

En second lieu, viennent les fonctions de la sensibilité et des mouvements, c'est-à-dire qui mettent le corps en relation avec les objets extérieurs ; ce sont les **fonctions de relation** :

1° Sensibilité : Les sensations sont reçues par les nerfs sensitifs qui les transmettent aux centres nerveux (moelle épinière et cerveau).

L'ensemble des sensations reçues par les petits nerfs sensitifs de la peau forment le sens du **toucher**. Les autres sens sont la **vue**, l'**ouïe**, l'**odorat**, le **goût**. On reçoit l'impression de la vue des objets par la rétine, membrane nerveuse qui est au fond de l'œil et se prolonge par le nerf optique qui se rend au cerveau. On perçoit les sons par la partie interne de l'oreille où s'épanouit le nerf acoustique. On sent les odeurs par les nerfs placés dans le haut et le fond de la cavité du nez. On goûte avec la langue qui a de petites papilles nerveuses à sa surface ;

2° Mouvements : Les parties dures qui sont à l'intérieur du corps sont les os dont l'ensemble forme le squelette ; les muscles sont des masses de chair qui peuvent se contracter sous l'action des nerfs.

Les mouvements des différentes parties du corps sont produits par l'action des nerfs sur les muscles qui, le plus souvent, prennent leur point d'appui sur les os et peuvent les déplacer, en se contractant.

RÉSUMÉ DE L'HYGIÈNE (30 à 41)

Hygiène de la digestion et de la circulation. — Il ne faut boire ni liqueurs fortes, ni vin pur. Le bon état des dents a une grande importance pour la digestion. Il faut manger lentement. Il est bon de prendre de l'exercice après les repas. On ne doit pas se baigner lorsqu'on vient de manger.

La circulation du sang doit toujours se faire régulièrement ; il faut éviter d'avoir le cou ou les membres trop serrés.

Hygiène de la respiration. — L'air qui sort des poumons est vicié ; il faut donc que l'air d'une chambre soit souvent renouvelé. Le courant d'air causé par le tirage des poêles et des cheminées est très utile pour cela ; mais tous les gaz produits par le feu doivent être entraînés par le tirage ; certains de ces gaz sont de véritables poisons. On dit que l'on est *asphyxié* lorsqu'on ne peut plus respirer.

Hygiène des mouvements et des organes des sens. — L'usage de la gymnastique, régulier et méthodique, développe la force et la souplesse ; on doit toutefois éviter l'excès de fatigue, qui peut donner une courbature. — La lumière trop vive ou trop faible fatigue la vue. On tempère une lumière trop vive par l'usage des *conserves*. L'ouïe perd de sa finesse par suite de bruits trop violents. Les liqueurs fortes ou les aliments à saveur accentuée enlèvent la délicatesse du goût.

Maladies contagieuses. — Les maladies contagieuses qui peuvent atteindre le plus souvent les enfants sont la *variole*, la *scarlatine*, la *diphthérie* et la *rougeole*.