłopotu ciepłą wodą napełnia wannę.

W małych miasteczkach i na wsi kąpiel sprawia wiele trudności. Niemniej dążeniem higieny publicznej jest umożliwić szerokim warstwom ludności korzystanie z kąpieli. — A i samo społeczeństwo, a zwłaszcza matki, powinny wspólnie nad tym zadzić, aby powstawały takie łaźnie publiczne, choćby urządzenie ich było najprostsze, gdyż brak kąpieli przyczynia się w dużej mierze do szerzenia chorób zakaźnych. — Dla młodzieży szkolnej organizuje się obecnie łaźnie natryskowe w budynkach szkolnych, ale oczywiście w większych miastach i tam, gdzie inicjatywa nauczycielstwa poparta została przez rodziców. W tych okolicznościach winni rodzice przykazać dzieciom korzystanie z kąpieli. W Japonii nie ma podobno ani jednego domu, nawet najuboższego; gdzieby nie było wanny czy beczki, w której możnaby się często kąpać.

Jeżeli dbamy o rozwój młodego pokolenia, o zdrowie moralne i fizyczne dzieci i młodzieży, jeśli chcemy wieść polską wzbogacić w prawdziwą zdobycz kultury — starajmy się o to, by w najdogodniejszy i możliwy sposób zapewnić kąpiel jej mieszkańcom przynajmniej raz w tygodniu.

W lecie sprawa ta jest oczywiście łatwiejsza. Można bowiem korzystać nawet z codziennej kąpieli w rzece lub jeziorze. Pamiętaj jednak należy, aby wybierać wodę czystą, wolną od dopływu ścieków, czy innych nieczystości i zabezpieczoną od niebezpiecznych wypadków. Ileż to dzieci i młodzieży topi się co roku po naszych jeziorach i rzekach, bo kąpią się w niebezpiecznych miejscach i bez dozoru i opieki starszych. — Kąpiele te nie tylko służą do utrzymania czystości ciała, ale mają wpływ hartujący na cały organizm. **Matki pamiętać jednak muszą, że osobom wątłym, anemicznym, ze śladami ukrytej gruźlicy, chorym na nerki, miedniczki nerkowe, czy pęcherz w rzece kąpać się nie wolno!** — W czasie kąpieli rzecznej czy w jeziorze trzeba koniecznie wykonywać ruchy — pływanie, skakanie, choćby tylko ruchy rękami i nogami, aby wytwarzać ciepło w organizmie i chronić go przed zbytym oziębieniem!

Młodzież i dziatwa lubi się kąpać w lecie! Nie trzeba im tego bronić, ale też trzeba bardzo pilnie przestrzegać, żeby lekkomyślnością i nieuświadomieniem zdrowotnym nie zaszkośli sobie na zdrowiu. — Nie wolno pozostawać zbyt długo w wodzie chłodnej, najwyżej kilka minut, a wyjątkowo zdrowe jednostki mogą przebywać w wodzie chłodnej najwyżej pół godziny. — Dłuższe przebywanie w wodzie powoduje często ciężkie osłabienie serca i systemu nerwowego.

Drugą przestrogą — to wytłumaczenie młodzieży, że jeśli jest na dworze chłodniej, poniżej 20° — to się kąpać nie powinna! Prócz tego trzeba dzieciom i młodzieży wytłumaczyć, że gdy ciało spoczone lub zbyt zmęczone — to trzeba ochłoniąć i wypocząć, a dopiero po tym wejść czy wskoczyć do wody. — Ileż to chorób ma tutaj swe źródło. — Zdziwieni jesteśmy, skąd one biorą początek, a nie domyślamy się, że nieopatrzne korzystanie z kąpieli chłodnej bywa tego przyczyną. Po kąpieli chłodnej pożądane jest wytarcie całego ciała, jak również ruch mięśniowy, t. zw. gimnastyka.

Ponieważ kąpiele rzeczne coraz więcej się przyjmują, należy zwrócić rodzicom, a zwłaszcza matkom uwagę, aby pilnowali, by się dziewczęta i chłopcy razem nie kąpali i sobie nawzajem nie przeszkadzali. Sprawa to o tyle jest ważna, że t. zw. plaże wspólne, leżenie na piasku celem wygrzania się na słońcu po kąpieli — staje się modne i w niektórych naszych wioskach, dokąd przyjeżdżają letnicy i wprowadzają tę nieobyczajność.

Czułość rodziców winna być wielka i stanowczość w żądaniu oddzielnych kąpieli dla dziewcząt i kobiet, oddzielnej dla chłopców i mężczyzn.

(Ciąg dalszy nastąpi).