

CARTILLA
HIGIÉNICA ESCOLAR

POR

Tomás del Mazo Andrés

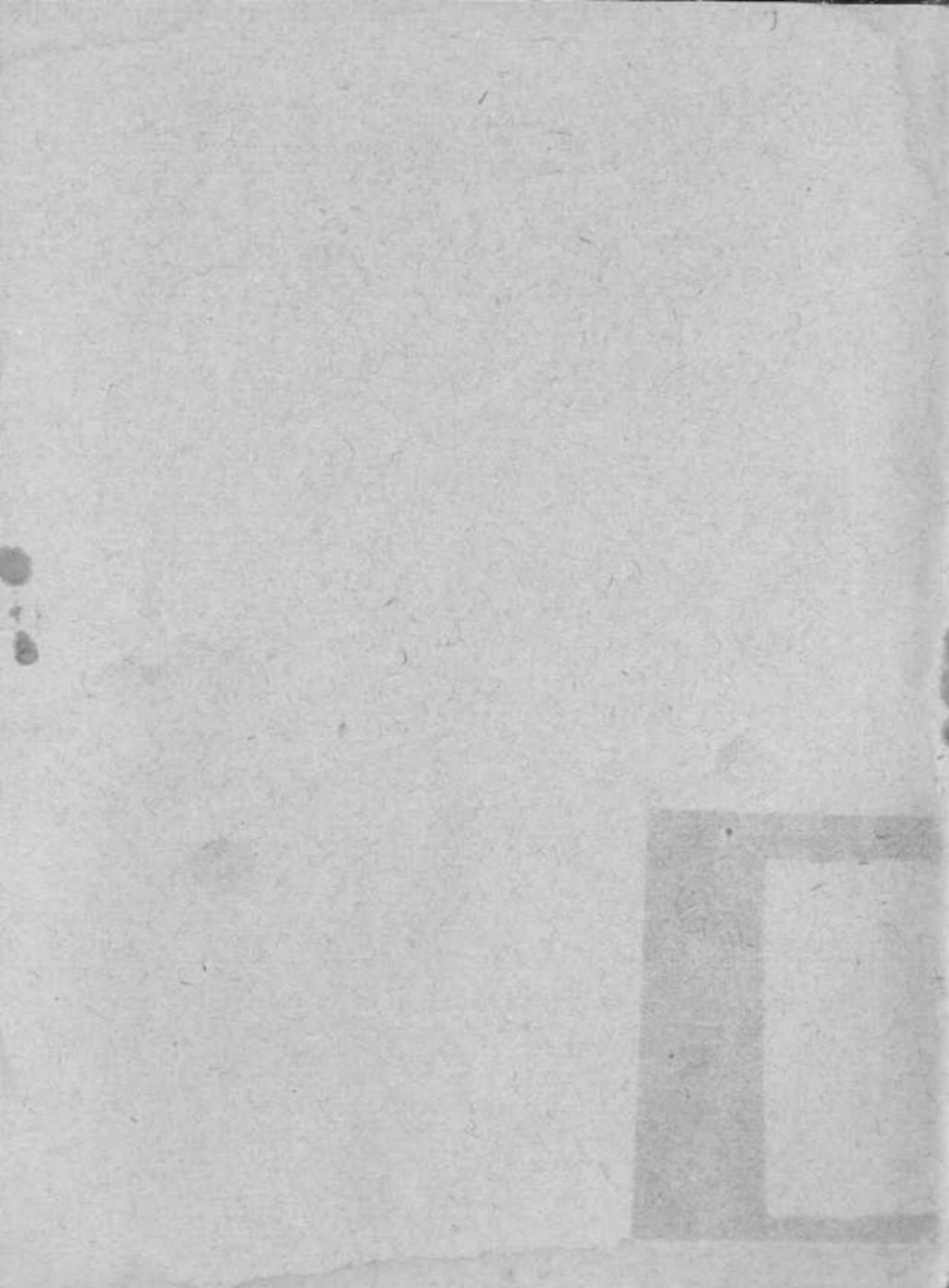
Inspector Municipal de Sanidad



PALENCIA

Imp. de «El Diario Palentino» de la Vda. de J. Alonso
Burgos, 5 y Berruguete, 1 y 3
1928

G-F 2530



D6cl
A

CARTILLA

HIGIÉNICA ESCOLAR

POR

Tomás del Mazo Andrés

Inspector Municipal de Sanidad



PALENCIA

Imp. de «El Diario Palentino» de la Vda. de J. Alonso

Burgos, 5 y Berruguete, 1 y 3

1928

R. 45783

+ 56768

C. 1071706



Maestro amigo:

Tú sabes, como yo, que «cuanto mejor equilibradas estén las funciones orgánicas, cuanto más vigor y fortaleza tenga el cuerpo, más intensamente podrán manifestarse las cualidades del espíritu.»

Tú sabes, como yo, que es cierto el dicho de Plinio: «Todos los animales conocen lo que es saludable menos el hombre.»

Hay que enseñar al niño lo que le es saludable; hay que hacérselo saber en todas partes; en la escuela, especialmente.

Fortalecer su organismo es un sagrado deber, y precisamente en esa edad precoz, en esos momentos evolutivos, cuando la masa se nos presenta sumamente maleable, es cuando más urgentemente y con más asiduidad necesitamos ocuparnos de ello.

Deber tuyo es, maestro amigo, cooperar a que la raza española sea fuerte y poderosa, capaz de continuar sus grandezas pretéritas.

Tú, siempre abnegado, yo lo sé, cumples con tu deber. Continúa haciéndolo cada día con más fervor. La Patria te lo agradecerá y tu conciencia tendrá para tí la mejor y más apetecible de las recompensas: la satisfacción del deber cumplido.

Si esta modestísima CARTILLA sirve para ayudarte en esa empresa, se habrá logrado el propósito que al escribirla guió a

EL AUTOR

Higiene del cuerpo y limpieza individual

Un niño sucio, con la cara tiznada, los ojos y la nariz con mucosidades, la boca maloliente y los pelos revueltos, es un niño feo, repugnante, del que huirá todo el mundo.

Ese niño sucio tendrá muchas veces granos y postillas en su piel, y picores que le obligarán a rascarse, y boqueras, y hasta calvas en la cabeza, producidas por la tiña, que es una enfermedad de sucios.

Y estará muchas veces malo por eso, por sucio; porque los microbios, que son unos *bichos* muy pequeños que no podemos verles más que con lentes de aumento y que son los que producen las enfermedades, viven en la suciedad; como viven en la suciedad los parásitos, animalitos también pequeños que llevan enfermedades al que les tiene, como ocurre con los piojos.

La suciedad se quita con agua y jabón, que limpian el cuerpo y le defienden contra todas las enfermedades.

Hay un refrán que dice: «la limpieza es media vida», y es un refrán muy verdadero.

Por eso lo mejor es bañarse todos los días. Con el baño se quita el polvo y toda suciedad de la piel, quedando ésta limpia.

Además, evita los catarrros y toses.

El baño debe durar poco tiempo, y el agua se procurará que esté templada. Hay que darse de jabón todo el cuerpo. Como no todos tienen cuarto de baño en su casa, ni siquiera una bañera, se puede utilizar un cubo o barreño lleno de agua, dentro del cual el niño se pone de pie y jabona el cuerpo; después, con una esponja o estropajo, o con un puchero, se echa agua por todo el cuerpo. Al salir del baño se envuelve en una toalla o paño seco, frotando suavemente hasta secarse.

El niño que no pueda bañarse todos los días, debe hacerlo una vez por semana, aprovechando los domingos, por ejemplo, que no tiene escuela.

Si no puede darse el baño completo o general, puede bañarse de medio cuerpo para arriba.

Nunca dejará de lavarse todas las mañanas apenas se levante de la cama, la cabeza y los brazos hasta el sobaco, y los pies.

Procurará hacer el lavado bien, cuidando de que los ojos, los oídos, la nariz y los labios

estén siempre muy limpios, porque la suciedad de estas partes del cuerpo determina muchas enfermedades.

Las manos deben lavarse varias veces al día, pero sobre todo antes de comer, después de hacer ciertas necesidades y cuando hayais tropezado con ellas cosas sucias.

Las uñas no deben estar nunca de *luto*, es decir, negras ni largas; hay que llevarlas bien cortadas siempre y siempre limpias.

El pelo bien peinado y cepillado todos los días. Nunca se debe llevar largo; lo mejor es cortarlo al rape.

Otra cosa que hay que cuidar bien, es la boca; por lo menos al levantarse y después de las comidas, debe hacerse un buen lavado y limpiarse los dientes con esmero, frotando con un cepillo especial en todas direcciones, para evitar que se queden restos de la comida entre ellos, pues al entrar en putrefacción producen malos olores, dolores de muelas, flemones y otras enfermedades de la boca.

La limpieza de los dientes podéis hacerla con algunos polvos, pastas o líquidos que el médico os aconseje o sencillamente con jabón blanco.

La suciedad propaga las epidemias y embrutece la inteligencia.

El niño sucio es repugnante, odioso; todo el mundo huye de él.

La limpieza evita muchas enfermedades, favorece el crecimiento, despeja la inteligencia, hace del niño un ser adorable.

La limpieza es medicina, es virtud, es obligación, deber cívico de todo buen ciudadano.

El maestro debe inspeccionar a los niños al entrar en la escuela, y el que no vaya bien limpio mandarle a su casa, aunque mejor sería hacer lo que en algunas naciones, como en Suiza, por ejemplo, donde hay a la entrada de los colegios una criada con un cubo de agua y una esponja, que limpia sin contemplaciones a todo niño o niña que se presente sucio.

VESTIDOS

Los vestidos sirven para proteger al cuerpo contra el frío y, como es natural, serán distintos para cada época del año. A nadie se le ocurre llevar el mismo abrigo en Diciembre que en Agosto.

Hay que procurar que sean holgados para que no opriman ninguna parte del cuerpo ni dificulten ningún movimiento.

Los cuellos justos o las corbatas, bufandas y pañuelos apretados no dejan respirar bien y son causa muchas veces de mareos y dolores de cabeza.

Las niñas de ninguna manera deben gastar corsé, porque esa prenda expone a muchas enfermedades, algunas muy graves, como la tuberculosis.

La ropa interior en invierno procuraréis que sea de lana o algodón, que abriga más que de otra clase de tejido y en verano de hilo, percal o cualquier tela fina. Si podéis debéis mudaros de ropa interior todos los días y si no con la mayor frecuencia posible, porque las ropas interiores recogen todas las emanaciones del cuerpo por medio del sudor.

Lo mismo haréis con las medias y calcetines, que también serán de lana en invierno y de otro tejido más ligero en verano.

Las prendas o ropas de los niños deben estar hechas de tal manera, que se puedan quitar y poner con gran facilidad.

No es conveniente llevar demasiado abrigo en invierno para evitar catarros y toses, pero debe taparse la garganta con un pañuelo o bufanda para prevenirse contra enfriamientos, anginas, etc.



El calzado, hecho de distinto material en invierno que en verano, será con tacones bajos siempre, lo mismo en los niños que en las niñas, para que no impidan andar y correr cómodamente.

La ropa, y también el calzado, hay que limpiarlo todos los días, porque todos los días se mancha, por lo menos de polvo.

El niño que va siempre limpio da pruebas de estar bien educado; en cambio, el que siempre se presenta con los zapatos llenos de barro, la blusa sucia, la gorra grasienta, podéis asegurar que no ha visto la urbanidad ni sabe siquiera qué es eso.

LA ALIMENTACIÓN

Para vivir hay que comer y beber, dándole al cuerpo lo que necesita para su manutención y crecimiento. Si no comeis no podéis vivir, ni crecer, ni engordar.

Pero hay que tener mucho cuidado con lo que se come y cómo se come, porque con mucha facilidad, en vez de hacer provecho, los alimentos producen cólicos muy dolorosos y otras alteraciones del organismo.

Hay manjares sanos muy fáciles de digerir, y esos son los que convienen a los niños; y

hay otros, en cambio, que se digieren muy mal o que no pueden ser digeridos por un niño, y éstos son perjudiciales para la salud y no deben comerse nunca.

Los manjares sencillos, preparados sin especias ni grandes aderezos, son los más sabrosos y saludables.

La leche es el más importante, sobre todo para niños pequeños; es el único alimento completo, así llamado porque con él solo se puede vivir.

Pero la leche no se puede tomar sin tener ciertas precauciones. Es necesario hervirla *siempre* para matar los microbios que pueda tener, porque de lo contrario, es muy fácil adquirir las enfermedades que padezca la vaca, oveja o el animal de que se extrae.

Los huevos también son un buen alimento para los niños.

Las verduras (coliflor, berza, lechuga, etcétera); las legumbres (guisantes, alubias, lentejas, garbanzos, etc.); las patatas, el arroz, las frutas maduras, son alimentos muy nutritivos, contra lo que muchos creen, y muy apropiados para niños, pudiéndose tomar en cualquier forma.

Los pescados blancos (merluza, mero, len-

guado, pescadilla, etc.), se digieren muy fácilmente y los niños les comen bien. Pero de ninguna manera deben comer los pescados llamados azules (sardina, atún, etc.), porque con mucha frecuencia producen indigestiones. Mucho menos les comerán escabechados.

Los mariscos (cangrejos, langosta, quisquillas, etc.), son peligrosos, porque con facilidad producen urticarias (picores, piel colorada) y fiebre.

De las carnes no conviene abusar; sobre todo los niños menores de siete años deben comer poca y sólo al mediodía. La mejor es la de ternera, vaca o cordero preparada de diversas maneras, pero cuidando siempre de que estén lo suficientemente pasadas para evitar que las larvas de gusanos y las lombrices que algunas veces contienen se desarrollen en los intestinos y provoquen molestias y enfermedades que pueden ser graves.

También son buenas las carnes de pollo, pichón y todas las llamadas carnes blancas.

En cambio no debe comer un niño nunca perdiz, conejo ni otros animales procedentes de la caza, porque estas carnes tienen muchos venenos que perjudican gravemente el estómago de los pequeños.

El pan es, con la leche, el alimento más importante, sobre todo en las casas pobres, donde hay días que no tienen otra cosa. Una limosna de pan es la más agradecida por un niño obligado a pedir.

Tomado durante la comida es muy bueno; fuera de esta hora... tampoco es malo, pero no conviene abusar de él porque además de quitar el apetito produce trastornos en el estómago.

El queso y la mantequilla son alimentos sanos; a los niños suele gustarles mucho y les hace muy buen provecho.

Las mermeladas son muy golosas y los niños se relamen cada vez que las ven cerca de su boca; es un gran postre, sobre todo para los estreñidos, que suelen normalizarse.

Las pastas y galletas, sobre todo las tostadas y poco dulces, son buscadas con gran afán por los pequeños, que las encuentran deliciosas; hay que dárselas porque son muy nutritivas.

En cambio yemas, dulces, caramelos y otras confituras deben ser tomadas con gran cuidado, porque si se abusa de ellas producen irritaciones gástricas o intestinales, difíciles de corregir.

El chocolate y otros preparados de cacao, aunque son alimentos muy apetecidos por los chicos no conviene abusar de ellos; se tomarán como desayuno o merienda, pero nada más.

El café y el té no son cosas para niños, porque les vuelven muy nerviosos e irritables y además porque no valen nada como alimentos. El té y el café casi siempre constituyen un vicio del que conviene huir.

De bebidas nada hay mejor que el agua clara, potable, filtrada a ser posible y tomada en cantidad suficiente para calmar la sed, pero no beberla por beber, como hacen algunos niños, porque produce cólicos y otras alteraciones intestinales.

El vino no es alimento aunque ciertos *sabios* digan que sí y los niños no deben probarlo nunca aunque se lo manden sus padres, porque se *sube a la cabeza*.

Aguardientes y licores no sólo no deben beberlos ni olerlos, sino que, si alguno les invita a tomarlos deben llamarle asesino, porque dar licores o aguardiente a un niño es tratar de matarle; es un verdadero crimen.

Muchos niños se mueren por eso, por beber licores, aguardientes y vinos. Tened mucho cuidado porque todo eso es veneno.

7 No bebáis más que agua, agua pura, y cuando la veáis sucia o no estéis seguros de que está muy limpia, filtrarla o mejor hervirla, cuidando, si la hervís, de pasarla después de un vaso o puchero a otro para que coja aire, porque agua sin aire no es buena para beber. Y el agua que no es pura y limpia, si se bebe sin filtrar y sin hervir produce fiebres malas.

A la hora de comer conviene recordar las palabras de un santo, San Agustín, que luego repitió Cervantes: «La salud del cuerpo se fragua en la oficina del estómago», lo que quiere decir que hay que tener cuidado con lo que se come y se bebe y con la forma de comerlo y beberlo.

Los niños deben tomar lo que tengan gana, pero no ser glotones o fragones, porque además de ser muy feo, da muchos disgustos, ya que no pudiendo digerir bien todo lo que coman, necesariamente ha de hacerles daño.

Es conveniente hacer las comidas siempre a las mismas horas y guardar de una a otra la distancia conveniente para dar al estómago el descanso que necesita, o sea por lo menos tres horas.

Cuatro comidas diarias son suficientes:

Desayuno o almuerzo, comida, merienda y cena.

El almuerzo o desayuno debe ser algo más que un pocillo de chocolate o un vasito de leche con pan o galletas, porque con sólo eso no es posible resistir bien las tres horas de atención y trabajo que la escuela reclama. Unas sopitas de ajo además de la leche o una yema en la misma le estarán al niño muy bien.

La comida del mediodía será la más abundante y nutritiva de todas. En ella el niño debe comer de todo, sin decir nunca que no le gusta tal cosa, porque es de mala educación y porque eso sólo sirve para hacerse caprichosos, comistrajados y enclenques; y además porque, con la mayor facilidad, cuando sean mayores, puede proporcionarles disgustos, si tienen la desgracia de no poder satisfacer sus antojos.

La merienda debe ser, además de las frutas o queso que se dá a los niños ordinariamente, un plato sustancioso y la cena ligera, formada por alimentos de fácil digestión: legumbres, huevos, leche, etc., nunca carne. Haciendo la cena ligera se duerme mucho mejor, que comiendo mucho, porque el trabajo del estómago es pequeño.

Entre comida y comida no se debe tomar nada porque el estómago es un trabajador que, como todos, necesita descanso para poder realizar bien su función. Además, el que come entre horas, acaba por perder el apetito y suele ser la desesperación de sus padres.

Hay que comer despacio, masticando bien los alimentos, para que mezclados íntimamente con la saliva, pasen en pequeñas porciones al estómago y allí puedan ser digeridos sin dificultad.

Un niño que come bien; sin glotonería; despacio; siempre con sus cubiertos; sin meter los dedos en el plato, ni coger, para comerlo nada que caiga al suelo, además de ser un niño bien educado y querido de todo el mundo, no está expuesto a enfermedades.

Un niño glotón, goloso, que come deprisa, con ansia, sin masticar apenas; que abusa de los dedos para comer y mete en la boca lo que recoge del suelo; que mira con codicia y envidia el plato de los demás, sobre estar expuesto a enfermar fácilmente, inspira repulsión, es tan antipático como un niño sucio.

La gula, la glotonería, es un vicio feo y repugnante del que hay que huir. Un chico glotón es un desgraciado.

El niño no debe de comer fuera de su casa, y, así, aunque lo agradezca, que lo cortés no quita a lo valiente, no debe tomar nada de lo que le den los amigos, suyos o de sus padres o a lo sumo, guardarlo para comerlo en casa a hora conveniente.

Mucho menos debe coger lo que le den personas desconocidas.

Obrando así no le podrán llamar nunca gorrón y, lo que es mejor, no tendrá empachos, ni cólicos.

SUEÑO

El dormir bien es una necesidad igual que el comer, porque el cuerpo fatigado de estar trabajando todo el día necesita descanso.

Los niños deben dormir mucho y acostarse temprano porque el trasnochar que no es bueno para nadie, a los niños les excita mucho y les hace nerviosos, inquietos, quebrantando su salud.

A las ocho o todo lo más a las nueve de la noche deben estar en la cama.

Es malo para la salud que los niños duerman con los padres o con algún hermano o criado; debe dormir cada uno en su camita y esta no será nunca muy blanda.

La alcoba donde duerman debe estar muy ventilada porque si de día no se encierra a nadie en una habitación nueve o diez horas, porque se pondría malo, tampoco debe hacerse de noche. Así, pues, debéis procurar que se ventile bien, abriendo puertas y ventanas, para evitar malos olores y gases nocivos. Que el aire puro circule siempre.

No dejéis nunca que en la habitación de dormir haya braseros o estufas encendidos porque estáis expuestos a morir abrasados o envenenados con el humo y gases que desprenden. ¡Cuántos niños se durmieron tranquilamente en su camita para despertar en la eternidad por culpa del brasero!

Tampoco debe haber flores en la alcoba porque por la noche desprenden gases perjudiciales para la salud.

La siesta es muy agradable de dormir en los meses de verano; les conviene a los chicos, sobre todo a los nerviosos y a los flojos y debiluchos que suelen mejorar sólo con eso.

JUEGOS Y EJERCICIOS

El niño debe jugar porque jugando se divierte y está alegre, contento, pruebas evidentes de que está sano y bueno.

El Niño que no juega es que está enfermo.

Después de jugar se abre el apetito, gusta más la comida, se duerme bien y todo ello contribuye a que los chicos se desarrollen y se hagan fuertes.

El niño que juega, ha dicho Mme. Pape Carpentier, disfruta de más salud y se instruye mejor que el niño aburrido.

Pero no todos los juegos son buenos, porque les hay, y no son pocos, que pueden perjudicar a la salud. Por eso se debe escoger el juego con gran cuidado.

El aro, la pelota, el *tennis*, el diávolo, la comba, etc., son muy bonitos y no hacen daño.

También son muy entretenidos y saludables el marro, saltar, las cuatro esquinas, etc.

En cambio hay otros juegos muy peligrosos para la salud de los niños, como por ejemplo el foot-ball.

Son muchos los que mueren todos los años por jugar al foot-ball, sin contar con los cojos y lisiados de toda índole; y es porque es un juego de hombres, no de niños, que no puede practicarse sin un gran entrenamiento.

Para poder tomar parte en este juego, sin perjuicio de la salud, además de tener por lo

menos catorce años, hay que hacer mucha gimnasia antes, dirigida por un médico o profesor y tener autorización del primero como garantía de que se puede jugar sin peligro.

El paseo y las excursiones por el campo son ejercicios saludables; durante ellos se pueden subir cuestras no muy pronunciadas, correr, trepar, etc.

Estos juegos y ejercicios fortalecen todos los músculos del cuerpo proporcionalmente y, sobre todo, desarrollan los pulmones, favoreciendo la respiración y haciendo a los niños resistentes, fuertes, vigorosos.

Sin embargo no se debe nunca abusar de ejercicios y juegos, porque esto favorece la fatiga que puede llegar a producir trastornos graves, enfermedades del corazón, de los nervios, etc.

Cuando en juegos o excursiones se note cansancio lo mejor es sentarse, dejar de jugar y descansar el tiempo necesario; no llegar nunca a sudar copiosamente ni a quedar rendido.

No beber nunca agua inmediatamente después de jugar, estando sofocado, no siendo que a la vez se tome alimento.

No jugar inmediatamente después de comer

porque el ejercicio, sobre todo si es violento, perjudica las funciones digestivas.

El canto es un ejercicio que gusta a los niños y tiene gran utilidad, pero debe ponerse gran cuidado con los cantares, porque hay muchísimos que envenenan a los chicos.

Lo mejor es que no canten otra cosa que lo que les enseñen los maestros.

Se debe cantar al aire libre y, cuando se haga en una habitación cerrada, procurar que el aire sea puro.

La gimnasia propiamente dicha, que es muy buena y muy útil bien dirigida, debe hacerse por los niños pocas veces, ya que bastante gimnasia hacen en sus juegos. Jugar, jugar siempre, esa es la mejor gimnasia para un chico. Sin embargo, cuando la hagan, deben ser guiados por sus maestros, profesores o médicos y únicamente la llamada respiratoria que es la más útil, sobre todo para los niños.

LOS SENTIDOS

Todos los sentidos son útiles, pero los más importantes, los que más fácilmente pueden perderse o disminuirse y por consiguiente los que con mayor cuidado hemos de atender son la vista y el oído.

Nunca deben llevarse los ojos sucios, para lo cual hay que lavarles muy bien todos los días cuantas veces haga falta, con agua limpia.

No deben tocarse jamás los ojos con las manos, sobre todo cuando están manchadas, porque se producen irritaciones y otras enfermedades, largas y penosas, generalmente.

Mucho menos deben frotarse cuando se mete en los ojos tierra, carbón u otra cosa, porque esa malísima costumbre no sirve más que para que se formen úlceras, que son muy dolorosas.

No es conveniente leer en la cama, ni al anochecer, ni en letras pequeñas. Tampoco se debe poner el libro demasiado cerca de los ojos, ni leer cuando el sol o la luz que se utilice dé en el libro, porque todas estas cosas producen trastornos en la vista.

Por la noche no conviene leer mucho por la misma razón.

Cuando no podáis leer los carteles de la escuela, o no veais bien lo que el maestro pone en la pizarra o no distingáis perfectamente las láminas o mapas que os estén explicando, debéis decírselo al maestro para que él a su vez se lo diga a vuestros padres, porque así éstos os llevarán a casa de un oculista que pondrá remedio a vuestra visión deficiente.

Los oídos también hay que cuidarles mucho, procurando tenerles siempre muy limpios, para lo cual se lavan con agua y jabón varias veces al día.

Es malísimo andarse en los oídos con palitos, alfileres o con el dedo, porque con todas esas cosas se lleva suciedad y muy fácilmente sobreviene la sordera.

Si no oís bien las explicaciones del maestro o si tenéis zumbidos y ruidos, se lo debéis decir claramente para que dando cuenta a vuestros padres éstos pongan pronto remedio, llevándoos al médico que os curará.

Casi siempre se deja de oír bien porque el oído está taponado con cerumen u otra cosa que se ha introducido en él.

El médico limpia el oído enseguida sin molestaros y ya queda perfectamente.

Para conservar el sentido del gusto hay que procurar no tomar cosas muy ácidas, ni muy saladas, ni muy picantes, ni amargas, porque tomándolas sobre todo con alguna frecuencia, el paladar se estraga y llega un momento en que no se saca gusto a lo que se come.

Lo mismo ocurre con el olfato, que se pierde a fuerza de aspirar olores fuertes.

El tacto, que está en la piel, tiene su mayor

enemigo en la suciedad. Una piel limpia es sumamente sensible, lo contrario de lo que ocurre cuando está muy sucia, porque entonces los nervios del tacto están aislados por las partículas de polvo o de la materia que produce la suciedad.

También cuando la piel está muy curtida, como ocurre en muchos trabajadores, se pierde el sentido del tacto.

LAS INFECCIONES

No debéis olvidar que *todo se pega menos la hermosura*, porque, efectivamente, se pega todo, pero con más facilidad se pegan las enfermedades; así es que tenéis que poner todo lo que podáis de vuestra parte para evitarlo.

Para conseguirlo, lo primero es llevar una vida sana y ordenada. No hacer excesos de ninguna clase. No visitar ni acercaros a los enfermos.

La mayor parte de las enfermedades las producen los microbios, que ya hemos dicho son unos *bichos* muy pequeños que no se pueden ver más que con lentes de mucho aumento; por eso se meten en todas partes y hasta se sostienen en el aire sin que les veamos.

Cuando un niño sano habla con otro que está enfermo, respira el mismo aire de éste y con el aire los microbios de la enfermedad: grippe, tuberculosis, lo que sea.

Si coge un niño la ropa, los cubiertos, vasos o cualquier otro objeto de un enfermo, puede coger muy fácilmente a la vez la enfermedad. Lo mismo ocurre con los juguetes y con los libros.

Nunca les cojáis si antes han sido de un enfermo, porque podéis contagiarnos, aunque haga mucho tiempo que el enfermo se haya puesto bueno, porque algunos microbios viven hasta años, como ocurre con el de la difteria.

Al comer y beber es necesario tener mucho cuidado de hacerlo en vasijas perfectamente limpias, mirando bien si en los alimentos (comida y bebida) hay o no alguna suciedad, sobre todo en la leche y el agua, que con mucha facilidad la contienen.

Las pulgas, los chinches, las moscas, los mosquitos y los piojos son animalitos a los que hay que declarar guerra a muerte, porque producen con sus picaduras muchas enfermedades. Las moscas son muy peligrosas porque viven generalmente entre basuras y animales muertos, llevando en sus patas y en su trompa

los gérmenes de graves enfermedades, como el carbunco y la tuberculosis, que dejan en los alimentos que comemos o en nuestro propio cuerpo cuando nos pican.

Los mosquitos, que tanto abundan en las inmediaciones de charcos y aguas estancadas, con sus picaduras producen fiebres que se llaman palúdicas y se curan tarde y mal.

Los piojos es una cosa repugnante y ninguno que se precie de limpio debe tenerles. Tener piojos es de sucios y es exponerse al tifus, *enfermedad que mata* muchas veces.

Muchas enfermedades se pueden contagiar también estando cerca de los enfermos, y algunas veces ocurre que el que está con el enfermo no se contagia; pero como lleva los microbios en sus ropas, le pega la enfermedad a otro que luego esté con él. Por eso, si tenéis un hermanito malo, con enfermedad de las que se pegan, no debéis ir a la escuela para no contagiar a vuestros compañeros y amiguitos. Y debéis de dejar de ir hasta que el médico os diga que podéis asistir *sin peligro*.

Cuando tengáis un poco catarro de nariz con mucho moqueo, con picor en los ojos que os obliga a llorar y tos, marcharos a casa enseguida, porque puede ocurrir que sea el prin-



cipio del sarampión o de otra enfermedad, que cuidada a tiempo será benigna.

Si os duele la garganta y la tenéis irritada, acostaros enseguida; puede ser síntoma de escarlatina.

Si toses, *como un perro*, según dice la gente, es decir, si la tos es ronca, acude al médico inmediatamente, puedes estar amenazado por la difteria.

Si la tos es muy seguida, molesta y sofocante, vete a casa porque puede ser tosferina.

Si no quieres tener viruelas, esa enfermedad tan repugnante que deja primero postillas y luego hoyos en la cara, que no se quitan jamás, debéis vacunaros cada cuatro o cinco años. El que se vacuna no padece la viruela. El que no se vacuna puede padecerla fácilmente y además desobedece a la ley, que obliga a todo el mundo a vacunarse.

Cuando bebáis agua, cuidado de que sea pura; no bebáis nunca agua de pozo o de río, ni otra alguna que esté sucia, porque os exponéis a padecer el tifus o la fiebre tifoidea.

Si no tenéis seguridad de que el agua sea buena, antes de beberla la debéis hervir y después de hervida tenéis que airearla pasándola de un cacharro a otro.

También tendréis cuidado con las frutas y hortalizas; antes de comerlas hay que lavarlas con agua bien limpia o mejor cocerlas.

También contra el tifus y fiebre tifoidea hay vacuna que debe emplearse, sobre todo en época de epidemia.

Una enfermedad que causa muchas víctimas y a la que debéis temer, es la tisis o tuberculosis.

La tuberculosis se contagia muchas veces por los esputos que, una vez secos, se mezclan con el polvo y allí quedan los bacilos o microbios que la producen.

Por eso no se debe escupir nunca en el suelo y mucho menos en las paredes, como acostumbran algunos; es una suciedad y falta de educación.

No os dejéis besar por desconocidos, y sobre todo en la boca. Separaros del que estornude o tosa.

No bebáis en otro vaso que el vuestro. Huid del polvo.

Observad escrupulosamente el siguiente decálogo antituberculoso: 1.º Amarás la luz del sol, el aire puro, el alimento sano y la limpieza.

2.º Jurarás no despreciar los consejos que

te den para evitar la tisis; por el contrario, los observarás siempre y siempre les agradecerás.

3.º No jugarás ni trabajarás con exceso, hasta rendirte, porque eso debilita el organismo y le predispone a la tuberculosis.

4.º Respetarás la vida del prójimo no escupiendo en el suelo.

5.º No beberás vino ni fumarás, porque el que fuma y bebe vino y licores se mata a sí mismo y puede causar daño a los demás.

6.º Sé morigerado en tus costumbres para ser fuerte. El vicio predispone a la tuberculosis. El vicioso es siempre enfermizo y repugnante.

7.º No robarás horas de descanso al cuerpo, ni a tu espíritu el placer del paseo diario al aire libre.

8.º Huye del polvo, que muchas veces lleva el microbio de la tuberculosis.

9.º No llesves a la boca cosas cogidas del suelo.

10. No vistas ropas usadas, ni utilices muebles viejos sin haberlos desinfectado escrupulosamente antes.

Estos diez mandamientos se encierran en dos, a saber:

Evitar toda ocasión de contagio y fortale-

cer el *organismo para que se defienda de la infección.*

Lávate bien la cabeza con frecuencia, jabonándola y peínate cuidadosamente a diario,, evitarás así padecer parásitos, piojos, por ejemplo, que producen grandes molestias o tiña que además de molestar es una enfermedad repugnante.

Si no cuidas de tener bien limpio el cuerpo,, con la mayor facilidad puedes padecer picores, hasta sarna, o eczemas (postillas) que afean tanto a los niños.

Procurad no jugar con perros y gatos ni con arena o tierra sucia, porque tanto en la tierra como en esos animales se encuentran los huevos de toda clase de lombrices (que no se ven porque son muy pequeños) y al ser tragados os producen grandes molestias. Podéis tener por eso hasta la solitaria.

Los perros, los gatos y hasta los burros pueden estar rabiosos.

Tened cuidado no acercaros a esos animalitos porque si llegáis a rabiar moriréis después de horribles sufrimientos.

Si tenéis alguna herida, lavadla bien, siempre con agua hervida y dad cuenta al médico pronto; no os pongáis en ella jamás, trapos.

sucios, telas de araña o estiércol, como hacen algunos mal aconsejados por gente ignorante.

¡Mirad que es peligrosísimo! Os amenaza el tétanos, enfermedad de las más terribles.

UN MONTÓN DE CONSEJOS ÚTILES

Procurad sentaros bien, nunca en el borde del asiento; con el cuerpo recto, las plantas de los pies apoyadas en el suelo; cuando tengáis que escribir inclinaros convenientemente.

El no hacerlo así os expone a torceduras de la columna vertebral (hasta llegar a ser *gibosos*) y a otros muchos trastornos y enfermedades.

No limpiéis jamás la pizarra con saliva; ni mojéis en la boca los dedos para pasar las hojas del libro; ni humedezcáis en los labios el lápiz con que escribais, y mucho menos la pluma; no mastiquéis papel, hojas de árboles ni ninguna otra cosa; no llevéis a la boca las manos, ni los juguetes, ni objeto alguno; porque todo eso, además de ser muy feo y muy sucio, expone a muchísimas enfermedades.

Es feísima también y peligrosa la costumbre que tienen algunos niños de andarse en las narices con los dedos; se hacen sangre

con mucha facilidad y también postillas que se corren por la cara, dándoles un aspecto repugnante. Se exponen también a padecer erisipela.

Otra malísima costumbre, que algunos niños tienen, es la de comerse las uñas, lo cual además de ser prueba evidente de mala educación, produce enfermedades, algunas muy graves, como la apendicitis.

Hay que tener mucho cuidado de no jugar, ni tocar para nada alfileres, agujas, cuchillos y navajas y mucho menos escopetas, pistolas, etcétera, porque son instrumentos peligrosos que pueden heriros o mataros con la mayor facilidad.

También debéis procurar no atormentar a los gatos, no tirar de la cola a las caballerías, bueyes u otros animales, ni azuzar a los perros, porque os exponéis a graves peligros.

Debéis preveniros contra las fuertes corrientes de aire procurando no estar próximos a las ventanas, cuando estén abiertas, y también debéis tener cuidado con los cambios bruscos de temperatura, para lo cual os abrigaréis cuando salgáis de una habitación caliente a otra fría o a la calle, procurando respirar por la nariz siempre.

Si estáis en una habitación donde haya estufa o brasero y notáis que no están bien encendidos o despiden olor, marcharos porque os amenaza un grave peligro, podéis envenenaros por el ácido carbónico.

EDUCACIÓN

La educación pule el espíritu del niño, aclara la inteligencia y le proporciona infinidad de medios para defenderse de los peligros todos que le rodean.

Un niño educado en las prácticas higiénicas, no sólo puede evitarse padecer muchas enfermedades, sinó que contribuye a evitar que otros las padezcan.

No seáis nunca soberbios, ni envidiosos; la soberbia produce algunas enfermedades, como la manía de grandezas, muy difícil de curar, o afecciones del corazón de curación imposible.

Los envidiosos padecen melancolías, siempre están tristes, intranquilos, recelosos; pierden el apetito, no duermen bien, tienen picores de la piel, ictericia, etc. Acaban por enfermar gravemente.

También la ira es perjudicial para la salud de los niños, no sólo por la violencia que ex-

pone a riñas que pueden tener mal resultado (golpes, heridas, hasta la muerte), sinó porque es, a la vez, causa de muchas y graves enfermedades, como ataques de asma, congestiones y hemorragias cerebrales, que terminan muchas veces por la muerte.

No seáis envidiosos, soberbios, irascibles, porque todo el mundo os mirará con malos ojos y vosotros mismos os veréis desgraciados.

NIÑO:

Siguiendo fielmente todo cuanto esta CARTILLA aconseja, tendrás salud; serás fuerte; estarás siempre alegre; contento siempre; crecerás sin enfermedades; llegarás a ser un hombre útil a la Patria; y tus padres, a los que tanto quieres, gozarán viendo en tí un niño sano y guapo y un futuro ciudadano provechoso para la Sociedad, todo lo cual les hará felices.

No olvides que el tesoro más grande, la mayor riqueza que puedes poseer es la salud, la cual, una vez perdida, cuesta mucho trabajo y no poco dinero volverla a encontrar; y, eso, no siempre, porque, a veces, si la salud se pierde no se encuentra jamás.

Obras del mismo autor

La mortalidad infantil en Palencia, sus causas y medios de disminuirla (agotada).

Mi aportación al estudio del tratamiento de las fiebres eruptivas por la plata coloidal y el Gamostyl, (premiada y publicada por los establecimientos Chatelain, de Paris)(agotada).

Cartilla higiénica escolar.

EN PRENSA

Breves nociones de educación física.

Algunos consejos a las madres.

Precio: 50 céntimos ejemplar

Docena: 5 pesetas.

Los pedidos al autor, calle Mayor Principal,
139-141.—Palencia.