



2) *Beobachte die genaueste Reinlichkeit an deinem ganzen Körper. Wasche dich täglich; spüle alle Morgen und nach jeder Mahlzeit deinen Mund und die Zähne aus; halte deinen Kopf rein, kämme alle Morgen deine Haare ordentlich, und siehe stets darauf, das auch deine Wäsche und Kleidungsstücke rein und ganz seyn.*

Die Ursache, warum in dieser Verhaltensregel vorzüglich die Reinlichkeit empfohlen wird, kann euch nicht mehr fremd seyn, da ihr wißt, das die Haut, womit der menschliche Körper bekleidet ist, eine unzählige Menge von Poren oder Zwischenräumen hat, durch welche die unnützen und schädlichen Säfte, vermittelst der Ausdünstung, aus dem Körper abgeführt werden. Unreinlichkeit und Schmutz unterdrücken diese Ausdünstung, und erzeugen Schwere der Glieder, Schnupfen, Koliken, und andere Krankheiten. Außerdem wird dem Menschen die Sorge für die Reinlichkeit noch durch die Achtung, welche er andern schuldig ist, zum Gesetze gemacht. Habt ihr denn, meine lieben Kinder, nicht schon oft erfahren, das ein unreinlicher, mit Schmutz bedeckter Mensch den größten Ekel verursacht? Wollt ihr also euch wohl der Gefahr aussetzen, von andern Menschen eben so wie dieser geflohen und verabscheuet zu werden? Unter diese Verhaltensregeln gehört übrigens noch die Pflicht, sich wöchentlich einigemahl die Fingernägel zu beschneiden, und durch Reinhalten der Füße, das Ansetzen der Hüneraugen und Warzen zu verhindern. An diesen letzteren sind vorzüglich auch die engen Schuhe schuld.

3) *Halte immer auf reine und frische Luft. Da in den engen und niedrigen Landstuben die Luft so leicht durch mancherlei Ausdünstungen unrein und verdorben wird; aber der Gesundheit es höchst schädlich ist, wenn man unreine Luft ein-*