

A n h a n g.

322. Gesundheitsregeln für Schule und Haus.

I. Pflege des Körpers.

1. Frische Luft und Sonnenlicht sind unentbehrlich für die Erhaltung der Gesundheit; deshalb ist ihnen freier Zutritt zu den Wohnräumen und namentlich auch zu den Schlafräumen zu gewähren.

2. Härte dich dadurch ab, daß du täglich den ganzen Körper kalt wäschst, nasskalt abreibst oder ein Brausebad nimmst! Möglichst alle 8 bis 14 Tage nimm ein lauwarmes Reinigungsbad!

3. Während der warmen Jahreszeit bade fleißig im offenen Wasser, am besten dann, wenn die Badestelle von der Sonne beschienen wird! Dehne das Bad auf höchstens 10 Minuten aus, reibe nach demselben die Haut mit dem Handtuche und erwärme dich hierauf durch einen Spaziergang in nicht zu fest geschlossener Kleidung! Wenn möglich, so setze an sonnigen, windstillen Tagen den unbedeckten Körper nach dem Bade der Luft und den Sonnenstrahlen aus!

4. Reinige morgens nach dem Aufstehen und womöglich auch nach jeder Mahlzeit Mund und Zähne und gurgle früh und abends mit frischem Wasser!

5. Bewege dich viel und lebhaft im Freien (Spielen, Laufen, Springen, Turnen, Schwimmen, Eislaufen, Arbeiten im Garten)!

6. Kleide dich nicht zu warm! Trage den Kopf nur leicht, den Hals unbedeckt! Vermeide gesteierte Vorhemdchen, sowie das übermäßige Einengen einzelner Teile des Körpers (Korsett, Leib- oder enge Strumpfgürtel)!

7. Die Sohle des Schuhwerkes entspreche genau der Form des Fußes! Das Oberleder sei an der inneren Fußseite höher als an der äußeren! Die Absätze fordere breit und niedrig!

8. Feucht gewordene Kleider, namentlich auch Strümpfe und Schuhe, ersetze baldmöglichst durch trockene!

9. Sei mäßig im Essen und Trinken! Vermeide verdorbene, unverdauliche Speisen und Leckereien; gewöhne dich dagegen an einfache Kost und möglichst früh an nur drei Mahlzeiten täglich! Genieße Speisen und Getränke weder mehr als blutwarm noch eiskalt! Iss langsam und kaue gut! Meide starke Reizmittel (Kaffee, Thee, scharfe Gewürze, viel Salz, Tabak, alkoholhaltige Getränke)! Fleisch genieße nicht in rohem Zustande!