

30362

教科書文庫

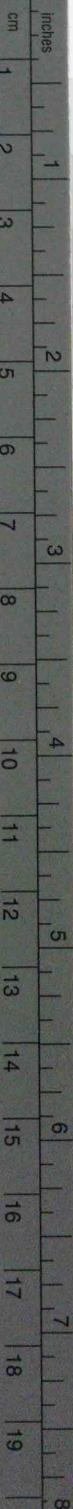
3
910
42-1900
25000 12304

Kodak Gray Scale

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19



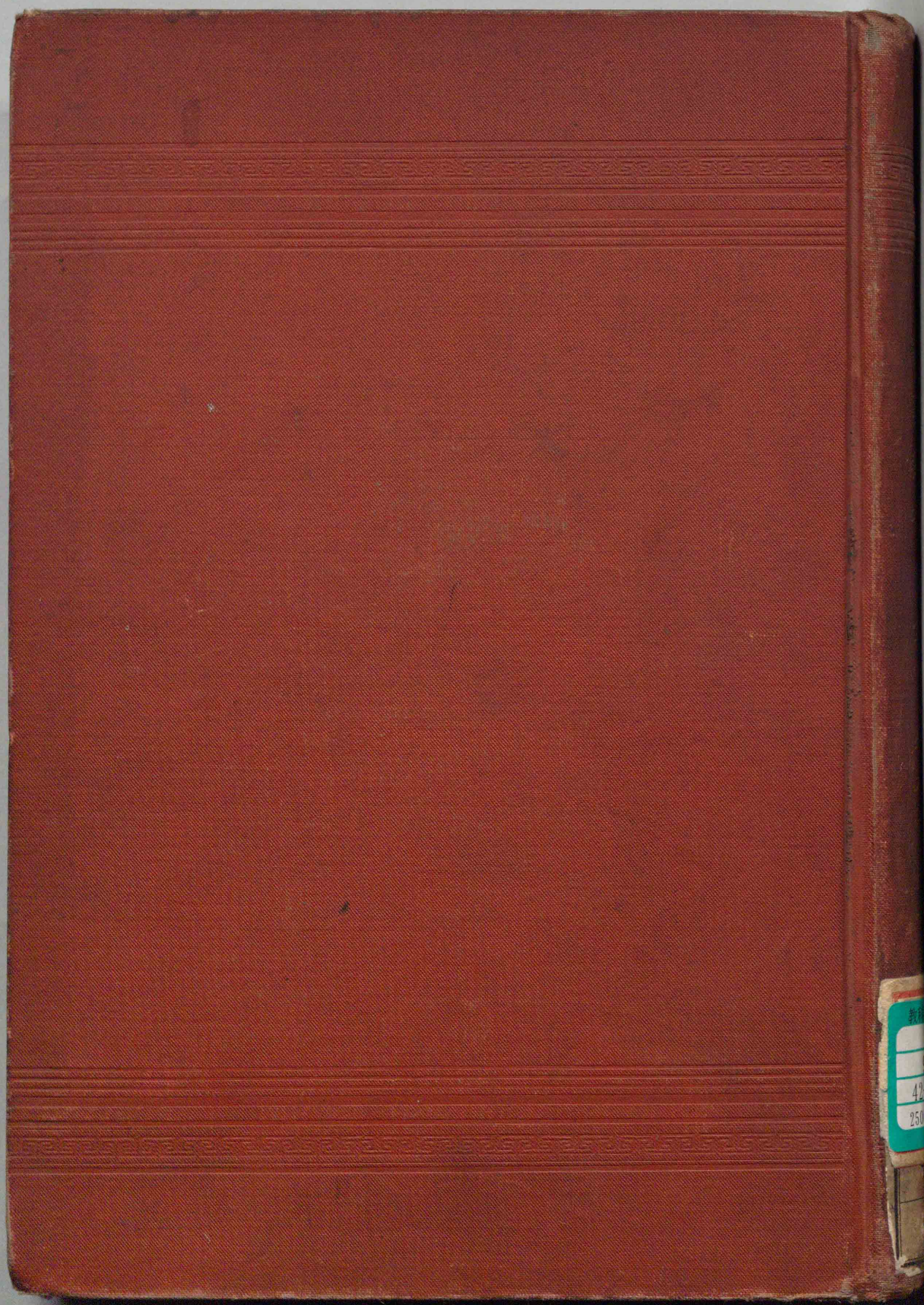
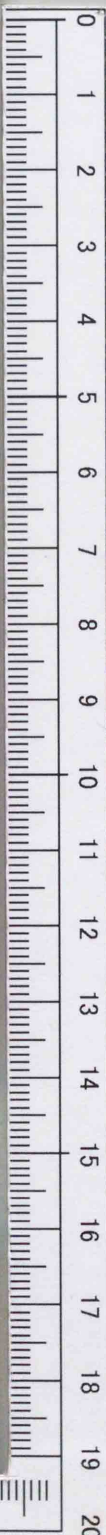
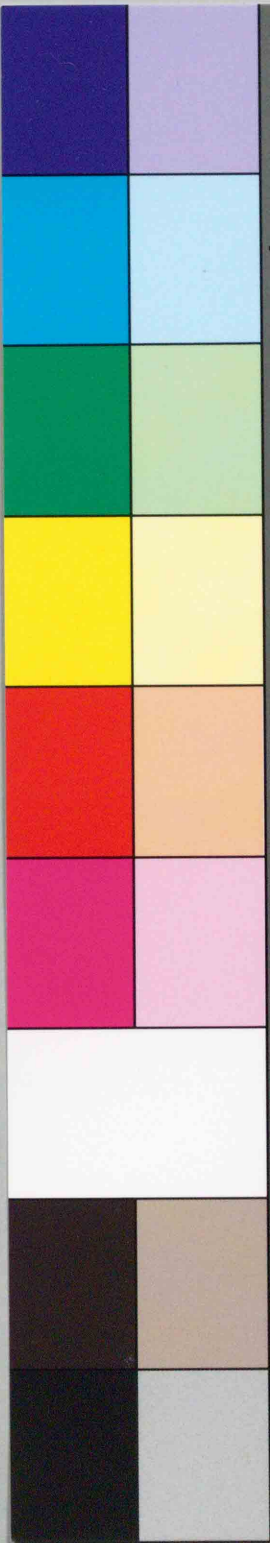
© Kodak, 2007 TM: Kodak



Kodak Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

© Kodak, 2007 TM: Kodak

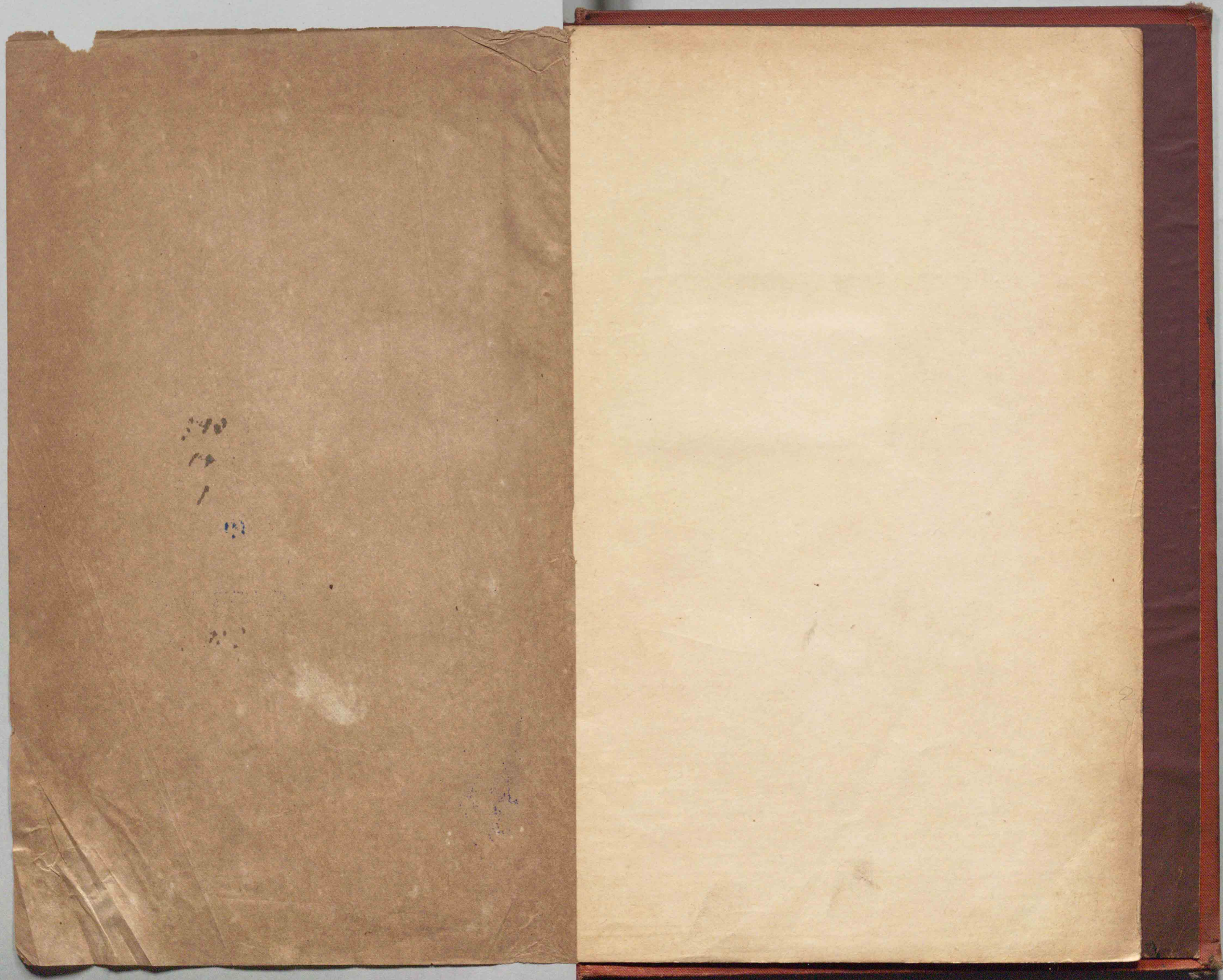


教科書  
42-  
25000



教科書文庫  
3  
910  
42-1900  
2500012304

記号	雜
番号	無
一部 / 册数	



140

14

|

19

14

明治三十三年十一月五日  
文部省  
高等女學校  
東京女子師範

塚本右由子著



# 家事教本

全

東京 金港堂書籍株式會社

590類  
14号  
1

照

廣師(男)登録番號

第 12304 号

縣第 和 事 号  
一 部 冊 數  
壹

広島大学図書

2500012304



凡 例

一、本書は、高等女學校、女子師範學校及び、これと同等の程度の女學校に於ける、家事の教科書に充てんが爲、著述したるものなり。

一、本書は、生徒をして記憶を助け、要點を知らしめんが爲、要項をば特に二號活字にて表はせり。

一、本書は、なるべく教授の便をはかりて、簡條がきの體裁をとり、簡單に著述したれば、教授に當りては、生徒の種類、土地の狀況、時間の長短等を見

はからひ、十分に敷衍せられんことを望む。  
一、本書の教師用、及び家事整理の任に當る人々の  
参考に資せんが爲、別に詳細なる家事書を著し、  
近日刊行せんことをす。

一、本書は、材料及び文體等につきて、改むべき點多  
からんを知る、大方の諸氏、幸に示教の勞を惜し  
み給はずは、著者の光榮これに過ぎじ。

明治三十三年三月

著者 志るす

# 家事教本

## 目次

總論	……………	一頁
第一章 家内の平和	……………	四
第一節 家族の對遇法	……………	四
(一) 家長に對する心得	……………	
(二) 舅姑に對する心得	……………	
(三) 良人の兄弟姉妹に及び同居人に對する心得	……………	
第二節 僕婢の對遇法	……………	一〇
(一) 僕婢の必要と其の關係	……………	
(二) 撰み方心得	……………	
(三) 雇入方	……………	
(四) 使ひかた	……………	
(五) 監督法	……………	
(六) 愛撫	……………	
(七) 獎勵法及び解雇の心得	……………	
第二章 一家の經濟	……………	二六

第一節	經費の豫算	二六
第二節	負債	二九
第三節	貯蓄及び保険	三二
第四節	節儉	三五
第五節	家計簿記	三七
	(一) 簿記の必要 (二) 簿記法	
<b>第三章 家族の健全</b>		
第一節	衣服	五三
	(一) 衣服の材料 (二) 衣服の撰擇 (三) 奢侈及び流行 (四) 裁縫及び補綴 (五) 保存法	
第二節	食物	七一
	(一) 人體の成分 (二) 食物の成分 (三) 消化及び	

吸收	(四) 食事の心得 (五) 獻立法 (六) 食品鑑別法 (七) 調理法 (八) 食品貯藏法 (九) 食器	
<b>第三節 住居</b>		
	(一) 住居の撰擇 (二) 家の建方 (三) 保存法	一一七
<b>第四節 日常の衛生</b>		
	(一) 身體清潔法 (二) 眼の攝養 (三) 齒の攝養	一二九
<b>第五節 看病法心得</b>		
	(一) 醫者 (二) 病者精神の安靜 (三) 病室及び病蓐 (四) 藥用 (五) 患者身體の清潔 (六) 排泄物取扱方 (七) 日常多き病氣の看護 (八) 病人の食物	一三九
<b>第四章 交誼の圓滿</b>		
第一節	交際の眞價	一五八

第二節 特別の關係ある人々……………一五九

第三節 交際法……………一六二

(一) 顔色 (二) 言語 (三) 座作進退の心得

第四節 訪問……………一六七

第五節 接客……………一七一

第六節 公會及び宴席……………一七二

(一) 招待 (二) 式場に在る心得 (三) 會場及び宴  
席に在る心得 (四) 會主幹事及び主人主婦  
(五) 答禮

第七節 書信……………一七七

第八節 贈物及び返禮……………一七九

第九節 國家に對する義務……………一八三

第十節 社會の公安を維持すべ

き事……………一八五

第五章 育兒法……………一八九

第一節 胎兒の保護……………一九〇

- (一) 衣服 (二) 食物 (三) 住居 (四) 運動及び身體  
清潔 (五) 精神の安靜

第二節 分娩及び産後の攝養……………一九六

- (一) 産婆及び産科醫 (二) 産の準備及び消毒
- (三) 産婦の休養及び食物 (四) 清潔法及び衣服
- (五) 精神及び身體の安靜

第三節 體育……………二〇〇

- (一) 初生兒取扱方の注意 (二) 衣服 (三) 食物
- (四) 住所 (五) 身體清潔法 (六) 睡眠 (七) 排泄物



(八) 運動 (九) 小兒の看護

第四節 德育……………二四二

(一) 德育の模範 (二) 兒童の躰方 (三) 賞罰

第五節 智育……………二五七

(一) 諸官能の修養 (二) 玩具 (三) 繪畫 (五) 言語  
の修養 (五) お伽話

第六節 學齡兒童……………二六七

(一) 就學に關する注意 (二) 入學後の注意  
(三) 復習及び豫習に關する注意 (四) 試験  
(五) 成績及び競争

第七節 女子の教育……………二七七

家事教本附録……………一一二

日用食品分析表 簿記表



# 家事教本

塚本 七 淑子 著

## 總論

一家を齊へ、且兒女を教育する方法を、講究する學科を、家事となづく。

一家を齊へ兒女を教育することは、もごより人類一般の務にて、特に婦人にのみ、其の責任を負はしむべからざるもの、如しといへども、男子は多く外に在りて、社會の爲に働く者あり、國家の爲に盡くす者あり、官職に、學術に、軍事に、殖産に、各、其の身を其の職に專にして、家事を顧み、或は兒女の教育に従事するに能はざるものなれば、内を守る婦人は、

其の責任を負ひて家事を整理し、兒女の教育を司り、**家長**をして**内顧の憂**なからしめ、**専ら職務**のため**其の心力**を注がしめ、**事を務むべき**なり。

殊に婦人は、天性**溫和綿密**にして、家人の保護、監督、衣服、飲食の世話はいふもさらなり、金錢の出納、來客の應接等に至るまで、一こして其の長技ならざるはなし。故に、分業の法に基き、男子は外に出でて十分に職務に盡くし、女子は内に在りてよく家事を整理すべきなり。

婦人の本分は、一家を齊へて幸福なる家庭とし、兒女を教育して、**良き國民**とすべきものなれば、**家内の平和**、一

### 家の經濟、家族の健全、交際の圓滑、育兒の方法等を研究せざるべからず。

一家内若し**平和**ならざれば、假令、錦繡を纏ひ、珍味佳肴に飽き、金殿玉樓に住むとも、幸福なる家庭とはいひ難く、一家の**經濟**裕ならずして、必要の經費すら支辨し能はざるほごならば、遂には家内の平和と健康をも破るに至り、**家族健全**ならざれば、よしや親子夫婦の間睦しくとも、幸福は得らるまじきなり。而して、**交際**の圓滑もまた必要の條件にして、親戚朋友、郷黨に嫌惡せられ、社會より疎外せられなば、如何に家内の平和を保ち、家族は健全に、資産は十分なりとも、幸福とはいひ難からん。故に一家を齊ふる責任をもてる主婦は、これらの方法に熟達し、兼て**育兒法**に通ぜざ

るべからず。今、章を分かちて、これを説かん。

要項

家事の定義——齊家、育兒の方法を攻究す

婦人が家事を研究すべき理由——男女の分業、女子の天性

家事の範圍——家内の平和、一家の經濟、家族の健全、交際の圓滑

育兒法

## 第一章 家内の平和

### 第一節 家族の待遇法

#### (一) 家長に對する心得

一家に於ける家長は、一國に於ける君主の如きものなれば、それが宰相の任務ある主婦は、よく**家長の意向**を

明かにし、**理想**と**嗜好**とを熟知して、これと**主義方針**を一致せしめ、其の旨を受けて家務を取り扱ひ、親しき中にも**禮義**を守り、**敬意**を失はざるやう**機敏**に事を處理し、社會に立ちて職務の爲に奔走する家長の勞苦に**同情**を表し、常に欣然としてこれを**慰め**、少しも家事に顧慮する事なく、専ら其の職分を盡すを得しめ、一朝事あるに遇はゞ、**勇氣**を以てこれに當り、**耐忍**して懈る事なかるべし。斯くの如くして、初めて、**内助の功**を全うせるものごいふべきなり。

### (二)舅姑に對する心得

**舅姑** と嫁との間には、萬事の見解を異にし、隨つて其の間に平和を保つこと難きもの世間に少からず。これ人は各々年齢によりて、希望、嗜好等を異にし、かつ家風、或は地方の俗によりて、過去の習慣に相違あるべきをもて、各、他家に生活せし舅姑と嫁との間にも、自然、希望、嗜好及感情上、圓滑なる一致を缺くが如きことある故なるべし。元來、舅姑には、實父母の如き特種の愛情を加へられんことを望むべきにあらねば、嫁なる主婦は、勉めて我意を抑へ、經驗ある舅姑の指揮を奉じ、以てその希望と嗜好とを考へて、家風に熟れ、且地方の俗を知り、謹んで、萬事に**敬意**を失はず、**綿密**に取りま

かなひ、眞心をもて**同情**を寄せ、以てそが老後の安心を得しむるやう、注意すべし。これ主婦の舅姑に盡すべき、唯一の

### 孝道

なり。

殊に我が國は、家族制の習慣を重んじ、子は親と同居し、朝夕衣食につきて奉仕するを、第一の孝道とすなれば、嫁あれども、主婦の權利は、姑の方にありて、その義務と責任とのみ嫁に於て、果たさるべからざるが如きこと尠からず。これ實に理論上よりは、あるまじき事の如しといへども、實際舊習慣いまだ廢たらず、新風俗又、用ひざるべからざる、時代にありては、免るまじき困難といふべし。本邦固有の家庭の美、婦徳の從順、亦此の間に存するものなれば、婦女たるもの遽かに舊慣を脱せんとするが如きは、誤れること、いふべし。

(三) 良人の兄弟姉妹及同居人に對

する心得

良人の兄弟姉妹中、其の年齢己れと等しきか、或は長じたる者には、敬意を失はざるやうにし、何事をも、隔意なく相談し苦樂を共にし、親密に交るべし。

若し年少の弟妹ならば、よく其の教育上に注意し、親愛の情を失はざるやう、保護監督して疎畧あるべからず。この他、良人の甥、姪、親戚、故舊の家族にして、我が家に同居せる者あらば、其の目的の如何に隨ひて、相當なる世話をなし、弟妹と同じく親切に保護監督すべし。

特に親、兄等を失ひて、孤となり我が家の世話を受け居る者等は、よく其の不幸に同情を表し、愛憐を加ふべし。

**書生**の如きも、婢僕等の如く、一の雇人として取扱ふことなく、後來の目的等を尋ね、其の志を果たし得るやう、注意して待遇すべし。世の書生等が、往々不義を働き、遊蕩に陥るは、目に家族團樂の樂を觀ながら、己れこれに與る事能はず、家族に疎んぜられ、世間より冷遇せらるゝかの觀念を生じ、**不平の極、自暴自棄に陥るもの、如し。**主婦たる者、よく其の心事を察し、同情を以てこれを撫育し、深切なる保護、監督を與ふべきなり。

家長——内助  
 舅姑——孝行  
 兄弟姊妹——尊敬親愛  
 同居人——深切同情  
 書生——愛撫監督

## 第二節 僕婢の待遇法

### (一) 僕婢の必要と其の關係

家務の複雑なるに隨ひ、他人を雇ひ入れ、それらの務を執らしむるは、自然の勢にして、即ち僕婢の如き是なり。さて一旦我が家に雇ひ入れ、常に家族と共に生活せしむる上は、假令他人なりとも、亦家族の一種と見なさざるべからず。

らずされば僕婢が、齊家の上に、至大の影響を及ぼすことは、誰も知れることならん。かの舅姑と嫁との睦しからざる間柄も、忠僕、良婢の忠實なる取なしによりては、**平和**を保ち、親愛なる夫婦の間も、奸僕、悪婢のさかしらにもとづきては、離間せらるるが如し。たゞにそれのみにはあらず、心なき僕婢が器具を破壊し、薪炭を浪費する時は、主婦が三寸の絲屑を惜しみ、一粒の穀物を大切に作る苦心も、**經濟**の功なるべし。**交際**上に於ても亦然り、家長、主婦の鄭重、謙遜なる接待も、僕婢の傲慢、無禮なる取次に、憤れる客の心を和らくるには足らざるべし。殊に**兒女の教育**につきては、少からぬ關係を有すべければ、主婦たるものは、其の撰みかた、及び使ひかたに十分なる注意を要すべきなり。

三  
(二) 撰み方心得

強壯

身體虛弱なれば、自然に懶惰に流れ、且主人も氣の毒に思ひて、使役するに氣苦勞なるべし。殊に耳の遠き者、視力の足らざる者等は、種々なる不都合を生じ易く、傳染性の皮膚病、肺病を有する者は、最も厭ふべく恐るべきものなれば、これを備はんごする前に、先づ身體の強弱に注意すべきなり。

正直

たゞ金錢、物品等に對して、正直なるのみならず、老人、小兒の待遇法、來客の取扱、出入商人の應接等に至るまで、かげひなた陰陽なく、正直なるを撰ぶべし。

柔順

僕婢は、主人の命令によりて働くべきものなれば、剛情にして人の命令を聞くを憚はず、傲慢にして己れの才智に誇らんごするが如きは、僕婢たるに適せざる者ご知るべし。

以上の三つは最も必要な條件にして、何れを一つ缺きても、良き僕婢ごはいふべからず。**尙寡言、勤勉、機敏、多能、及清潔、整頓**等を好む性質あるものは、最も僕婢に貴ぶべきものなれば、その一箇條たりごも多く備はらんごは望ましき事なり。但し此處に擧げたるは、一般に關してなれごも、其の家々の事情ご、命ずべき仕事ごによりては、此の箇條中おのづから輕重あるべき筈なり。

### (三) 雇ひ入れ方

僕婢を求むる時は、先づ雇人口入屋と稱する者を頼みて、  
 捜さしむること、最も手数を要せざる方法なれども又種々  
 なる弊害のこれに伴ふを免れず、故に多くは知己、朋友若し  
 くは出入商人の類を介して、周旋を頼むなり。されどこの方  
 法にも全く弊害なき能はず。假令ば知己、朋友の周旋せる者  
 は、萬一良からぬ事ありても、明白に責むる事能はざる **情實**  
 もあり、家内の **秘事**の他家に洩るゝ **虞**もあらん。又  
 出入商人等の周旋にかゝるものは、これと **結托**して、  
**不正の所業**を爲すもあるべければ、強ひて素人の周  
 旋を望み、且これに心をゆるすべきにはあらざるなり。

如何なる種類の周旋人によりて得たる僕婢にても、必ず  
 一回は **主婦**みづから **應接**して、**身元**を正し、**従**  
**來の經歷**などを聞くべし。かくせば大概其の人  
 こなりも推し得らるべければなり。かくて吾が家にて其の  
 者に頼むべき **職務**を、總て説き聞かせ、支給すべき **給金**  
**仕着**の多寡、有無等をも直接に話して、後々互の誤解な  
 らんやうにすべし。かくて合意の上、目見えと稱へ、一日もし  
 くは二日、我が家に置きて、其の執らしむべき職務につき、**巧**  
**拙勤惰**等を検して後、善しと認めなば、**確實**なる **身元**  
**引受人**を立てしめて、雇入るゝ事に取り極むべし。



### (四) 使ひかた

主婦は常に顔色を和らげ、言語、舉動を溫和にして、相當の品位と威嚴とを保ち、僕婢をして心服せしむる様心がけざるべからず。かくて、主婦みづから、事を執るに、敏捷にして過たず、靜肅にして遅くるゝ事なくんば、假令心なき僕婢なりとも、無言の間自然に其の感化を受け、悅服して職務に従事するに至るべきなり。

殊に必要なるは、家の規律を正しうする事なり。即ち、起床、就寢、食事等の時間を定むるはいふまでもなく、一定の時日を定めて、少時なりとも彼れ等に休息と、自己の用務を辨ずべき時間とを與ふべし。且僕婢各自の

### 職分

を確定し、受持の職務に對して、責任をもたしむべし。

又、仕事の日割、時間割を定むべし。例へば土曜日を掃除日とし、月曜日を洗濯日とし、水瓶の水は毎日換へ、便所は隔日に掃除し、庭掃除は朝にして、水撒は夕刻と定むるが如し。

斯く規律正しくせば、働く者も責任を感じて、愉快に働き、使ふ者も一々指揮する煩ひなかるべし。

### (五) 監督法

世には主人主婦にだに氣に入らば、老人、小兒或は同居人の如きは、如何に取り扱ひてもよきものと思へる僕婢なき

にしもあらねば、**家人に對する處置の監督**を、十分せざるべからず。此の監督を怠らば、家人の怨恨を招き、平和を破る虞あるべし。

**働きに関する監督**も亦必要なり。元來、彼れ等は無教育の者多く、所謂陰陽の舉動をなして、少しも慚づる事を知らざるもの少からざれば、雑務の所置、及び清潔、整頓等、能く行き届けるや、命令の能く行はれ居るや否や等に、十分注意して、觀察の過誤なからんやうにし、度々、教へ且命じたる事にして、尙其の如く成り居らざる事あらば、了解し得べきやう、懇に誠め諭すべし。

**金錢等に関する監督**も、亦嚴重にせざるべからず。其の取締よろしからざる爲、往々『出來心』の惡心を生ぜし

むる事あり。小人罪なし玉を抱きて罪あり』と、古人も教へ置けり。よく注意して無教育なる奴婢をして、罪を犯さしむる事なかるべし。

**交際上の監督**に於ては、來客との應接、其の取扱方等につきて失禮なきやう、注意するは勿論、取次に過誤なきやうせしめざるべからず。殊に權門に仕ふる者は、往々主人の威を笠に著て、質樸なる來客と、寡黙なる隣人とを、輕しむるが如き舉動多き者なれば、十分なる監督を要す。

其の他、奴婢各自の**品行上**に於ても、彼れ等に過なからん様、常々教ふべきはいふまでもなく、朝夕よく監督して、心得違あらしむべからず。奴婢の品行上、缺點あるは、我れに對しては**家風を亂し**、彼れに於ては**身を持ち崩さ**基

ごもなるものなれば、十分なる取締を施すべきなり。

### (六) 愛撫、及教育法

僕婢として他家に寄寓し、他人の命令を受けて他人のため働く身には、種々なる艱難も苦勞もあるべければ、よく其の心事を察し、これに**同情**の念をもちて、**愛撫**すべし。殊に家族中には、氣むづかしき老人も、我儘なる小兒もあり、奉公人の身に取りては、辛抱のし難き事もあり。又、或は訴へ難き冤枉に泣く場合もあるべし。主婦はこれらの間に立ち、同情を以て十分勞りやるべきなり。

又僕婢として、他人の家に使はるゝほどの者は、多くは家

庭の教育を受けざるものなれば、一般のしつけは勿論、其の職務に應じて教育する必要あるものなり。例へば**割烹**、**洗濯**、**掃除**等より、**裁縫**、**張物**はいふに及ばず、來客の**應接**、**配膳**、**給仕**の仕方等も、一々叮嚀に教へ、**言語**、**舉動**、**戸障子の開閉**等、只、其の不束を責めずして、よく教へ練習せしむべし。且、これを單に吾が家のためとして教へず、其の人一生何處に行くことも、心得べき事として教へなば、彼れ等も愚ならざるに於ては、其の身の利益として、悦びてこれに熟達せんとするに至らん。

又假令彼等に過失ありとも、其の原因をよく考へ、惡意或は故意にあらざる限は、なるべくこれを斟酌して、叱責すべからず。殊に來客の面前にては、過失ありとも、觀過しおき、客

歸りて後、よく教へ諭して再び爲る事なき様注意せしむべし。若し他人の面前等にて辱しむれば其の過失を後悔する念よりも、主人の無情を怨む心生りて、少しも叱責の效なきに至るべきなり。

僕婢は多く年若くして、父母の膝下を離れをる者なれば、平常はごにかく、病氣の時は、最も心細く感ずる者なるが故に、少しの**病氣**等は、よく養生の法を教へ、又看護しつかはすべし。若し病氣重きか、長びくかに至りては、身元引受人、或は親里等へ歸すべきも、事情によりては、應分の手當をすべきなり。

又、假令病氣のためならずとも、急に歸國すべきこと出来る場合なしとは、いひ難ければ、常に**浪費**せしめざるやう

教へ、且適當の方法にて**貯金**せしめ、事ある時の用にあてしむべし。かくの如くせば、一は彼れ等の**貯蓄獨立の精神**を養ひ、一は我家の**迷惑**を免るゝ利あるべし。

### (七) 獎勵法及解雇の心得

僕婢の行爲を細かに觀察すべきことは、既に監督の項に述べたるが如し。而して其の行狀により、特に感ずべき事あれば、**言葉**を以て褒むるか、品物を以て賞するか、何れにしても獎勵の道を開かざるべからず。或は臨時に家内の**取込**、泊客若しくは**病人**等ありて、平常より多く奔走せしめたる場合には、給金の他に**心附**をすべきなり。總て賞罰は

公平なるを要す。もし不公平あらば、効なきのみならず、却りて大なる害を醸すべければなり。

無期限の雇人を解雇する場合及び定期雇人の解雇には、其の平生の**勤惰**の度に應じ、相當に**賞與**又は慰勞金等を與へ、時によりては**訓戒**をも加ふべし。これ、残れる奴婢の獎勵となるのみならず、其の人後來の教訓ともなるべければなり。

或は俄に我が家の移轉により、又は急に其の託しおける業務を廢する等の結果により、解雇せんとする場合には、なるべく朋友、知己等に紹介して、**身の振方**を附けやるべし。もし至急の事件にて、さる暇なき時は、別段に**手當**すべきなり。

婢僕の都合によりて、暇を乞ふ時も、**親の病氣**或は**縁談**の如き事ならば、勤惰に應じて、相當に手當すべし。

但、平常職務を怠るか、品行修らざるか、或は自己の我儘より、代人をも置かず、暇を取らんとする者の如きは、手當を給する限にはあらざるべし。

要項

- 齊家に及ぼす奴婢の影響——家内の平和、經濟、交際、兒女の教育
- 撰み方——強壯、正直、柔順、寡言、勤勉、機敏、多能、及清潔、整頓を好む者
- 雇入方——口入屋、素人——身元を正し面談して直接に約束すべき事
- 使用法——主婦に心服せしむ、規律を正す
- 監督法——家人の待遇、働き方、金錢、品行
- 愛撫教育——同情、教育、看護
- 獎勵——賞罰の公平
- 解雇——定期、臨時——手當の有無

## 第二章 一家の經濟

一家經濟の要は、**勤勉**にして**生産の増加**を計り、**節儉**にして奢侈と浪費とを誡むるにあり。故に一家の經濟に關する責任をもてる主婦は、己れまづ勤儉なるべきはいふまでもなく、家長を助けて、内顧の憂なからしめ、豫じめ收入の額を計りて、經費の豫算を組み、出來得るだけの貯蓄をなして、不時の災害疾病等に備へんことを要す。

### 第一節 經費の豫算

經費の豫算は、次の順序によりて立つるをよしとす。

- (イ) 家族の健康を保つべき**生存費**、**衛生費**
- (ロ) 諸税協議費等の如き**義務費**、(負債償却は此の中に入る)

- (ハ) **研究費**或は**營業資本**
- (ニ) 子女弟妹の**教育費**

以上の四箇條は、正當にして必要ある經費なれば、奢侈浪費等に流れざる限りは、少しも削減する事能はざるものなり。若し此れ等の必要なる經費を辨じて、猶餘裕あらば、次の費目を加ふべし。

- (ホ) 自己及家族の爲めの**貯蓄**、或は**保險費**
- (ヘ) **交際費**、及無害有益なる**快樂費**

一家の生計を立つるには、**入るを量りて出づるを制する**にあらざるも、若し収入にして生活上必要なる経費を支辨するに足らざれば、務めて生産の**増殖**を計り、収入の増加を求めざるべからず。若し強ひて支出を収入より少からしめんため、生計の度を低くし、健康を保つべき費用すら削減するに至らば、一時生計は成り立つべしといへども、爲に健康を害ひて、却て一家としては醫藥の如き費用を要すること屢なるに至るべく、到底一家の經濟を維持することかなはざるべし。一國の組織は、一家に始まるものなれば、一家の健否は一國元氣の消長に關するが故に、國民としては文明の世界に立ち、勝を競争場裏に得る事能はじ。これ實に不經濟の極みにして、心ある者の取らざる所なり。

## 第二節 負債

前に述べたるが如く收支相償はざる場合に於ては、なるべく収入の増加を計りて支出を減すべきは、當然のことなれども、こは食費其の他、直接に家族の衛生に關係ある費用のみに限るべく、決して從來の生計の度を低くせんことを厭ふ感情、或は世間に對する修飾の點より、名を衛生、交際等に借りて収入に伴はざる生計を營み、爲に**負債**を起すことが如きことあるべからず。

負債は經濟社會より見れば、必ずしも不可なりといふ能はざれども、償却の見込ある場合の**事務擴張費、學術**

**研究費**

或は不時の災害困厄に對する**融通**の外は、叨りにすまじきことなり。況して奢侈に耽り、或は自營の心に乏しくして、他人の財力によりて生計を營まんごするが如きは、其の弊害、擧げていふべからざるなり。

假令償却の見込ある負債といへども、既に他人の財力に依頼するものなれば、同等なるべき人の前に**屈服**する耻辱あり。且、償却の時には、**利子**の支拂を爲さざるべからず。而して萬一期限に至りて償却の義務を果さざる時は、**家資分散**、**妻子離散**の苦境に陥り、名譽信用兩ながら地に落ち、累を子孫に残すに至らん。よし然らずとも、債務を負へる間は、常に人知れぬ心志を勞するものなり。故に負債ある家の主婦は、その償却に心を盡くし、一日も早く、家長をして

この苦境を脱せしめん事を務むべし。

負債を償却するは、よろしく正當なる收入によるべし。かの負債を以て負債を償ひ、もしくは、投機の事業によりてこれを償はんごするが如き事あるべからず。此くの如くんば、終に苦境の深みに陥りて、再び浮むこと能はざるに至らん。我が負債にして償却の道を過るときは、ために證人、若しくは連借人に迷惑を及ぼすべく、又、朋友親戚の依頼なり。さて、償却の目途なき起債に、連借若しくは引受人となるごきは、自己の迷惑となるべければ、何れをも慎みて負債等の關係なき様にすべきなり。



### 第三節 貯蓄及保險

#### (一) 貯蓄

負債の恐るべきは既にこれを説けり。只これを免るゝの策は**勤勉**と**貯蓄**と**保險**とにあるのみ。

夫れ貯蓄あれば、平常安心して職務に従事し、漸々資本を増し、業務を擴張し、若し不時の經費を要する場合あるも、他人の助力を借らず、**獨立自營**の道を立つるを得べし、貯蓄の種類數種ありといへども、普通行はるゝは、政府或は銀行に依頼するもの、自家に蓄積するものとなり。今其の得失を左に擧げん。

**政府**へ依頼するものは、遞信省の郵便貯金なり。こは小

額といへども預くる事を得、利子は少けれども、各地の郵便局にて取り扱ふ便利あり、かつ確實のものなり。

**銀行**は通常の銀行にては、定期及び當座の預かり金をなし、貯蓄銀行に於ては、特に小額といへども預かりて重利を附す。何れも預け入れ引き出しとも、政府のものより便利なれば、確實なる銀行を撰まば、頗るよろしからん。

**自家**に貯蓄するものは、盜難の虞あるのみならず、利子を生ずることもなく、且、使用し易ければ、最も拙なる方法といふべし。

政府若くは銀行に預くれば、直接には、**利**を殖し、且**盜難の虞なき**等の利益あり。間接には、社會的の有益なる事業の爲に使用せられて、**國益**を増すものなり。

## (二) 保險

保險は、非常の場合に於けるも困厄を免れ、狼狽せず、負債せず、他人に迷惑を及ぼさざるの準備方法なり。其の種類數多あり。終身保險を始とし、養老、教育、結婚等の保險、及び火災保險、海上保險等一々擧ぐるに暇あらず。何れも期限の長短、及び其の他の事情によりて、拂ひ込むべき金額に多少あり。これ、非常の際、一時に支出すべき金額を、平常負擔し置くに外ならず。且、生命に關する保險の如きは、被保險者の不幸大なる程、受け取るべき金額は、拂込に比して非常に大なるべき割合となるなり。

## 第四節 節儉

節儉とは必要有益の經費を支辨し、餘財を貯蓄、保險等に充てんがため、奢侈を禁じ、浪費を誠むるをいふ。然れども、徒らに金錢をのみ惜しみ、必要なる費用をも減じて、家内の平和を破り、家族の健康を害し、公共の義務を果さず、自己の研究、兒女の教育を顧みずして、蓄財を目的とするが如きは、實に一家の經濟上不利なるのみならず、延いて國家の害毒となり、社會の損失をも招くに至らん。蓄財の目的は必要ある經費を支辨するにあることを忘るべからざるなり。必要有益なる經費をも

除き、財物の蓄積のみを目的とするものは、巨萬の富ありとも、毫も己れを利し家族を益する事なきのみならず、國家有用の財を**私藏する罪**をも免れざるべし。

經費を節して、浪費なからん事を望まば、**下婢の監督**をよくし、**掛買**の風を去るべし。掛賣する者は、月末までの金利を品物にかけ、或は統計上、不拂の額をも算入して、高價を貪り且、一手販賣の傾あるを以て、往々物品の新鮮、良好を缺くことあり。此の弊を除かんには、主婦が下婢を伴ひ市場に至りて、直接に**現金購入**を行ふに如かず。且、掛買は一時、金錢を要せざるを以て、豫算額より多く買入をする傾あり。慎むべきことなり。

總て、買物は確實なる商店につき、親しく良否を検して後、

購入すべしといへども、日用の物品は、道路の遠近、及び便不便等をも考ふべきなり。

### 第五節 家計簿記

浪費を誠め、節儉を奨むる法は、唯、過去の**決算**を明にし、現在の**經費**を知り、未來の**豫算**を精密に立つるに在り。こゝに於て記録の必要起る。家計上に用ふる記録を、**家計簿記**といふ。

#### (一) 家計簿記の必要

主婦が、家計簿記に精通せざるべからざる理由は、第一、経費の豫算をなすに、過去の経費明瞭ならざれば能はず。第二、仕拂につきて家長の信用を得、且、家長自身をして浪費を慎み、節儉の念を起さしむ。第三、過去の記録によりて、出費の整理を爲し、後來を警戒することを得る等にあり。

### (二) 簿記法

簿記の必要な理由、前の如きを以て、簿記は各科目につきて、一目瞭然たるべきやう、組み立てざるべからず。從來普通に通に用ひたる小遣帳の如きは、一月或は一年の支拂額を知る事を得れども、何の科目に幾許を費し、かを明かにせず。

随ひて豫算の財料とならず、亦警戒の具ともならざるが故、其の短所を改め、簿記法により、収入及び支出の各科目を定むべきなり。もとより生計の大小によりて、其の科目に差異あるべく、又商業、工業等に由りて、生計を営む者は、其の收支も複雑なれば、科目も随ひて多かるべき筈なり。今左に、俸給及び預け金の利子等にて生計を営む者の一例を擧げて參考に供すべし。

### 入金部

#### (甲) 収入

- 一、俸給 營業者等ならば營業益金とすべし
- 二、年金 恩給 賞與金等
- 三、此等の者一以上ある人は此目を設くべし

- 三、配當金 公債證書預金等の利子 前に同じ
- 四、貸地料、貸家料、小作料等 前に同じ
- 五、雑入 前諸科目の外臨時の収入又は物品賣却代等

(乙) 負債

- 六、借入金 自家へ入金せるものなれど収入にあらず別項とすべし

出金の部

(甲) 支出

- 一、賄費
- 二、被服費
- 三、借家或は借地料
- 四、器具費
- 五、雑品費

- 六、雑費
  - 七、諸税
  - 八、教育費
  - 九、圖書費
  - 十、醫藥費
  - 十一、交際費
  - 十二、小遣費
  - 十三、修繕費
  - 十四、諸給料
  - 十五、臨時費
- (乙) 財産
- 十六、公債證書、株券買入等

- 十七、預け金、及び貸金、立換金等
- 十八、地所、家屋、買入、或は建築費
- 十九、現金

以上の科目は生計の度々必要に應じて増減すべし。家計簿記に用ふべき帳簿及び一覽表の種類は左の如し。

日記帳

賄帳

月々計算表

資産負債一覽表

今家計簿記練習の爲、左の科目を、本書末尾に在る、書式により、それ〴〵記入し、計算すべし。

但し賄費に屬すべきものは、賄費仕拂元より支出する

ものご知るべし。

十一月一日

圓十錢厘  
八・七六五

前月越高

同 同

五・〇〇〇

賄費の仕拂元とす

同 二日

一・〇〇〇

妹文子月謝本月分

同 同

〇・二二〇

砂糖二斤の代

同 三日

二・〇〇〇

小口當座預け金引き出し

同 同

〇・二五〇

鳥肉

同 四日

一五・〇〇〇

主人へ小遣本月分

同 同

一・〇〇〇

妹へ同斷

同 同

二・〇〇〇

自分小遣本月分

同 同

〇・五〇〇

麥酒二本

同 六日

〇・二五〇

鯨池田様へ御馳走

十一月七日	〇・〇四五 <small>圓十錢厘</small>	燒豆腐三枚
同	〇・二〇〇	樽柿十個
同	〇・二〇〇	醫師來診につき同車夫へ
同	〇・二四〇	長男太郎藥代
同	〇・一六〇	番茶一斤
同	〇・〇六〇	湯錢三人分
同	一・二〇〇〇	山井先生へ診察料
同	〇・三三二〇	ビスケット一斤
同	〇・五〇〇	時計直し代
同	〇・七五〇	鰻めし三人前
同	〇・二五〇	林檎
同	一五・〇〇〇	小口當座預け金引き出し

同	同	〇・二二〇〇	梳し櫛一枚
同	十八日	二・二二〇〇	湯殿手入れにつき大工手間賃
同	同	三・〇〇〇	送別會費雲野様洋行につき
同	同	〇・一〇〇	餅菓子
同	廿日	〇・〇三九	豆腐三挺
同	廿一日	〇・〇六〇	楊枝一本
同	廿二日	〇・七五〇	茶半斤代
同	廿三日	〇・五四五	衣類仕立賃、絲代ごも
同	廿四日	四・二四五	祖母様御法會諸入用
同	廿六日	一・二二〇〇	鯉節五本の代
同	廿七日	一〇・〇〇〇	月給本月分
同	同	〇・〇五〇	煮豆

十一月	廿八日	四十錢	客用火鉢一對
同	同	〇・一二〇	同上運賃
同	廿九日	一〇・〇〇〇	國元御兩親へ來月分御小遣
同	同	〇・一五〇	爲替料及郵券
同	同	〇・一二〇	かまぼこ
同	同	五〇・〇〇〇	明治銀行小口當座預け金
同	三十日	八・〇〇〇	米屋の拂
同	同	三・八〇〇	牛肉屋の拂
同	同	二・二五〇	肴屋の拂
同	同	五・〇〇〇	牛乳屋の拂
同	同	一〇・二八〇	車屋拂
同	同	一・四〇〇	萬屋拂

同	同	三・二〇〇	薪炭油拂
同	同	〇・七八〇	洗濯屋拂
同	同	〇・五〇〇	新聞代本月分
同	同	三・五〇〇	下女兩人分月給
十二月	十一月	二・二八〇	前月越高
同	同	三〇・〇〇〇	小口當座預金引出し
同	同	五・〇〇〇	賄方へ
同	同	〇・〇五〇	蛤の代
同	二日	一・〇三〇	妹文子月謝本月分
同	三日	〇・〇〇〇	豆腐
同	四日	一五・〇〇〇	主人へ小遣本月分
同	同	一・〇〇〇	妹へ同斷



同	十二月	四日	二〇〇〇〇	自分小遣本月分
同		五日	〇・一八〇	袖口一かけ
同		七日	〇・三五〇	葉書郵券
同		九日	〇・二二〇	苦味丁幾一瓶
同		十日	〇・三二〇	天ぶら三人前
同		十一日	五五〇〇〇	明治銀行本年下半年利子配當
同		十二日	一〇・四八〇	御歳暮 <small>國元御兩親へ 秩父しま二端</small>
同		同日	〇・七〇〇	日用茶碗十人前
同		同日	〇・九〇〇	西洋料理六皿の代
同		同日	一・五〇〇	履下半ダース
同		同日	〇・三二〇	車代銀座より歸り
同		十三日	〇・二四〇	小包郵便料

同		十五日	三・五〇〇	主人忘年会費
同		同日	二・八〇	ソース一瓶
同		十六日	〇・五〇〇	大掃除につき手傳人へ心づけ
同		十七日	〇・〇四〇	鹽せんべい
同		十八日	四・七五〇	花瓶一對
同		十九日	一・二〇〇	障子張かへ經師屋拂
同		廿日	〇・二〇〇	新宿迄汽車賃
同		廿一日	一・二五〇	ふみ子羽織染代
同		同日	〇・二八〇	玉子の代
同		廿二日	一〇〇〇〇〇	月給本月分
同		同日	一〇〇〇〇〇	年末賞與金
同		同日	一・六〇〇	罐詰五個の代

同	十二月	廿二日	八〇〇〇	太郎洋服代
同	同	廿三日	一五〇〇〇〇	明治銀行へ小口當坐として預け入
同	同	同	〇・一二〇	海苔二帖
同	同	同	六・二〇〇	主人及太郎の履
同	同	廿四日	〇・二三〇	奈良漬及淺漬の代
同	同	廿五日	一・二八〇	密柑箱二個梅田竹田兩家へ歳暮
同	同	廿七日	三〇〇〇〇	旅行費として主人へ
同	同	同	〇・一〇〇	ちくわ一本
同	同	廿八日	一〇〇〇〇	國元御兩親へ來月分御小遣
同	同	同	〇・一五〇	爲換及郵便料
同	同	同	四・三〇〇	女頭巾一つ
同	同	同	三・二〇〇	肩かけ(妹へ歳暮として)

五〇

同	同	廿九日	三〇〇〇〇	刈田氏より返金
同	同	卅日	二・三〇〇	駒下駄二足自分と妹との分
同	同	同	一・四二〇	あづま下駄二足女中二人へ歳暮
同	同	同	〇・七五〇	國旗
同	同	同	〇・二一〇	しるこ代
同	同	同	〇・五六九	手桶及筧其他
同	同	同	三・八五〇	吸物膳十人前
同	同	同	五〇〇〇〇	小口當坐預け拂戻し
同	同	卅一日	一〇・七五〇	米屋拂餅代とも
同	同	同	二・八八〇	牛肉や拂
同	同	同	四・六〇〇	牛乳や拂
同	同	同	三・二一〇	肴や拂

十二月卅一日	一七・二五〇	車屋の拂
同	二三八五	萬やの拂
同	二四五〇	醤油やの拂
同	一一九〇	洗濯や拂
同	一七五〇	仕立や拂
同	〇・五六〇	そばや拂
同	一二〇〇	料理や拂

經濟——勤勉、生産の増加、節儉、貯蓄  
豫算の順序  
要項 負債——負債の利害、償却法  
貯蓄——保險——節儉  
家計簿記——簿記の必要、簿記法

### 第三章 家族の健全

#### 第一節 衣服

衣服は寒暑を凌ぎ、品格を保つ爲に缺くべからざるものなり。而して一般の男子は、衣服に關しては、食物、住居の如く、善悪、適否を知悉せるものにあらずれば、主婦は最も、其の責任を有すべきなり。

#### (一) 衣服の材料

衣服の材料として用ふべき物は、數おほけれども、其の普

通なるを擧ぐれば、毛布、綿布、絹布、麻布等とす。

### 毛布

我が國人が通常の衣服として用ふるは、フランスル、唐縮緬羅紗、セル、カシユメル等にて、多くは外國より輸入し、若くは原料を輸入せるものなり。衛生上の價値は、諸織物中第一に居るべし。即ち温氣を吸収せず、體温を保護し、外熱を遮り、軽くして柔に、且、暖なればなり。然れども價格の廉ならざるご、蟲の害を受け易くして保存し難きご、洗濯法に困難なるがゆゑに、經濟上には、よき品ごは云ふべからず。

### 綿布

我が國に於て材料も、製出も十分に於て、且、毛布に次ぎて體温を保つ功あるは綿布なり。質は硬く稍、重く、且、少しく濕氣を吸収すれども、洗濯に堪ふるを以て、屢、洗濯して用ひなば、衛生上に害なかるべく、價格も亦低廉なれば、經

濟にも適せり。唯光澤に乏しく、染色も藍紺等の外は、褪色し易きを以て美ごいふべからず。隨ひて、常服にのみ適するものごいふべし。

### 絹布

内國にて多く産し、光澤ありて美しく、晴着とするに適すれども、軽く柔かなりごいふ外、衛生上取るべき價値なく、洗濯に堪へず、且、價格も貴ければ、錦、綾、羽二重、斜子、縹、珍、縹子、縮緬等種々あれども、紬、太織等の外は、常用とするもの少し。

### 麻布

體温を奪ふこと容易にして、且、濕氣を吸収するを以て、夏時の衣服として、快きが如しごいへども、衛生には適せず。健康の人ごいへども、屢、洗濯し、若しくは日光に曝して、濕氣を去り、日中のみ用ふべし。價格は、リチンの如き

高價のものあれども、木綿と等しき低廉の物も少なからず。

### (二) 衣服の撰擇

#### 氣候

寒暖によりて、地質を撰むべきはいふまでもなく、夏は白地、白茶、水淺黃等の如き薄色の物を着すれば、日光を反射して涼しく、冬は紺、黒及濃き色の物を用ふれば、日光を吸収して暖なり。且、夏は屢洗濯を要すべければ、汚れ目見ゆる白地は、衛生上適したるものといふべし。

#### 年齢

老人及小兒は、血液の循環を十分保護せざれば、疾病に罹り易きもの故、よく注意して軽く柔くして、かつ體温を保つべきものを撰むべし。少壯の輩には、強靱にして保

存よきを、主とすべしといへども、禮服若しくは裝飾の用として、女子には剛々しからぬ縮緬の如きを撰むべし。これおのづから優美の風存すべければなり。又男子には雄々しく見ゆべき地質と品柄とを撰むべきなり。すべて染色、模様、縞柄等は、其の年齢に應じて撰むべし。年に似合しからぬ、華美なるを着たるは、品格を損する等のごとあるべし。

#### 職業及身分

其の執る職業に應じて、便利なる地質、色合など撰むべきはいふまでもなく、身分に相應したるものを取るべきなり。かの貴婦人にして、賤業婦の嗜好を擬は、學者にして商人の服製に模するは、徒らに人の嘲を買ふのみなるべし。

#### 用途

肌着にすべきものは、柔かき白木綿の如き、汚れ

目見え常に洗濯し得べきものを佳とす。老人にはフランネル類もよかるべし。**寐具**も肌の觸るべき所は、白き敷布にて掩ひ、屢洗濯せば、衛生、經濟兩ながら全からん。

前にもいへる如く、衣服は、品格を保ち、容貌を整ふるものなれば、衛生、經濟等の點に注意せば、他は外見上にもよろしき色合、模様等の調和を考ふべし。例へば襦袢の衿の如きは、人に對へる時、最初に目につくべきものにして、殊に面貌との調和を要すべければ、常に不潔ならざるやうすべきは勿論、又よく心を用ひて、染色及模様を撰むべきなり。其の他帶と帶揚との調和、羽織と着物との調和など、一々美術的に考ふべし。

### (三) 奢侈及流行

衣服撰擇の序に於て、**奢侈及流行**に關する話をせん。奢侈は、もご人に誇り、人をして羨望の念を起さしめんこの、劣等の感情と、好奇心及び虚飾の念の如き、人の抑へ難き慾情加はりて、起るものなれば、**修徳、衛生、經濟**の如き齊家に必要なる心得とは、相容れざること明かなり。抑も我が國の婦人にして、中等以上の生活を營めるものは、日常絹布を纏ふを普通とすれども、前に述べたる如く、絹布は輕軟にして美麗なるのみ、衛生にも經濟にも適せるものにあらずれば、綿布に堪へざる病者、若しくは、老人の外は、即ち奢侈の沙汰といふべし。

某經濟學者語りけらく、内國に於て贅澤の爲に使用せらるゝ絹布を節約し、尙、精製に意を用ひて、これを外國に輸出せば、其の國益幾許ぞやと、深く味ふべき言葉といふべし。流行を追ふも亦、一種の奢侈といふべし。然れども**便利**、**衛生**、**經濟**の如き、實用上の目的によりて、流行を來たせるものは、奢侈といふべからず。時としては、美を完全ならしめんが爲に、甲物廢れて乙物用ひらるゝことあり。これ他に害なき限りは、社會に於ける一種の進歩にして、寧ろ、喜ぶべきことなり。されども、河の意味もなく單に**流行物**なるが故に**流行**すといふが如きは、其の原因多くは歌妓、俳優の扮粧より出で、便利、衛生等に注意せざるのみならず、美術的の意匠すら乏しく、而して其の價は、却りて不廉なるも

のなり。かゝる流行は、變遷速かにして、昨日の流行物は、既に今日は古めかしく、今日の新物、明日は陳腐に屬すといふが如し。斯かる種類の流行に、おくれざらんとして、齷齪するは、不經濟の極みにして、奢侈の極點といふべきなり。

#### (四) 裁縫及び補綴

此の項に關しては、委しく此處に述ぶる必要なし。唯裁縫物は、着用者の年齢及び肥瘠に隨ひて、適當ならしめ、且、未だ汚れざるに**綻**を生ずるが如き、不體裁なく、綿密に迅速に仕立つべきなり。

裁縫は婦人の必要な技藝にして、假令自身にて手を下

すここを要せざる身分の人なりとも、一通りは心得おくべきなり。もし之を知らざれば、他人に命令すること難く、思はざる浪費を生ずることあるべければなり。従來わが國の婦人は、普通の學問こそ修めざれ、裁縫に至りては、殆ど學ばざる者なき有様にて、此の技倆により、諸事よく經濟に取り賄へるものなれば、況して普通教育を受けたる者は、此の道に就きて十分の技倆を磨き、**理論に敏くして、實際に**

**迂る者**

と嘲らるゝこと無からんやう注意すべし。

殊に新らしき物の裁縫より、一層困難なるは、古きものゝ補綴及び積り方なり。胴を袖に切り換へ、おこなもの大人物をこご小人物に直し、羽織を着物に仕立て換へ、若しくは襪襦を補綴して用ふる等の必要な者といへども、婦人の天性として、又獨得

の長技として、**貧民を賑はし、孤兒を養ふ**ことを得べければ、此れ等の技も亦心得おかんこと肝要なるべし。

衣服の主用—寒暑を凌ぎ品格を保つ

材料—毛布、綿布、絹布、麻布

**要項**

撰擇—氣候、年齢、職業、用途—美術的、調和

奢侈流行—流行物採用の標準

裁縫—補綴の注意

**(五) 保存法**

**衣服取扱方**

衣服を取扱ふには、叮嚀なるを要す。まづ常着と晴着とを、よく區別して藏め、且、肌着、足袋等の如く汚れ易きは、一纏めにして、他の衣服を汚さざるやうすべし。



### 衣服の藏め方

衣服を藏むるには、左の注意を要す。

- (イ) 皺にならざるやうたゝむべし
- (ロ) 疵、袖口等の壓扁せざるやうすべし
- (ハ) 紋附は紋に紙を當つべし
- (ニ) 一度着たるものは、衿に紙を當つべし
- (ホ) 毛布類は、樟腦を紙に包みて入れおくべし
- (ヘ) 糊強く剛き地質の絹物は、折り目を屢々變ふべし

藏むる **器具は桐の簞筒長持**等を佳す。桐は其

の質柔かにして弾力あり、引出なご十分に締りて、外部の濕氣を内部に通さず、且、軽くして持ち運びに便なり。

簞筒、長持等の **置場**は、日光の直接に當らざる、**空氣の**

**流通**よき場所にて、其の下に枕木を置き、空氣を流通せし

むべし。保存の點よりいへば、二階は最も適當なれども、上げ下しに不便なれば、非常の場合に害あり、よく考ふべし。

### 清潔法

衣服をよく保存せんには、清潔にせざるべからず。砂塵を掃ひ、皺を伸し、空氣中に曝すが如き手輕なることより、洗濯等の稍、熟練を要することまで知るを要す。今洗濯法、及び日光に曝す時の注意を述べし。

### 日光に曝す

時、桃色、藤色、黄色、萌黄等の染色交りたる物は、直接に日光の當たらざるやう、蔭干するをよし。夜着蒲團の類ならば、上に敷布の如き物を掩ひて干すべし。かく注意せざれば、褪色の恐あり。

### 洗濯

は、清潔法中最も必要のこゝなり。洗濯せんには、何品によらず、水道の水、河水、雨水の如き軟水を用ふべく、且、注

意すべきは、強く揉むまじきこと、強く絞るまじきことなり。毛布、麻布等は殊に然り。汚穢甚しき物は、日向水もしくは微温湯に、石鹼或は灰汁を適宜に加へたる物に浸しおきて後、徐々に揉み、或は洗濯刷毛にて擦りて洗ふべし。熱湯に投じて洗へば、よく汚穢を去り得べし。雖も、染色中熱湯にあひて褪色せざる物は、少き程なれば、白布類の外、熱湯はなるべくさくべし。洗ひ終らば、度々清水にて揉み出し、汚水或は石鹼水の残り居らざるやうすべし。

**日光に當つる時** 色合によりて注意すべきことは、既に前に述べたるが如し。假令褪色し難き色のものなりとも、乾燥せる後も尙不注意に曝しおけば、地質、色合とも損するものなれば、品物によりては、稍濕氣あるかと思はるゝ頃

に、取り收めてたゞみつけ、皺を伸して蔭干にするを可とす。襯着、足袋、手布、上敷の如き、**白布類**を洗濯せんには、夏期には七八時間、冬期には十二時間餘りも灰汁又は石鹼水に浸しおきて洗ふべし。斯くして垢の去りたる後、清水にて度々叮嚀にすゞぎて干すべし。足袋、手巾の如きは、少しく濕氣ある内、取り收めて烙鏝をかけ、再び乾すべく、上敷の如きは、糊を施したゞみつけて又乾すべし。

**衿垢**を除くには、毛布類、ピロイド、襦子等は、眞綿を熱くなる程火に烙りて拭き、或は食麴麩にて、壓しつけて取るもよし。柔かき餅を焼き、手にて割り中の粘りたる部分を少しく空氣に觸れしめ、夫れにて壓しつけて取るもよろし。普通の絹、木綿の衣服の衿及び縮緬等の襦袢の衿類は、**揮撥油**

を白き布片に浸して拭き、乾燥せる空氣中に曝し、或は火上にかざすべし。

總て衣服に**汚點**のつきたる時は、なるべく速かにこれを除くべし。勿論むづかしきものは、素人の取り扱はんよりは、巧なる汚點拔、或は紺屋などいへる専門家に託すべし。いへども、簡單なるは次に示すべし。

**泥點**の上りたる衣服、もし毛布ならば、乾きて後刷毛にてよく擦れば、除くを得べし。絹布、綿布の類ならば、乾して後フランネル、ビロード等の布片にて、柔に擦るべし。大概は去るものなり。

**醬油類**を白き浴衣につけなば、速かに湯殿等に行きて、口にて其の部分の吸ふべし。直ちに汚點の消ゆるものなり。

**紅**の汚點つきたる時は、其の衣類が熱湯に堪へ得るものならば、兩方より引張りて、其の汚點を中央にし上より熱湯をそぐべし。大方は落つるものなり。但し紅インキの汚點には無効なりと知るべし。

**鐵錆**のつきたる布、もし白ならば、稀鹽酸をコップ一杯の水に四五滴入れ、此の内に三四時間浸し置くべし。

**洋墨**のつきたるは、光線の當らざる所におき、コップ一杯の水中に醋酸二三滴を入れ、其の中につけおくべし。或種類洋墨ならば落つべし。

**汗**白衣につきて永く時を経、錆の如くなりたるは、蓆酸を薄く溶して洗ひ、後清水にてすすぐべし。

**油**のつきたるは、もし石油ならば、日光に曝すか、火上に

かざせば、大概は揮撥し盡くべし。燈油、胡麻油等は、揮撥油にて洗ひし後、日光もしくは火熱を加ふべし。洗濯し得べき物は、海羅を其の部分に包みて、微温湯にてもみ出し、或は石鹼水にて洗ふもよろし。其の後は何れも清水にて洒ぐべし。

總て洗濯汚點拔の法は、化學的の智識を要すべきものなれども、もし**經濟上**の注意を怠れば、假令、汚點は消ゆとも、保存の目的は達し難きものなれば、よく注意して布質を弱めざるやうすべし。

要項

- 衣服取扱―所藏法―器具置場
- 清潔法―日光に曝す法、洗濯法、洒ぎ方、絞り方
- 洗濯法―白布類、普通の汚物、衿垢
- 汚點拔法―泥醬油、紅、鐵錆、洋墨、汗、油

第二節 食物

家族をして健全ならしむるに、重大にして、直接なる關係をもてるものは食物なり。假令住居を完全にし、衣服を清潔にすとも、食物佳良ならざれば、身體の健康を保つ事能はずして、虛弱、天死の不幸に陥るに至るべし。

人の生活する間は絶えず心意及び身體の活動するものにて、その心身の活動は體內諸機關の活動によりて興り、其の諸機關の活動は、これを構成せる諸成分の**化學的變化**に外ならず、而して其の變化のためにな成せるものは、體內に存在するも、全く無用なるを以て、人體

の生理機能により、汗、尿及び呼出氣として、絶えず體外に排除せらる。故に諸機關は常に消耗して、人體は漸々衰耗に歸すべし。されば**健全なる生活を営まん**にはこれを**體外より補充せざるべからず**、これ**食物の必要なる所以**なり。

されば主婦は**身體の構造機能及び之を組成せる、諸成分に關する知識**を有し、且其の成分を補充すべき營養物を講究して、日用の飲食物につき、其の利害得失を考へ、家族の健康を保護せんことに注意すべきなり。

### (一) 人體の成分

抑、人體を構成せる成分は **水、蛋白質物、脂肪、炭水化物** (含水炭素) 及び **礦物質** の五に大別するを得べし。

(イ) **水** 水素と酸素とより成れること、普く人の知る所にて、人體の成分中、最も多量に存在し、體重の七割乃至八割餘を占む。血液、其の他の汁液中には、殊に多量を含有す。其の主なる作用は、食物より來たれる養分を傳播し、化學的變化の爲に生ぜし老廢物を體外に運搬するにあり。故を以て水は人體中より、或は汗となり、或は尿となりて、絶えず排泄せらるゝを見るべし。

(ロ) **蛋白質物** 其の種類多けれども、概して水素、酸素、炭素、窒素及び硫黃の五元素より成り、水の如く多量に含有せられざれども、人體組織の本質ともいふべきものにて、最

も、貴重なる成分なり。其の作用は主として各部諸機關の組織を構成し、且つ其の消耗せるを補充す。その酸化せらるゝ時は體力及び體溫を生ず。故に人體の生長期及び病後快復期、妊娠中等には、殊にこれを要するなり。

(ハ) 脂肪

水素、酸素、炭素の三元素より成り、其の人體中に存在する量は、人毎に異り、肥えたる人に多く、瘠せたる人に少く、女子に多くして男子に少し。其多きは體重の二割以上を達し、少きは一割に及ばずといふ。脂肪の主なる作用は、體内に於て酸化せられ、一は體溫を保ち、一は活動作用の源たる體力を生ずるにあり。

(ニ) 炭水化物

亦水素、酸素、炭素の三元素より成り、其の種類甚だ多し。其の主なるものは、葡萄糖、果糖、蔗糖、乳糖、糊

精、澱粉、グリコゲン、纖維素等なり。其の通常人體内にあるものは、葡萄糖、及び「グリコゲン」のみにて、乳汁中には、乳糖を含めり。且、上の諸成分に比すれば、其の量も遙に少し。是れ一部分は、體内にて、絶えず化學的變化を受け、脂肪と變じ、一部分は、脂肪の如く直に酸化せられて、體溫及び體力を生じ、炭水化物として、蓄積せらるゝ事、殆どなきが故なり。

(ホ) 礦物質

人體を焼きたる時に遺留する灰の成分となるべき物質なるをもて、一にこれを灰分ともいふ。其の量甚だ少くして、全體量の五分に足らずといへども、骨中には二割二分を含めり。礦物質は、種々の成分より成れるものにて、其の主なるは、カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウム、鐵、磷、酸鹽素等にして、諸機關の構成及び活動に

缺くべからざる物なり。されば諸機關増大する生長期に當りては、殊に其の必要なを見るなり。

以上の五成分は、上に述し如く、各、特有の作用あれば、何れも人體構成に必要にして、**其の一を缺くか、或は其の量の不足するが如き事あれば、人體の諸機關は決して正當の機能を營む事能はざるなり。**故にこの五成分を供給し、且人體の生活機能に依りて、其の消耗せるを補充すべき食物は、上に擧げたる五成分を適當に含むべき必要あることおのづから明かなるべし。

## (二)食物の成分

人體を構成せる成分上に述べたるが如くにして、これを補ふべき物品は、食物のみなる事をもいへり。然るに人の食物は、其の成分、各、同じからずして、或は蛋白質物に富み、或は炭水化物に富めるをもて、或物は蛋白質物の供給に適し、或物は炭水化物の缺亡を補ふに足るべく、各、同一の目的には用ひ難し。故に先づ食品の成分を熟知することを要す。

(イ)水 普通の食品中、殆どこれを含まざるものなし。野菜、果實類、及び鳥獸魚肉等は、水を含むこと最も多く、米及び麵麩の如き、一見これを含まざるかと思はるゝものも、亦、多少の水を含み、殊に調理せる食物、又は各種の飲料は、更に多量の水を含めり。故にこれ等の水分を得て、別に其の供給に注意する必要なしといへども、時ごしては渴を覺え、水、湯、茶

等を以て補足する事能く人の知れる處なり。

(ロ) 蛋白質物

食品中蛋白質を全く含まざるものは、甚だ稀なれども、其の含める量は、物によりて大いに多少あり最も多きものは、主に動物性食品即ち鳥獸魚介の肉、鳥卵、乳汁等にて、植物性食品中には、豆類及び幼芽、嫩葉の野菜類等が、比較上これに富めるのみ。故に蛋白質物を供給せんとせば、これ等の食品に資らざるべからず。而して動物性蛋白質物は、植物性蛋白質物に比ぶれば、營養上の價値、大なるものなりとは、普く人の信ずる所なり。

(ハ) 脂肪

多くの食品中に含まるゝものなれども、其の種類によりて多少あるべきはいふまでもなく、同種類の物にても、其の狀態と時期とによりて、大いに不同あり。概して

脂肪に富めるものは、鳥獸、魚肉、乳汁、鳥卵、米、大豆等なれば、脂肪を補充せんには、これらの食料を用ふべしといへども、時として、牛酪及び牛豚の脂肪、或は植物性の油をもて、供給するを得べし。

(ニ) 炭水化物

これが供給は、主に澱粉にして、葡萄糖、果糖、蔗糖、糊精デキストリンの如きも、亦、食品中に含まるれども、澱粉の如く主要ならず。澱粉を含める食品は、植物性食品のみにして、葛、穀類及び根菜類、即ち甘藷、馬鈴薯、青芋等の如きは、最もこれに富めるを以て、其の供給に適せり。

この他、炭水化物にして、普通植物性食品中に、多少含有せらるゝものを**纖維素**とす。其の食物中に存する事多ければ、隨ひて消化の妨害せらるゝこと大なるが故、多量に食せ



ざるやう注意すべし。これを多く含めるものは、主に野菜類にして、殊に葉莖菜類に多し。然れどもその幼芽、嫩葉等は、纖維素少くして、軟かなれば、消化を害することも甚しからず。故に總て葉莖菜類は、なるべく稚くして軟かなるを撰むべし。

### (ホ) 礦物質

主としてこれを含むものは、植物性食品にして、特に野菜類を以て多し。然れども總ての食品中、全くこれを含まざる物なきが故に、恰も水と同じく、他の成分を十分供給せば、隨ひて其の需用を満たすを得て、特別に注意を要せず、只人體の生長期に當りて、其の需用殊に多き時は、少しく注意して、これに富める食物中、消化し易き物を撰みて用ふべし。又食鹽も時として、供給を要するところあれど

ごも、わが國の調理せる食物には、多きに過ぐるほど、之れを含めるが故、是れ亦供給に注意を要せざるなり。

斯くの如く上の五成分中、其の供給につきて注意を要するは、蛋白質物、脂肪、炭水化物の三。其の體内に於ける作用は、何れも酸化分解して、體温と體力を生ずるにあり。且主として分解をなすは、炭水化物にして、若しこれが體温と體力を生じて、尙餘りあれば、脂肪に化生して、體中に貯蓄せられ、若し不足する時は、脂肪これが代用を爲す。又蛋白質物も、絶えず多少分解して、體温と體力を生ずるものにて、炭水化物及び脂肪の量十分にして、盛に其の作用を營む時は、蛋白質物の分解は減少し、若し不足する時は、其の分解は増加せざるを得ず、斯くしても尙不足を告ぐる時は、組織中

の蛋白質物、分解を起して人體は瘦せ衰ふるに至らん。且前に云へる如く、蛋白質物は、諸機關の構成と補充とに供する唯一の物質にして、これに代りてこの用を勉むる物なく、又他の成分より、これに化生する事能はざるをもて、炭水化物と脂肪との如く、他物と互に相融通して、其の作用を營むを得ず。随つてその供給は、三成分中最も注意を要する者とす。

		蛋白質物	脂	炭水化物
中等の	男	一〇〇 <small>五</small> (二七 <small>五</small> 弱)	一二〇 <small>五</small> (五 <small>五</small> 強)	四八〇 <small>五</small> (二二八 <small>五</small> )
	女	七七 <small>五</small> (二〇 <small>五</small> 強)	一六 <small>五</small> (四 <small>五</small> 強)	三八四 <small>五</small> (一〇二 <small>五</small> )
激働者	男	一二三 <small>五</small> (三三 <small>五</small> 強)	二二〇 <small>五</small> (八 <small>五</small> )	五〇〇 <small>五</small> (一三三 <small>五</small> 強)
安逸者	男	八五 <small>五</small> (二三 <small>五</small> 強)	一二〇 <small>五</small> (五 <small>五</small> 強)	三八五 <small>五</small> (一〇三 <small>五</small> 強)

右は博士ケルチル氏が實驗上より、本邦人の食用すべき三成分の量、即ち、營養標準を推定したるものにて、表中に示せる脂肪の量は、氣候の寒暖によりて、増減するを得べし。かの寒地に住める人は、常に脂肪多き食物を食し、暖地の人は脂肪少きを好むが如く、又寒冷なる時季には、人々脂肪多きものを嗜み、温暖なる時季には、これを欲せざるが如し。故に吾等は此の點に注意し、氣候によりて脂肪の量を増減すべし。而して其の割合は脂肪一を減ずる毎に、炭水化物二、四四を増し、脂肪一を増すごとに炭水化物二、四四を減ずるが如し。

### (三) 消化及び吸収

吾等の日常食する飲食物は、大概前に擧げたる諸成分を混じたるものなるが、これ等の**食物**は如何にして**消化**せらるゝかといふに、消化器各部の**機械的作用**と、其の分泌せる種々なる消化液の**化學的作用**とによりて、消化せられ、胃腸の内面に分附せる、血管及び淋巴管の膜を通して**吸収**せられ、血液又は淋巴液中に混入し、全身の營養となるものなり。

**口中**に於ては、先づ總ての食物は咀嚼を受けて、**齒**の爲に粉碎せられ、この間に唾腺より分泌せる、アルカリ性の**唾液**は、一は食物を濡して嚥下し易からしめ、一は食物中

の澱粉を糖化する作用を爲す、かく變化せられたる食物は、食道を通りて胃に入るべし。

**胃**は此れを構成せる、三層の筋の伸縮作用によりて、受け入れたる食物を絶えず右より左に回轉せしめ、この間に**胃液**といへる酸性の透明液を分泌して、食物中の蛋白質物を變化せしめて、ペプトンとし、且遊離鹽酸の作用により、磷酸石灰の如き礦物質を溶解せしむ。かく消化を受けたる食物は、**糜粥**といへる灰色の濃汁に變ず。糜粥中の糖分、ペプトン及び溶解せる諸鹽類は、漸次胃の粘膜を通して、血管及び淋巴管中に滲入して全身の營養となる。又脂肪は胃に於ては消化せられざるも、腸にて消化し易かるべきやう軟化せられ、残れる糜粥と共に、腸に移る。通常食物の口に入り

てより腸に至るまでは、**一時間半乃至二時間**を要す  
と云ふ。

**腸** に初めて食物の入り来たり、其の蠕動蠕動によりて、徐々に下行し、十二指腸を通過する際、肝臓より分泌する**胆汁**と  
いへる、中性或はアルカリ性の黄褐色なる半透明の液を  
受け、脂肪は細粉せられて乳状となり、容易に腸の内膜を滲  
透するに至る。これと同時に膵臓より分泌せらるる、透明に  
してアルカリ性なる**膵液**を受く。膵液は唾液にて糖化せ  
られざりし、澱粉を糖化し、且蛋白質物をペプトン化し、脂肪  
をも分解又は細粉して、吸収し得らるる、形となす。

食物が斯くの如くにして、徐々に下部に移行する間に、腸  
内に於て、アルカリ性なる**腸液**を分泌す、この液も亦、澱粉

を糖化し、蛋白質をペプトン化し、脂肪を細粉する作用ある  
によりて、益、消化を完全にす。斯く胆汁、膵液及び腸液にて消  
化せられたるものは、腸の粘膜より吸収せられて、血液又は  
淋巴液中に滲入し、残滓は直腸に至りて、其の水分の大部を  
失ひ、固結して遂に體外に排泄せらる。

要項

- 食物の必要——體內諸機關の構成及び活動作用、心身の活動作用、
- 人體の成分——水、蛋白質物、脂肪、炭水化物、礦物質
- 主要なる食物の成分——水、蛋白質物、脂肪、炭水化物、礦物質
- 消化——化學的作用、機械的作用
- 消化液——唾液、胃液、胆汁、膵液、腸液

### (四) 食事の心得

食物は、前に述べたるが如き作用を経て後、初めて身體の營養となるべきものなれば、假令如何ほど營養の價值ある食品なりとも、消化せざれば、少しも身體の營養とはなるべからず。故に常に**消化器を大切にし、其の作用を活潑ならしめ、且病患に罹らざるやう攝養**すべし。今其の主なる養生法及び食物消化に關する注意を擧ぐべし。

- (イ) 能く咀嚼すべし。
- (ロ) 飯に湯茶、又は汁などの類をかけて食すべからず。
- (ハ) 食事の時間を定め置くべし。

- (ニ) 間食すべからず。
- (ホ) 精神或は身體を、過度に活かしめたる後、直ちに食事すべからず。
- (ヘ) 食後直ちに劇動し、或は精神を過勞すべからず。
- (ト) 極めて熱きもの、又は冷き物を食すべからず。
- (チ) 常に酒精飲料、及び刺劇性食物を多く食すべからず。

### (五) 獻立法

**營養の價值ある物**を撰むべし。前に述べたる如く、吾れ等の身體は、食物の良否によりて、強弱何れにも傾くべきものなれば、獻立をなすには、先づ營養の價值如何

を考ふべし。かの芳香あり、美味ある物、必ずしも營養の價値あるにあらずして、蛋白質物、脂肪、炭水化物等に富めるものを、眞に營養の價値あるものとす。(七六頁食物の成分参照)

### 消化の良否を考ふべし

價値は、その消化せる部分のみなること、消化及び吸収の項に述べし如くなれば、消化良からざるものは、如何ほど營養成分に富めりとも、眞に身體を養ふ分量は少く、時としては却てこれが爲に消化器を傷ひ、不測の病を引き起すに至らん。然れどもまた、健康なる者が常に消化の良き食物のみに慣るれば、却りて消化器の抵抗力を失ひて、少しの不消化物にあひても、直に病患を引き起すの虞あるべければ、是れ亦注意すべきなり。

### 食品の配合に注意すべし

せらるゝ營養成分は、前に云へる如く、各、異同、多少あるを以て、身體の營養を完全ならしめんには、其の食品の配合に注意し、各成分をして、前記の一定量(八二頁標準食量の表参照)に達せしむるやう供給せざるべからず。今試にこの一定量に基づき、中等の勞力を執れるわが國の壯年男子を標準として、一日の食量を甲、乙、丙三種に獻立しこれを左に示さん。若し女子或は安逸者、激動者等に就きて知らんこせば、よろしく食品の量を増加すべきなり。但し其の下方なる分析表中、水及び礦物質は、此處に擧ぐる要なきを以て省けり。

七) 獸鳥肉を加へて、獻立せるもの(一瓦は我二分六厘六毛六)

米飯	一二〇〇 <sub>瓦</sub>	(白米凡四合)	蛋白質物	一〇六 <sub>瓦</sub> 二二
澤庵漬	五〇	(凡七切程)	脂肪	二二 <sub>三〇</sub>
朝 清汁、小蕪菁	五〇	(三個程)	炭水化物	四七四、五三
朝 養豆(黒)	三五	(小皿一杯はゞ)	纖維	九、三〇
九面芋	一二〇	(小塊 一)		
晝 甘煮、蓮根	一〇〇	(長さ三寸程)		
慈姑	一〇〇	(中、六個程)		
牛肉	二〇〇	(五十三匁餘)		
葱	五〇	(白根二本程)		
晚 すき焼	一〇〇	(中、半個程)		
すりいも、佛掌薯	一〇〇			

魚肉を加へて獻立せるもの

米飯	一二〇〇 <sub>瓦</sub>	(白米凡四合)	蛋白質物	一〇二 <sub>瓦</sub> 六一
澤庵漬	五〇	(凡七切)	脂肪	二二 <sub>二二</sub>
三河島菜漬	二〇	(凡一莖)	炭水化物	四八六、八八
味噌汁	三五	(凡汁椀二杯)	纖維	一二、五六
朝 豆腐汁の實	一〇〇	(二挺の三分の一)		
馬鈴薯蒸煮	二五〇	(中小合せて三個)		
九面芋	一〇〇	(大塊の四分の一)		
蘿蔔	一〇〇	(長さ一寸餘)		
胡蘿蔔	五〇	(長さ一寸餘)		
油揚	三〇	(一枚の三分の一)		
晝 けんちん汁				
鮪さしみ	二〇〇	(一人前餘)		
晚 蒟蒻草浸物	一〇〇	(中、六株程)		

肉類を加へざるもの

米飯	一二〇〇 <small>瓦</small>	(白米凡四合)	蛋白質物	九八 <small>瓦</small>	八〇
澤庵漬	一〇〇	(凡十四切)	脂肪	二二	五〇
三河島菜漬	三〇	(二)	炭水化物	四八一	九三
味噌汁	三五	(汁碗二杯)	纖維	一五	三九
朝甘藷汁の實	一〇〇	(長さ一寸程)			
煮豆(黒)	五〇	(生にての量)			
生麩	一〇〇	(ちくわ麩半本)			
晝甘煮蓮根	七五	(長さ二寸程)			
青芋	七五	(中、五個)			
煮つけ	三〇〇	(輪切五切)			
油揚	三八	(一枚)			
清汁豆腐	一〇〇	(二挺の三分の一)			

以上に列挙したる、甲乙丙三種の獻立に就きて、營養量を算出し、これを前に示したる、中等の勞力を執れる、男子の營養標準に比較すれば次の如し。

標準	蛋白質物	脂肪	炭水化物	纖維
甲	一〇六、三二	二二、三〇	四七四、五三	九三 <small>瓦</small>
乙	一〇二、六一	二二、二二	四八六、八八	一二、五六
丙	九八、八〇	二二、五〇	四八一、九三	一五、三九

以上の表中最も留意すべきは、**纖維の量**にして、乙は甲より三グラム強を増し、丙は又乙に三グラム弱を増せり。元來纖維は、不消化なるのみならず兼て他の消化をも妨害



する者なれば、下等の労働者に在りては、大害なかるべきも、中等の勞力者には、消化不良の爲、營養の價値を失ひ、且、消化器を傷ふの恐なしとせず。殊に植物性蛋白質の價値が、動物性蛋白質と等しきや、否や疑を抱く人ある今日に於てをや。但し右の表中に示せるは、調理せざる營養成分なるを以て、調理の際、幾分かは消耗もすべく、又、醬油、砂糖等にて味を附くる時に、増加する事あるべしと雖も、そは計算に加へざるものご知るべし。

**嗜好に適せしむべし** 既に營養、消化及び食品の配合等に關したる主なる注意を述べ終りたれば、其の他はなるべく家人の嗜好を考へて、これに適合せしむべし。人の嗜好は、もごより習慣によりて異りを生ずべけれど、又、身

體の狀況に基づく事なきにしもあらず。殊に食物は一種の**快樂**にして、單に營養を目的とするのみならず、晚餐の如きは、家族團欒して、相親睦すべき好機會なれば、營養上害なき限りは、其の嗜好を満足せしめて、家人をして**家外の食事**を望むが如き念を起さしむべからず。家外の飲食は、延いて家庭を亂すの階梯となればなり。

**變化を要す** 嗜好の満足を計る一手段として、日常の獻立は變化を要す。假令如何ほど好める食物にても、朝夕これを味はゞ、終には厭ふに至るべきを以て、常に原料を變化せしめ、若しくは同一食品たりとも、調理及び配合に變化あらしむべきなり。

**國風及び習慣を考ふべし** 家内の平和を保つ

べき點より、國風、習慣等の重んずべきよしは、既に云へり。食物の如きも、國々、家々によりて、それ〴〵**習慣**あれば、望まじき食物なりとも、家人の食し慣れざる物を急に用ふべからず。假令滋養品にして消化よきものなりとも、**感情上**より身體の害となる例<sup>た</sup>少からず、殊に老人及び教育なき婦人等に、この恐多ければ注意すべきなり。

### 經濟に注意すべし

何れの場合に於ても、經濟に注意すべきことは肝要なれど、殊に食物は習慣となり易く、一度、美味に馴るゝ時は、再び質素なる食物に移り難きものなれば、常に不廉にして、營養の價值なく、徒らに美味、芳香を備へ、或は初物、はしり物と稱へて、人の好奇心のみを満足せしむべき贅澤なる食物を用ひざるやうすべし。然れども、

粗食を以て經濟となすべからざることは、既に前に説ける事項を以て解し得たるべし。かの營養上、價值多き、蛋白質物を多量に含める食品の如きは、價不廉なりとも、不經濟といふべからざる事も前項に述べたり。若し營養上の價值、同じほざならば、習慣上より貴重さるゝ**鯛**の代りとして、**鰻**を用ふるも、**鯉**の代りとして、**鰯**を用ふるも、日用の食品としては、營養上大なる害なくして、經濟上利あるべし。且食品を購買するにも、魚類の如く、日々市價に少からぬ高下あるものはなるべく廉價なる時に用ひて、其の高價なる時は、牛肉類の如く、日々市價に變動なき物を用ふるが如きことに注意すべし。

### (六) 食品鑑別法

食物は身體を養ふ爲に、取るべきものなれば、**少し**にても**不良**と認むる物、或は**陳く**して**腐敗**の虞あるものは、**決して用ふべからず**。これ啻に營養の功なきのみならず、或は疾病に罹り、時ごしては生命をも失ふが如き大害を蒙むるに至るべければなり。故に總て食品は、**信用ある商店**より購ふべきは勿論、主婦も亦よく**鑑別法**に**熟練**して、家族の健康を保護すべきなり。殊に動物性蛋白質を含める食品は、其の分解により、時ごしては甚しき**有毒なる化合物**を生成する事あるを以て、特に注意すべし。されども鑑別法は、多く、

實物に當らざれば、熟達する事難きをもて、こゝには其の標準を示すのみ。

#### 獸肉

**肉色** 普通にして脂肪に**光澤**あり、固有の**香味**を有して、**肉質**固く、弾力ありて指にて壓すも、液汁を出さざるものを良しとす。

#### 鳥肉

**眼球** 水液を含まず、活けるが如き**光澤**あり、**嘴の色**固有にして、**羽毛**を引くも容易に脱けず、**肛門**よく締りて不潔の液汁を漏らさず、且悪しき**臭氣**なきものをよしとす。

#### 魚肉

**眼球** 活けるものご異らず、**鰓の色**赤くして暗色を帯びず、**鱗片**固く着きて容易に取れざるものにて、切身ごして一種の**光澤**あり、醒きのみにて他の**臭氣**なき

ものを佳くす。

### 野菜、根菜及び果蔬類

總て野菜は、葉莖の萎れざるもの、根菜は、外皮軟く水分あるもの、果蔬は不熟又は陳腐の恐なきものなるを要す。陳きものは、味も劣り、香味を失ひ、且萎れたるは、多く、消化よろしからず。殊に果蔬類は、日を経れば、變質して、身體を害するものあり。よく注意すべし。

### 菌類

往々有毒のものあれば、よく名の知れたるものほかは、食すべからず。今つぎに無毒菌の性状を擧ぐべし。總て空氣乾燥せる土地に生じたるものにて、色は餘り美麗ならず、栗色、鳶色若しくは白きものにて、組織固く、液汁を多く含まず、採集後變色せず、青頭菌は此の限にあらざる。香氣よくして、苦辛、或は刺撃性の味なきものたるべし。

### 飲料水

食品中一日も缺くべからざるものは、飲料水にて、其の良否は、大に營養上に關係あるを以て、よく撰まざるべからず。概して大都會に在りては、不潔物の生ずること多く、隨ひて井水も、往々有機物を含みて、身體を害すること多きが故に、水道を設けて、僻遠の地より、清淨なる水を引きて、飲用に供す。然れども、其の樋もし木、竹の如きものならば、朽廢の憂あり、且往々汚水の浸入する事あれば、其の効少かるべし。我が國にても近來鐵管を用ひらるゝこと誠に歡ぶべし。

水は都鄙に關らず、硬水と軟水とあり、硬水は、調理に用ふるに適せず。かの鐵瓶に湯垢のつくもの、洗濯に用ひて石鹼を溶かさず、乾しあげて布の硬くなるが如きものこ

れなり。**軟水**は、洗濯用に供して、よく垢を去り、豆類を煮てよく軟かならしむるものなり。軟水中にも往々有機物多くして、飲料に供しがたきあれば注意すべし。

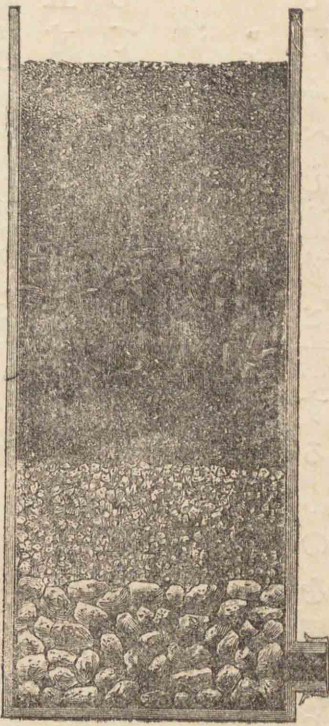
**雨水**は、宇宙の大蒸溜器にて、蒸溜せしものなれば、純粹の水に近かるべしと思ふ者あれども、水は前にも述べし如く、能く物を溶かす性質あるを以て、降下する際、空気中にある種々の瓦斯を溶かし、又は塵埃を混じ、往々有害物を含めるを以て、大雨の續きたる後、海上或は人家を離れたる原野等にて、受け得たるものにあざれば、安心しがたし。

總て水は、硝子瓶等に入れ振蕩して透し見るに、清澄にし、これを飲むとも、味なく臭なきを可とす。若し其の一を缺かば、試験を経ずとも有害なること明かなり。

十分信用しがたき飲料水は、**砂濾**にし、且一度**沸騰**して後用ふべし。今左に其の簡便なる方法を擧げん。

醬油樽ほどの丸みにて、少しくたけ高き樽を造り、下方に呑口をつけて、こゝに外より麻布等を張り、左圖に示す如く、最下方は直徑一寸位の石を二三列程置き、其の上に小石を置きて、次に砂を三寸程の厚みに入れ、次に骨炭或は木炭を、五寸以上置き、上層にも亦、砂を五寸以上置くべし。斯く装置して後、上より水を入るれば、漸次濾過せられて、下の呑口より清浄なるもの流出するなり。

これに用ふる砂は、濱砂或は川砂にてよし。雖、よく洗ひて用ふべし。濾砂と稱するものを、用ふれば最もよろし。木炭は堅炭を碎きて、稍細かならしめて用ふべし。



砂 炭 砂 礫 石

麻布

消壺に入れ消して用ふべし。もし骨炭ならば、焼方素人の容  
 易くなし得ざる所なるべし。こいへども、木炭より永く保存  
 し得らるべし。

この砂濾器は、  
**毎月一回掃除**

し砂及び石は、よ  
 く洗ひて日光に  
 乾かし、木炭は再  
 び爐中にて燃や  
 し、其の赤くなり  
 たる時、直ちに火

### (七) 調理法

調理の**目的**は、消化を良くし、味を美にし、且、變化あらし  
 めて、嗜好を満足せしむるにあれば、割烹する時、総てこの心  
 得あるべし。何品によらず、食品の**清潔**を十分に保ち、且、炊  
 炙に依りて、營養の價が、減損せられざるやう注意すべし。

**清潔**を保つには、料理人をして毛髪を散亂せしめず、手  
 指を清潔ならしめ、且、白くして巾廣き前掛等を用ひしめ、料  
 理場及び料理用具を清潔にし、食品の洗滌を叮嚀にし、食器  
 の拂拭を十分に於て、塵埃、毛髪、飯粒及び糸屑等の如き、一見  
 して人の感情を損ふべき不潔物の、食物中にまじらざるや  
 う注意せしむべし。

多くの食物は、弱き火にて徐々こ叮嚀に**煮炙**きするを佳す。急にしたるは、味悪しく且、消化も不良なり。野菜、根菜、及び製造食品の如き殊に然りこす。されども肉類の如き蛋白質物を含める食品は、沸騰せる液の中に入るれば、外面先づ凝固して薄膜を生じ、内部の蛋白質の減損を免るべし。こいへども、冷水中に入れて徐々に沸騰せしむれば、蛋白質の幾分は脱出すべし。されば、肉汁ソップを製するには、後の法によるべく、肉を主として食するには、前の法によるべし。殊に魚肉は煮炙きこも弱き火にて徐々に行へば、腐敗の虞あるをもて、初めより強き火熱を以てすべし。

食品の**切りかた**も亦、一の注意を要す。よく切るゝ庖刀を用ひて、正しく美しく切るべきはいふまでもなく、繊維

質の物は、なるべく其の繊維を刻むやうすべし。

味を附くるには、**鹽、醬油、味噌、砂糖、味淋、酢**及び

**鯉節、昆布、椎茸、薑**の**煮たし**を以てす。この他、山葵、芥子、

薑の如きを用ひて、味を助くるこごもあり。これらの總てを、副食品又は嗜好品といふ。鹽、醬油、味噌、砂糖の如き、何れも多少滋養成分を含めども、主として味を調へ且、食慾を進むるに用ふ。辛味の如きは、適度に用ふれば、消化を助くるの功あるものなり。

味を附くるには、先づ砂糖、味淋を先に用ひ、鹽、醬油を後に用ふべし。鹽類を先にすれば、繊維多くは堅くなりて、不消化となるものなり。但し佃煮の如き、防腐的の調理を要するものはこの限にあらず。

總ての調理は、實地の熟練を要すべきものなれば、家庭に於て經驗ある母親、若しくは料理人に就きて習ふべきなり。

### (八) 食品貯藏法

食品の貯藏とは、腐敗を防ぎて永く保たしむるをいふ。

腐敗とは、細菌(バクテリア)の作用に因りて、物質の化學的變化を起すものなれば、永く貯藏せんには、この細菌の蕃殖を防ぎ、或は殺滅するを要す。元來細菌の生活及び蕃殖には大概、適當の空氣、濕氣及び温度を要すれば、隨ひて貯藏の

方法も、細菌の侵入を防ぎ、若しくは空氣を杜絶し、水分を除去し、或は高温に、或は低温にして、其の生活蕃殖に不適當ならしめ、又は藥品の力によりて、これを防遏せざるべからず。今次に其の方法を述べし。

**乾燥法** 總ての乾物類は、大概水分を除きて、細菌の生活に不適當ならしむるものなり。干瓢、切干、鰯、乾鰻等の如きも此の法によれるなり。梅雨の候、濕氣多き時は、腐敗を招き易ければ、殊に注意して濕氣なき所に貯ふべし。

**鹽漬及び砂糖漬** 鹽及び砂糖にて、細菌の生活蕃殖を防遏する法なり。澤庵漬等は、之れに乾燥及び壓搾を



加へ、水分を除去し、空氣を杜絶して、尙其の貯藏の方法を完全にしたるものなり、故に澤庵漬等に於ては、乾燥する事愈、烈しく、鹽の分量愈、多く、壓搾の度愈、強ければ、隨ひて貯藏期限益、永し。普通の漬物類は、多くこの法に基づくものにて、砂糖漬も亦然りこす。

### 酢漬

酢は主に醋酸にして、これに諸種の成分の混ぜるものなれば、其の作用烈しからざれども、よく細菌の蕃殖を防遏する力あるを以て、腐敗を防ぐ効あり。されば酸味愈、烈しき時は、其の防腐の力益、強きものなり。

### 寒冷法

氷或は冷水を以て、肉類其の他普通の食品を保たしむる方法は、何人も知れることなり。これ温度著しく低きが爲、細菌の生活、蕃殖に不適當となれるによるなり。

### 火熱法

火熱殺菌の方法も亦、人のよく知れる所にし、て、かの腐敗すべき虞ある食品を沸騰せしめ、又は煮直し置く時は、尙、數時間を保つべし。もし沸騰したる後、空氣を杜絶し置けば、更に其の効多きものなり。

### 罐詰法

罐詰は火熱によりて内部の細菌を殺滅し、かつ空氣を排除して、稀薄ならしめ、然る後、これを密封するに よりて、全く空氣及び細菌の他より侵入するを防ぎ、隨ひて其の蕃殖を防遏し、腐敗を免れしむる方法なり。

前にも述べし如く、總て腐敗の虞ある食物を用ふべからざるは勿論なれども、温暖の時期、屢、食品を腐敗せしめて徒らに棄つるは不經濟なれば、よく貯藏法を考へ、食品の種類により、或は冷却或は煮沸等適宜の方法を用ふべきなり。

(九) 食器

飲食物を盛るもの、又は料理用に供する  
 總ての器具を、食器といふ。食器には、金屬製、木製、  
 及び硝子器、漆器、陶器等あり。

**金屬製**の物の中には、鐵の如く其の化合物、衛生上に害  
 なきもあれど、銅、青銅、黃銅及びこれに錫と鉛との合金なる  
 白蠟を敷きたるものは有毒なる化合物を生成すべき銅、鉛  
 を含めり、鐵葉も鐵に錫を敷きたる物なれば錫も純粋な  
 れば毒なしといへども、往々鉛を含めるを以て、これ等の食  
 器にて、食鹽及び酸類を含む、食物を取扱ふは、最も危険なり。

世人、綠青の有毒なるを知れども、白蠟中にも、往々有毒なる  
 鉛を含めるを知らず、鉛は、酸類に遇うて溶解するを以て、白  
 蠟だに敷けば安全なりと思ふは非なり。又三徳鍋などに用  
 ふる、一種の紬藥中にも、鉛を含めるものあるが故に、同じく  
 危険なり。且亞鉛の如きも亦、一種の有毒金屬なる事、化學者  
 の唱ふる所なれば、之れを含めるものも注意を要す。經濟及  
 び清潔法よりいへば、鐵器といへども、よく磨きて、錆のつか  
 ざるやうすべきなり。

**木製の器具**は、清潔法等に於て缺くる所あるも、保存  
 上よろしく、且多くは廉價にして有毒の憂なきが故、料理に  
 用ひて安全なり。

**硝子器**は、有毒の虞なく、且清潔法を行ふに便利なる事、

他器に勝れども、破碎し易きを以て、取扱に注意を要するこ  
ご多かるべし。

**陶器**は硝子器より破碎し難くして、又、清潔を爲し易き  
により、我が國普通の飲食用具は、多く之を用ふ。然れども近  
來、銀色様の光澤ある陶器中、釉薬に鉛を含めるものありこ  
いへば、注意すべし。

**漆器**は、殆ど我が國特有の器物にして、食器として無  
害なれど、廉價の物は、剥脱の虞あり。隨て不潔になり易き傾  
あるは、其の短所なりとす。

以上擧げたる如く、食器には種々あるを以て、其の用途に  
隨ひて撰むべし。雖も、金屬中特に銅、青銅、黄銅、鐵葉等に就  
きては、綿密なる注意を要すべし。

食事の心得

獻立——營養、消化、配合、嗜好、變化、國風、習慣、經濟  
食品鑑別——獸鳥、魚肉、野菜、根菜、果、蔬類、飲料水

要項 濾水法——裝置、清潔法

調理法——目的、方法

食品貯藏——乾燥、漬物、冷却、火熱、罐詰

食器——金屬、木製、硝子器、陶器、漆器

第三節 住居

食物に次ぎて、家族の健康に影響あるを  
住居とす。如何に飲食物を精撰すとも、空氣不潔、若しく  
は飲料水不良、或は陰濕なる地に住まば、健康を害ふべし。殊

に終日家外に在りて、職務を執れる家長の爲には、住居は、唯一の休息場にして、又老人をして満足を感じしめ、小兒の教育に適せしめ、家族全體をして、**吾家** といふ樂しき名のもとに、安堵して **團欒** すべき場所なるをもて、主婦はこれに關する總ての知識を有すべきなり。

### (一) 住居の撰擇

**空氣の清潔なる所を撰むべし** 都會は、總て空氣を不潔にすべき原因多き處にて、山地或は海邊の如き田舎は、清潔にして住居に適すれども、業務の都合にては、さる所にのみ生活し得べきものにあらずれば、都會中にある

ものは、なるべく空氣の良き所を撰まざるべからず。今次に其の標準を列舉せん。

- (イ) 高燥なる地
- (ロ) 日光十分なる地
- (ハ) 樹木多き地(陰濕なるはよろしからず)
- (ニ) 排水よき地
- (ホ) 沼、池等の近傍ならざる地
- (ヘ) 製造場、波止場及び劇場、浴場等の近傍ならざる地
- (ト) 墓地、火葬場等の近傍ならざる地

**飲料水の良き地を撰むべし** 前にもいへる如く、大都會には、堀井にて水の良きは少ければ、完全なる鐵管等にて引きたる水道のある所をよしとす。されども其の

設あらざる地にては、次の如き箇條に適へる土地を撰むべし。

(イ) 井は深く、構造完全にして、中途より水の流入せざるもの

(ロ) 井の近傍に、不潔なる場所なき地

(ハ) 地上に池、沼、其の他溜水等のあらざる地

(ニ) 排水よく、下水十分に流るゝ地

(ホ) 墓地、屠殺場等の近傍ならざる地

總て空氣不潔なる地は、飲料水も往々不良なるものなれば、前項を参考すべし。

### 便利なる地を撰むべし 第一には一家の職

業上便利なる地を撰むべき事なり。彼の商店を開けるも

の、或は**醫師**の如きは、殊に住所の家運の盛衰、生計の難易等に關係するを以て、最も注意して撰むべきなり。學者、教師、官吏、其の他の勤め人等に至りても、其の勤むべき場所の遠近、及び近隣の状況等を考へざれば、研究、勉強、及び家内の快樂等に少からぬ影響を及ぼすべきなり。第二は、**子女の教育**につきて考ふべき事にて、其の近隣の風俗習慣等が強き感化を及ぼす事は、かの孟母が三遷の教の名高きにても知らるべし。俗諺に「門前の小僧習はぬ經を讀む」といへるも亦、味ふ可き詞にして、この點に對しても、十分鄭重なる注意を要すべきなり。第三には、**日常の經濟**に關して、交通機關の便利、日用品の廉價なる地、即ち生活し易き土地を撰む可き事なり。

## 土地購買及び借地に關する心得

地價及

び借地料は、近來大に騰貴したるを以て、經濟上よりは、他の事情の許す限りは、廉價なる地をよしとす。殊に高價なる地、必ずしも衛生、便利、教育等に適せるものにあらざるなり。借地して家屋を建築せんとする者は、よく確實なる約束を地主と結び、家屋建築の後、無法の地代を貪られ、或は立退を命ぜらるゝが如き、不都合なき様注意すべし。

## (二) 家の建方

家の建築のことは、もごより一家の大事なれば、學識經驗ある専門家に依頼して、設計すべきものなれども、主婦も亦

一通りの智識を有して、其の相談相手となり、時として、家屋購入、もしくは借家の心得とすべきなり。

### 空氣の流通

我が國の家屋は、大概空氣流通には完全なれども、かの天井低き床の高からざる、窓の少き等はよろしからざれば注意すべし。

### 光線の通過

家屋の方向に注意せざれば、光線の通過よろしからず。先づ、南向を以て良しとすれども、其の少しく東或は西に振れたるは、却て正南向よりも、家の周圍に日光を受くる便ありて都合よろし。日當り良からざれば、屋内に濕氣を生ずるのみならず、有害なる有機物を分解する事能はずして、空氣不潔となり易く、洗濯せる乾物の類及び、夜具蒲團の類を日光に曝すにも不便にして、又眼を過勞

する虞もあるべく、清潔に成り難き憂もあるべし。かく、衛生上に良からざるのみならず、保存上不經濟ともなり、且、家内何ごなく陰氣にして、不愉快を感じしむるの媒ともならん。

**諸室の措置** 間取の考案は、最も注意せざるべからず。即ち**玄關**は、見つきよくして、應接所、客室等に近く、客室は、陽氣にして庭園の見晴らしよく、小兒の居室、臺所等の如き噪がしき場所と遠からしめざるべからず。**家長の書齋**は、閑靜なるべく、**主婦の居室**は、家の中心にして、客室及び小兒の居室、臺所、食堂等に便利よきを要し、**老人及び小兒の居室**は、暖かにして日當りよく、**臺所と食堂**とは、續きて共に、明かるきを必要とす。殊に臺所は、**湯殿**と共に日當りよきを要し、且下婢の室より、便利なるべし。**便**

**所**は、暖氣少く、光線強からず、且人目に觸れがたき所に設くべし。**井**は臺所、湯殿等に近く、便所、塵捨場等と離れたるをよしとす。總て我が國の諸室は、全く隔離せるは少く、不都合少からざれば、應接所、書齋等の如く他と隔離する必要がある場所は、窓及び入口を**西洋風**に構造するも便利ならん。

**家の廣狹** 人數に對して廣きに過ぐる家は、**修繕**に費用かゝり、**掃除**に人手を要し、且盜難等にかゝり易し。狹きに過ぐれば、**疊建具**なご格外に損じ、少しの客にも料理店等に件はざるを得ざる不便生じ、輕き**病人**も自宅療養を爲し能はざる如き不都合ありて、不經濟を免れざるものなれば、家は身分、人數に相當せる廣きを要すべきなり。

**造作及び裝飾** 身分相應にして、且家屋の建築に調

和すべき造作と裝飾とは肝要なり。外見のみ裝飾して富豪を徒はんごするが如きは、識者の嘲を招く基ならん。併しなから所謂茶人の好みの如く、殊更に清貧を誇るも亦よろしからず。應接所、座敷、書齋、老人の居室等、夫々適當せる優美閑雅なる裝飾は、好ましきものなり。かの床に質筆の軸を掛け、鍍金の置物を据ゑたるなどは、殊に主人主婦の心情も知られてあさましきものなり。

### (三) 保存法

家屋の永く保たん事を望まば、先づ建築に念を入  
れ土臺を堅固にし、用材を精撰し敢て珍木奇

工を用ひざるも、年數を経て不都合を生ぜざる爲の注意は必要なり。屋根、天井、壁、塀、垣の如きも、驕奢に流れざるやうにして、堅固にすべし。建築當時は、外見の割合に費用を要するが如くなれども、永年保存の上より見ば、却りて經濟なりといふべし。

**清潔** 家を永く保たんには、清潔に掃除すべきなり。室内を掃除するには、よく塵埃の出で去るべきやう、窓戸、戸障子を十分に開放し、鴨居、戸障子等を拂ひ、敷物をあげ、隅々及び物の陰等を、殊によく掃き出し、塵の靜まりし後、雑巾にて拭ふをよしとす。敷居の溝、戸袋其の他塵の自然に溜る所は、濕氣を含みて、腐朽を速かならしむるものなれば、毎週或は毎月一回、大掃除の日を定めて、陰濕なる隅々を掃除拂拭し



て、其の不潔物を取り除くべし。殊に便所、臺所、湯殿、物置の如きは、よく掃除して、日光の射入及び空氣の流通を促すべし。  
**修繕** 清潔に次げる保存法は、小破損を等閑にせざる事なり。殊に屋根の損じて、雨漏を生じたる時の如きは、假令廊下の一隅、物置の端なりとも、直ちに繕ふべし。苟の事と思はゞ、遂には天井を汚し、或は襖、障子、壁等に拭ひ難き汚點を遺し、甚しきに至りては、土臺を腐朽せしめ、壁を脱落せしむる事あり、注意すべき事といふべし。

**火災及び盜難** 保存上、最も重大なる關係を有するものは火災なり、都會に在りては、殊にこの虞多し。されば**火災保險**に加入して、この不時の災害を、常に負擔し置くをよしとす。平素慎密に**火の用心**を爲し、不意にこの災厄

に遭遇すとも、**家族の生命**を保護し、大切なる物品を焼失せしめざるやう、常々の用意肝要なるべし。**盜難**も不意に來たるべき、災厄の一なれども、主に**垣、塀**の不完全、**戸締**等の粗漏に起因す。主婦たるものは、火の元、戸締の二つをば必ず嚴重に監督すべきなり。

住居の重んずべき理由——衛生、快樂  
住居の撰擇——空氣、飲料水、便利、經濟  
建方——空氣、光線、室の排置、廣狹、造作及び裝飾  
保存法——清潔、修繕、災害の豫防

### 第四節 日常の衛生

吾等は、如何に、健康を保ち得べき衣服を着し、營養に富め

る食物を食し、衛生に適へる土地に住居すとも、**日常の衛生**にして、十分に行き届かざる時は、決して健康なる幸福の生涯を送る事能はざるべし。今序を追うて其の必要なる二三を述べん。

### (一) 身體清潔法

身體を**清潔**に保つは、健康上最も必要の事なれば、主婦たらんものは、よく其の理論、方法を講究し、家族をして、これを實行せしめざるべからず。

**皮膚**は、身體の表面を被包するものなれば、皮膚を清潔にすれば、即ち其の目的の大半を達したるものなり。其の他

**毛髮、爪**等も、亦皮膚の附屬物にして、何れも清潔にすべき必要あるものなり。

**温浴** 皮膚を清潔に保たんに、最も適當なる方法は、温浴なり。わが國にては、都鄙到る處、温浴を喜び、貴賤ともにこれをなすは、實によりき習慣といふべし。温浴するには次に列擧する數項に注意すべし。

- (イ) 温度は低き程をよしとすれば、入浴して寒粟を生ぜざるを度とすべし。
- (ロ) 入浴時間は、十五分間乃至卅分間なるべし。
- (ハ) 石鹼を以て垢、汗、脂等を洗ふを可とす。
- (ニ) 手拭、垢すり等にて、皮膚を摩擦すべし。
- (ホ) 浴後、乾きたる手拭にて皮膚をよく拭ふべし。

(へ) 腦充血症のもの又は逆上する人は、下半身のみを浴すべし。

衆人混浴する湯屋は、往々恐るべき **傳染病の媒介**

となるものなれば、多人數入浴せざる内に浴すべし。ここに風呂桶中の湯にて、顔を洗ふは、眼病の傳染する虞あれば、注意すべし。

**冷浴** は、皮膚を強壯にして冷氣に慣れしめ、其の機能を

十分ならしむるものなれば、常に冷浴するときには、感冒を防ぐに、最も効ありといへども、循環器に病ある人、或は羸弱者、若しくは病後等には、醫者の指揮にあらざれば行ふべからず。健康の者といへども、夏期より初むるをよこす。總て浴し了らば、乾ける手拭を以て皮膚の赤くなるまで拭ふべし。

し。浴後毛布の衣を着すれば最もよろし。冷浴の時刻は、朝起の時を最良とし、就寐の時刻を次とす。若し冷浴に堪へざる人は、冷水に浸たせる手拭にて拭くも効あり。

**海水** 又は他の **礦泉** の温浴、或は冷浴をせし後は、必ず

清水を以て身體を洗ふべし。鹽分及び他の礦物質の、皮膚面に永く附着する時は、皮膚の排泄作用を害すればなり。

**指頭** は常に他人の目に觸るゝものなれば、爪は短く切り、爪尖は注意して清潔にすべし。これ衛生上に害あるのみならず、他人に對しても失禮なるものなればなり。

**毛髮** 表皮より變形せる皮膚の附屬物にて、よく頭蓋

骨上を覆ひて、腦の保護をなし、又美容を整へて顔貌の調和をはかるものなれば、常に清潔にして臭氣なく、且美麗に整

ふるをよしごす。毛髪を美しくせんには、度々梳りて塵埃を去り、良き油を施して軟化せしめ、又一ヶ月に一二回は洗滌して、其の垢を去るべし。

### 化粧

皮膚の話を終るに當りて、聊か化粧の心得を述べべし。男女とも容貌を整ふる事は、最も賞すべき事にて、婦人に在りては殊に然りごす。されば風習に隨ひ、**白粉**を粧ふも**紅**を彩るも、決して悪しき事にはあらざれども、元來白粉は、顔色を白く見する爲、紅は、唇の紅を誇らんごするに外ならざれば、自然の皮膚の色と烈しき差違なくして、何ごなく冴えん、しく、活々ごしたるやう見ゆべきを度ごすべし。殊に白粉は、炭酸鉛を原料ごしたるものなれば、中毒の虞なしごせず。假令其の憂は少なごすごも、皮膚の排泄を妨害

するは、衛生上其の當を得たる事にはあらず。よく注意すべきごごなり。

## (二) 眼の攝養

**眼**は五官中最も大切なる機關にして、微妙なる機能によりて、物の色形を辨ずる事を得、且此に因りて快樂を得るごご多きものなり。若し日常の攝養を怠れば、不虞の疾病を引き起す事あるをもて、よく注意せざるべからず。今次にこれが養生法を示さん。

(イ) 朝起きたる時は、清水を以て眼を洗ひ、めまに 眵をよく落ごすべし。

- (ロ) 光線不十分の室、微かなる燈光の下、及び薄暮に強ひて書見或は裁縫等をすべからず。
  - (ハ) 光線の強く反射する處に居るべからず。
  - (ニ) 煙多き處に居るべからず。
  - (ホ) 眼邊に近づけて物を見るべからず。
  - (ヘ) 常に書見其の他細き物を見る人は、散歩等の時はなるべく眼を遠距離の物につくべし。
  - (ト) 濃くつかざる鉛筆を常に用ふべからず。
- 斯く注意せば、**眼病**に罹ること少きのみならず、**近眼**となる虞少からん、而して眼も亦、他の機關の如く、強く使用したる時は、休ましむる事を忘るべからず。

### (三) 齒の攝養

**齒**は消化器の門戸に在り、總て硬き食物を咀嚼すべきものなれば、保護を十分にせざるときは、總べての消化器を損ふ基となるべきなり。然かのみならず、爲に容貌をも醜くし、音聲をも損ふものなれば、日常十分の注意を要す。

- (イ) 齒を清潔にすべし。
- (ロ) 楊枝は、毛の硬きものを、一度温湯に浸し軟かにして後用ふべし。
- (ハ) 齒磨粉は、齒質を害せざる薬品より製したるを用ふべし。
- (ニ) 磨砂の如き原料を用ひたる齒磨粉は、假令香味よくこ

も決して用ふべからず。

(ホ) 極冷、極熱の飲食物を食すべからず。

(ヘ) 絲をかみ切り、又は硬き物を噛み砕くべからず。

(ト) 食後に、木製の小楊枝にて齒間を掃除すべし。

(チ) 食後に、清水或は微温湯にて含嗽すべし。

(リ) 齶齒あるものは、含嗽に硼酸水等を用ふべし。

齶齒は、多く齒間に残れる、食物の殘片の腐敗して一種の酸を生じ、之れが爲に、齒質の傷はるゝものなれば、性來齒質の良からざる人も、常に養生法を守らば、腐蝕を防禦するを得べし。若し齶齒を生じたる時は、直ちに齒科醫に託して、大害に至らざる中に填充せしむべし。

要項

身體の清潔——温浴、冷浴、海水浴、鑛泉浴——指頭、毛髮、化粧の注意  
眼の攝養——日常の注意、近眼の注意  
齒の攝養——日常の注意、齒磨粉、楊枝、齶齒の注意

第五節 看病法心得

看病

は温和、深切、綿密なる婦人の天性に適したる事なれば、假令それを職業とせざるにもせよ、常々心がけて、若し家に病者あらば、速に適當の方法を施すべきなり。一に看病二に薬、といへる諺のごとく、如何なる名醫の配劑も、無智なる看病人の爲には、無効となる例少からず。故に主婦は、常にその心得あるべきなり。

(一) 醫者

病者に對して、最も大切なるは、**醫者**なり。醫者は、學識あり、經驗ある人を撰むべきは、もごよりなれど、病者平素の體質等を十分熟知し居る人あらば、其の人を頼むべし。且、醫者は、各專攻したる術あるべきを以て、各科専門醫のある土地にては、内科、外科、産科、小兒科、眼科等は勿論、内科、外科の内にも、特に其の局部に經驗ある名醫に託すべきなり。彼の徒に距離の遠近等にのみ拘泥し、其の學識、經驗を考へずして頼むが如きは、最も思はざるの甚しきものなり。

醫者を招くには、豫め **病者の容體を述べ、又はそ**

**を畧記したる書面を持參せしむべし。**然らざれば、必要なる機械、藥品等を持ち來たらざる爲、急速に手術、或は投藥する能はざるが如き、不都合あらん。

よく撰擇して招きたる醫者は、十分 **信任し、主治醫**として一切の事を任せ、もし他の醫者に診察を乞はんごする時にも、十分に協議して、前よりの經過、容體、其の他何事もよく相談なしくる、様依頼すべし。徒に醫者を疑ひ、度々これを換ふるは、病者に對して甚しき不利あるものなり。  
一旦信任して、託したる醫者の **命令**は、起臥、飲食、談話、睡眠等に至るまで、總て確く守り、決して背く事なかるべし。

## (二) 病者精神の安靜

總て身體に病患ある者は、體力衰へ、隨ひて**神經銳敏**となり、さもなき事にも心を苦しむる傾あるものにて、殊に心勞の身體を痛むる事、平生よりも甚しきものなれば、看病者は、注意して、極めて**心神の安靜**ならんやう勉むべし、ここに腦病或は熱病等の患者に、心配せしむれば、全く身體の健全に復したる後、さいへども、一種の腦力不足を生じ、終に恢復せざるに至るべし。

心たきなき朋友に對しての**談話**等の如きも、病勢盛なる時には、幾分か心身を勞するものなれば、看病者は、訪問者に對して、談話の長時間に渡らざるやう、且學術上の議論の

如きむづかしき事に流れしめざる様、注意すべきなり。

看病人及び他の人々が、病人の枕邊にて、**高聲**或は**噪**しく談話するは、素よりよろしからず、さいへども、亦**低聲**にて額を集めて談合するも、病者の不快、苦悶を増す種なるべし。

**小説新聞紙**の如きは、病氣によりては、全く禁する必要なし、さいへども、なるべく滑稽なるを撰み、悲哀的のものを避け、且注意して視力、腦力を疲勞せしむる迄に至らしむべからず。



### (三) 病室及病褥

病室は、六疊以上、八疊位を適當とし、**空氣の流通**よく、**光線適度**にして、夏は涼しく、冬は暖かなるを要す。而して往來の近邊、又は小兒の居室、臺所等に近き噪がしき所を避けて、靜かなる所を撰むべし。且時々**換氣法**を行ひ、掃除を叮嚀にし、室内を取り亂さざるやう能く整頓して、不必要なる物品を置くべからず。

**病褥**は、柔軟なる蒲團を撰び、白き上敷にて覆ひ、上には、毛布の如き軽く暖なるものを掛け、患者の血行を妨げず、苦悶を感じしめざるやうに注意して病室の**中央**に設け、看護人は、其の周邊何れにも廻り得るやうすべし。**寐具**は、度

々日光に曝し、上敷は、屢、洗濯すべし。食事等の時は、特別に布を敷きて、其の汚染を残さしむべからず。  
總て病室内には、多人數集るべからざるはいふまでもなく、徒に燈火を多くし、且飲食物の調理等をすべからず。これ皆室内の空氣を不潔にする原因なればなり。

### (四) 藥用

藥は、醫者の指定せる**分量**、**時間**、**用法**を守り、濫に用ふべからず。普通の内服藥は、食事の前後一時間位を隔つるを良しとすれども、殊に食前食後この指定あるものあれば、よく注意すべきことなり。

**水薬** は、總てよく瓶を振盪し、其の瓶口を清潔に拭ひて後、飲むべき分量だけを杯に移して飲ましむべし。若し起き上がる事能はざる患者には、**レ**にて飲ましむるか、細き硝子管の尖少しく曲りたるもの、若くはゴム管にて吸はしむべし。

**散薬** は、普通の物は、口中に入れて後、微温湯を以て嚥下せしむるもよけれども、微温湯に溶かして飲まするも可なり。若し特に悪味あるものは、オブラートに包みて飲ましむべし。丸薬は、普通の飲み方にてよろし。  
薬を飲みたる後に、**口直**しめて菓子類を用ふる人あれども、往々害あるを以て、決して用ふべからず。

**外用薬**は、含嗽劑、吸入劑等より、塗擦、散布、注射、洗滌等に

用ふるものにして、往々劇薬、毒薬等あれば内用薬と混同すべからざるは勿論、何れも胃中に嚥下せざるやう注意すべし。且其の用法、及び機械の取扱の如きは、醫師の指揮に従ふべし。

### (五)患者の身體清潔

病人は、發汗其の他不潔になるべき原因多ければ、よく注意して**清潔**にするを要す。身體を動かすこと能はざる患者なりとも、毎朝含嗽せしめ、顔を拭ひ、髪を梳るべく、又時々熱湯に浸して絞りたる手拭を以て、一局部づゝ手早く全身を拭ふべし。よく患者の身體を毛布にて包み、寐具を濡さゞ

るやう注意すれば、石鹼を用ひて、身體を一部分づゝ洗ふも可なり。但し此の際、感冒せざるやう豫じめ室内の温度を高めおくを要す。かくて拭き又は洗ひたる後は、よく乾きたる布を以て拭ひ、衣服をも換ふべし。

### (六) 排泄物取扱方

#### 咯痰

患者咳嗽を發して、咯痰せんとする時には、よく介抱して十分に咯出せしむべし。痰壺は、蓋あるものを用ひ、朝夕叮嚀に洗滌すべし。もし結核等の如き傳染の恐ある病氣ならば、豫めこれに消毒薬を入れおき、これを捨つるにもよく注意すべし。

#### 嘔吐

先づ患者の衣帶を緩にし、頭を支へて其の苦悶を助け、吐出終りなば、清水にて含嗽せしめ、氷片等を與へて静臥せしむべし。後數時間は、微温湯或は薄き葛湯の外、飲食物を禁ずるを佳とす。

#### 便通

身體不自由なる患者にして、便通を催す時は、直に挿入便器に小許の湯を入れ、温めて用ふべし。排泄終らば、便器は清潔に洗ひて臭氣なからしむべし。もし檢便の必要ある時は、色、分量、臭氣等を檢し、且醫者に検査を乞ふ時は、清潔なる硝子瓶に入れおきて示すべし。もし傳染の恐れある時は、排泄物を便所に捨つることなく、十分消毒したる後、一定の場所に埋むべし。襯衣はたき其他、排泄物の附きたる布片を洗濯する時、注意して、其の病毒を傳播せしむる事無かるべし。

し。吐出物にも亦同じ注意を要す。

### (七) 日常多き病氣の看護

**眼中** に塵埃小蟲等の入りて痛を發する時は、清水にて靜かに洗ふを可とす。若しこれにても除去し得ざる時は、病眼を上にし外眥の方より、水或はオリーブ油を注ぐべし。

**耳中** に蟲或は他物の入りたる時は、「スポイト」に微温湯を入れ、よく洗ふべし。大概は流出するものなり。若し豆、麥等水に遇ひて膨脹するものならば、油を注ぎて流出せしむべし。又小蟲の類は生き居る内、暗室にて耳邊に燈火を近づければ、自然に出て來たる事あり。

**衄血** の出る時は、大概逆上せる時、もしくは少壯強健なる者が、過劇に勞働せる後に在れば、衣服を緩め身體を安靜にし、冷水を鼻孔より吸入せしめ、且冷水を以て頸部及び前額を冷さしむべし。これにても止まざれば、鼻孔を綿或は紙にて栓すべし。度々鼻をかみ、且鼻邊を拭ひ、或は俯く等は害あり。

**毒蟲** に刺され、或は咬まれたる時は、直に口をつけて其の患部を吸ひ、毒血を吸ひ出だして捨つべし。大概はあごに痒も感ぜざるものなり。蜂、蠆蚊、蟬、蟻等にさされたるも然り。かく手當せず、痒み痛み等を感じなば、アンモニア水を薄めて塗るべし。もし毒性の劇しき毒蛇、狂犬等ならば、患部の上下を、紐にて血行の止まるほど緊しく結びて、全身に毒のま

はらぬやうにし、急に醫師を迎ふべし。時間をすぐせば危険の虞あり。

**腸胃に痛を起し、下痢嘔吐**

等を催すは、不消化物を食し、或は水を飲み、腹部を冷し、又は食後過度の労働を爲せる等に起因す。此の時は衣帯を緩め、腹部を熱湯に浸したる手拭、又は巴布ゴッブの類にて温め、或は芥子に少許の小麥粉を混じて芥子泥を作り、患部に張るべし。かくて十時間以上、薄き葛湯おも湯の外飲食物を禁じ、安靜に平臥せしむべし。此の際よく排泄物を檢すべし。米泔汁様もしくは血縷を交へたるものはコレラ、赤痢等の徴なれば、速に醫師に報ずべし。腸胃の病氣後は、假令癒えたりとも、飲食物に注意せざれば、**慢性腸胃力タル**の原因となるべければ、よく注意すべし。

べし。

**胃病は、食物の不良、過度の心勞**

に因りても起るべしといへども、多くは**運動の不足**に基づく。故に寄宿舎の書生、文筆の技に従事する者、座業を執る者等は、消化器の養生法をよくし、若し食物の酸敗、停滯、輕症の胃痛を起す事あらば、常に消化よき食物のみを食し、且食後一杯の湯に苦味丁クミテイ幾數滴を落さして、常に服用し、よく運動して胃病を豫防すべし。

**腸**

の弱くして屢、下痢を起す時は、常に腹部を冷さざるやうにし、消化よき食物のみを撰み、殊に脂肪類を食する事を禁ずべし。胃腸の弱き時は、營養不足し、他の諸症を誘起する事あれば、早く全治せしめんことを要す。

**感冒**とは、鼻カタル或は咽喉炎の諸症をいふ。何れも前額に頭痛を覚え、水鼻いで、且咳嗽及び咽喉の痛みを發する等の徵あるものなり。かゝる時は、身體を温保し、殊に日没後冷氣に遇はざるやう注意し、冷水を以て濡したる手拭を以て、咽喉部を纏ひ、薄き食鹽水、或は五十倍の硼酸水、又は五十倍の鹽酸カリ溶液にて含嗽し、温き乳汁又は發汗劑を服用して發汗せしむるをよしとす。老人及び幼者は、醫師の命ならざれば、發汗を不可とす。

**創傷**は、切り傷、擦傷も主なる注意は、消毒防腐に在り。若し創所に有毒なるバクテリアの浸入する事あらば、膿をもつ事あり、焮衝を起す事ありて、恐るべき症に變ずべければ、創傷輕きときは、脱脂綿ガゼ紗ビを用ひて消毒藥にて洗ひ、これに

浸したる綿紗にて覆ひ、清潔なる布片にて繃帶しおくべし。創傷の重きものは、直に醫師を招き、或は病院に送るべし。こいへども、**出血**の模様によりては、應急の手術を施さざれば、出血の爲、危険に陥る恐あり。危険なる出血とは、鮮紅色の血液線狀をなして脈搏様に噴出するをいふ。かゝる時は、創所の上部を紐にて固く緊り、消毒したる手指を以て、強く創口を壓迫すべし。患者を運搬する時には、消毒藥に浸したる綿紗を厚く重ね、これを創口にあて、上より繃帶にて固く縛り、以て指頭の壓迫に換ふべし。

以上の看護法中、其の効を奏せざるものは、**直に醫師を招くべし**。生兵法は大傷の基こもいへば、不熟の看護術を施さんよりは、早く醫師を招くに若かず。只病氣の輕き

か醫家の遠き時に、十分なる注意をもて行ふべきなり。

### (八) 病人の食物

#### 病人の食物

病氣の種類によりて、其の食物に關する注意もまた異なるべし。いへども、先づ大概消化よくして、榮養に富み、特種の味、及び刺劇性なきものをよこさす。而して、かく其の範圍限られ居るをもて、同じ食物を度々用ふるに至り、食慾なき病人をしてこれを厭はしむるに至るべければ、よく調理法に注意して、嗜好に適ふやうにすべし。恢復期には、殊に食物に注意を要すべし。蛋白質物がこの時期に必要な理由は、前にこれを述べたり。(七四頁參照) 病中衰弱

せる體內諸機關を補充するには、蛋白質の供給を十分にすべきなれども、若し不注意にして、其の分量を過すか、消化不良の物を用ひしむれば、消化器の活動未だ盛ならざるが故、消化器病を引き起す虞なしとせず。故にこの點には、慎重なる注意を加ふべし。

醫者—撰み方、招き方—信任

病人の安靜—見舞人、看病人の注意

病室—空氣、日光、閑靜—清潔、整頓

病褥—輕軟、清潔

#### 要項

藥用—内用、外用、用方

患者身體の清潔—拭方、洗方

排泄物取扱—咯痰、吐出物、便通

救急—眼中異物、耳中異物、衄血、毒蟲、腸胃病、感冒、創傷、出血、

病人の食物—病中、恢復期

## 第四章 交誼の圓滿

### 第一節 交際の眞價

人のこの世にある間は、家族相依り相親しみ、親戚、故舊、朋友、郷黨はもごより廣く**交誼**を圓滿にし、國民たるの義務を果たし、社會の公益を計り、以て**内は一家の幸福を増し、外は國家の隆盛、社會の公安を維持する事を務むべし。**

交際は一個人に對しては、**徳を進め、智を開き、日に月に進み行く世の風潮に遅れざらしむるものなり。**かの山間、僻地に在りて、交際狭き人が、文明の恩

澤に浴せずして、不自由に一生を送り、却て國運の進歩を害するが如き傾あるは、實に歎かはしき至ならずや。

故に主婦は、よく**交際の價値**を知り、家長を始め、己れも家族も、適當の方法によりて、交際の道を開き、親戚、郷黨はもごより、外國の人々も、交誼を親密にし、互の幸福を増し、利益を計り、國運の發達を務むべきなり。

### 第二節 特別の關係ある人々

**親戚**は、宗家、末家の關係、尊親、卑親の別あれども、何れも吾が家の血族なれば、貴賤、貧富の別を離れ、有無相通じ、利害相助け、殊に鰥寡、孤獨或は癡疾に罹れる者等を保護せん事



を務むべし。而して我よりは、親族に對して、決して厄介を懸くるが如き事なからん様常々心懸くべきなり。

### 故舊

は、父祖以來相交れる者、或は家長及び己が幼時よりの朋友等なれば、假令現在の、身分等異りても、疎遠にすべきにあらず。殊に父母の親友は、伯父母の如く敬ふべきなり。

### 朋友

は、幼時の友、學窓の友より、平素事を共にし、志操を同じうし、死生相許す親しきものにて、血縁なき兄弟、姉妹とも見るべきなり。何れも親しき中に、禮儀を失はず、務めて交誼を親密に保つべし。

### 郷黨

は、郷國を同じうする者にて、親族朋友に次ぎて親しむべきものなり。然れども、公事に對して郷黨の故を以て、公平を缺く事あるべからず。

以上擧げたるは、皆、多少特別の關係あるものなれども、他の者を打ち棄てよごにはあらず、唯、これ等の者は、特に疎んずべからずといふのみ。

### 外國人

に對しては、彼れが天涯萬里に孤客となりて、親族故舊なく、土地不案内にして、言語また十分通ぜざるを憐れみ、其の心情に同情を表して、多少の疑念、誤解あるを咎めず、務めて習慣、風俗の異りより起る、不便、不愉快等を慰むるやうすべし。彼れ等が言語、服裝等の異様なるを批評する等は、極めてよろこからず、慎むべし。

斯くの如きは、彼れを恐れ、彼れに媚ぶるにあらず、彼れを憫み、彼を保護する道にして、一は自己の品位を高め、一は國體の精華を發揮するに近からんか。

### 第三節 交際法

以上述べたる家族外の人々に對しては、何れも信義を本とし、同情をもて深切に交るべし。細かにこれをいへば、**恭謙の徳**備りて、**自重の念**厚く、**寛裕**にして人の過を責めず、**忍耐**にして**義俠**の心に富むをよしとす。

さて、これらの諸徳を有する人にして、威嚴に富みて愛嬌なく、所謂人づきあしくして、他人の景慕を求むる能はざるものあり。かゝる人は、交際の道を得たりといふべからず。されば顔色を溫和にし、言語を整へ、坐作、進退を修めて、國風或は習俗に外れざるやう注意すべし。かの眞心だにあらば、顔

色、言語、坐作、進退は意とするに足らずといへるは、まことに誤解の至なり。殊に婦人は、これによりて、**溫和**、**良恭謙の徳**を外に表し、以て他を感化すべきものなれば、**顔色**を**溫和**にし、**言語**を**鄭重**にし、**坐作進退**を**優美**にすべし。なり。こはたゞ人をして満足せしむるのみならず、わが身を修め、心を穩にする最良手段なるべければなり。

#### (一) 顔色

人と對するに、時として、不愉快なる時もあるべく、不平なることもあるべしといへども、それを顔に表はさずして、常に**溫容**もて接せんこと最も必用なり。

(二) 言語

言語は、明瞭にして沈着に、躁しからぬやうにし、且、多辯に流れざるを要す。人によりて尊卑の區別あるべけれど、婦人はなるべく叮嚀なる言語に、深切なる語調を用ふべし。

談話

人と對話するときは、先方の尊卑、老少に關らず、耳を傾けてその談話を聴き、程よく應答すべし。己れより談話するときには、對話者の倦まざるやう注意し、主意の明瞭なるべきやう、順序よく話すべし。いへども、我れ一人話して、他人に口を開かしめざるが如き事なきやう慎むべし。又、多人数集會せる席ならば、なるべく長く一人のみ談話せず、

話し相手なき人を撰みて、靜に話すべし。

話柄

談話の材料は、人と所とによりて斟酌すべし。大概、時候の話、新聞の事實等は、差支なきものなり。總て學問上の話、其の他自分のみ知れる事を話すべからず。政黨、宗教等の話は、男子すら、多人数の集會場にては、遠慮すといふ。況して婦人は心すべきことなり。

代理

家長等の代理にて、人に應接せば、よく話の主意を聴き取り、誤なきやう、本人に傳ふべし。かゝる時は、苟の談話も、慎みて、己れの意見と、家長の意志と、混雜誤解せざらしむべし。

### (三) 坐作進退の心得

顔色、言語と共に己れの心を表はすべきものは、坐作進退即ち起ち居振舞なり。くつろぎすぎず、窮屈ならず、自然に任せて亂れず、態度整ひて萬事優美に、目立たぬやう取り廻し、泰然として動かず、嚴然として侮りがたきを要す。

總て坐作進退は、十分練習せざれば、其の妙所達しがたきものなれど、先づ**歩む時**は、如何なる場所にも、體を整へて眞直に立ち、眼をほごよき所につけて、足音靜にすら／＼と歩むべく、**坐する時**は、手を膝の上にくみ、足の拇指を重ねて安らかに据るを普通とす。

歩み出すときは、下坐の方の足よりし、退く時は、上座の方

よりするここ普通なれど、坐の上下分ちがたき時は、左進右退の法によるべし。途中人に行き合はゞ、左によけて少しく會釋し、物あらば取り除きて行く心得あるべし。

室に入るときは、西洋室ならば、戸を敲きて、室内の人の承諾を得たる後入るべく、日本室ならば据りて、襖障子を開き摺り入るべし。

### 第四節 訪問

**服裝** 普通の訪問に於ても、**尊貴なる人**、或は**初**

**對面**の人を訪ふ時には、禮儀に適へる服裝をすべし。

**吉事**には華麗にし、**凶事**には黒ずみて目立ぬを着し、

悲喜の情に同情せる心を表すべし。總て人を訪ふ時は、身分の高下に關はず、衣服を清潔にすべきこと一要件なり。殊に襯着の衿、足袋等は最も注意して少しにても不潔なるべからず。然れども驕奢を誇り、美服を衒ふが如きは、却て失禮に當り、心ある者の譏りの種となるべし。

**時刻** 訪問は**早朝及び夜陰を除き食事の**

**時間に差支なからん時に於てすべし。**大概は

午後一時より、五時位迄をよしとす。時刻の約束ある時は、この限にあらず。面接の日時定まれるときは、至急用の外は、其の日時を違ふべからざるなり。

**時間** 訪問對話の時間は、**十五分以上三十分位**

までとす。若し所要の談話あらば、早く言ひ出づるをよしと

す。主人主婦等の多忙らしき時、或は外出せんとする時の如きは、速に辭し去るべし。病氣見まひには、看護人に容體を聞き、病症によりては面會せざるをよしとす。假令面會すとも、病者の疲れざるやう、五分もしくは十分にて退出すべし。

**取次** 取次を依頼するには、名刺を出し、或は明瞭に己

が姓名を告げ且、面會を望む人を判然と通ずべし。

**名刺** 身分及男女によりて、大小の別あるべし。西洋に

ては、婦人は豎三寸、横一寸八分位のものを式とすといへども、わが國の習俗によりては、豎二寸、横一寸位のものを用ふるもよかるべし。たゞ極めて小さな形或は繪模様など入りたるは、卑しくて夫人、令嬢といはるべきほどの人は、用ふべからず。

訪問は、互の交情を暖むる爲、必要なれども、わが國の如く交通機關いまだ完備せず、加ふるに、道路粗惡の土地は、屢々訪問すること難く、隨ひて訪問時間長くなる傾あれば、交際に注意するものは、よく斟酌すべし。且、吉事には、訪問を怠ることも、凶事には直ちに訪問するを禮とす。

火事

其の他非常の場合に於ける訪問は、屈強なる男子を遣すべし。罹災者の家人の見知れる者ならば、最も可なり。然らざる時は、わが名刺を持參せしめ、或は定紋の提燈など携へしむべし。時としては、罹災者を吾が家に迎へ、或は働きの爲に、辨當等の準備して送るべし。

暴風、震災等にて、臨時使を送り難き時は、をさまりて後、郵便若くは、使等にて、破損の有無など見まふべし。

第五節 接客

迎接

尊貴なる人はもごより、同輩にても、みづから出迎ふるを禮とすれども、衣髮亂れ、又は手放しかねる所用ある時には、家人をして迎接せしめ、後出で、面接するもよし。茶、菓子、烟草盆等をば、清潔にして進むべし。總て來客を久しく待たしむるは無禮なり。且、客の辭し去らんごする時に、饗應等の爲に、引き留むるもよろしからず。要するに、主客互に他の時間の經濟につきて注意すべきなり。

待遇

寒暑に應じて、其の勞を休め、愉快を感ずるやうにし、もし小兒等同伴し來らば、夫々相當の取扱をすべし。總

て客の訪問を受けたるを悦び、真心にて待遇するを第一の馳走とすべし。若し取込中、又は外出の際等にて、面會し得ざる時は、叮嚀に其の旨斷るべし。かゝる場合には、成るべくみづから應接して、懇に其の趣を通ずべきなり。

### 送出

客の辭し歸らんとする時には、玄關まで送り出づべし。客の携帶品は、紛失せざるやう保管し置くべきなり。

## 第六節 公會及び宴席

### (一) 招待

公會或は一個人の宴會等に招待せられなば、萬止むを得ざる事情の他は、出席するをよしとす。而して其の返答

は、なるべく速に申し送るべし。

### (二) 式場に在る心得

#### 式場

に臨むには、禮服を着用するを普通とす。式の進行中は、極めて靜肅にし、勅語、令詞等に對し奉りてはいふまでもなく、尊貴なる人より訓誡等の詞あらば、直立して稍、頭を垂れ、敬意を表して謹聽すべし。假初にも扇つかひし、又、屢、汗を拭ふ等のことあるべからず。況して隣人ご私語し、他の服裝等を批評するが如きは、沙汰の限りなり。殊に葬式の如きは、靜肅にして、その不幸なる家族に同情を表し、其の悲哀を分つべきなれば、高聲の談話等をも慎むべし。

(三) 會場及び宴席に在る心得

祝賀會、夜會等は禮服を用ひ、他は場合によりて普通の晴着を適當とす。嚴格なる會にありては、式場の如き注意を要すれども、懇親會、同窓會の如きは、さのみ窮屈にするを要せず。只、言語及び坐作進退の項に述べたる注意を忘るべからず。

如何に興ある事にて、笑ひ崩れ、又は手を打ちたる杯は、見苦し。然れども、折角の坐興を、苦り切りて不平顔なるは、わろし。萬一卑猥に傾ける坐興なごあらば、其の終るまで、坐をはずし、目立たぬやう、庭園又は廊下などに出て居るべし。

坐席は、主人、幹事等の指揮に従ふべく、もし、幹旋する人なき時は、尊長者、年長者を推し、前後見はからひて、適當なる處に坐すべし。過度の謙遜は、却て禮にあらず。

(四) 會主、幹事及び主人、主婦

己れ主人となりて、多人數を招待したる時は、會場及び座敷等に衛生上の注意をなし、その携帶品は勿論、供待、下足なご、夫々人をして分擔、整理せしめて、混雜を避けしむべし。

又、食事を饗せんが爲に人を招きたる時は、玄關にて來賓



を迎接し、人をして客間に導かしむべし。饗膳の時は、僕婢其の他、料理人等に、前より順序を知らしめたまき、主婦が、屢、たちて指揮するが如き不體裁なきやうすべし、かゝる事は、來賓に不快を感じせしむるのみならず、衆客に對する注意を缺き、不都合を生じ易ければなり。

### (五) 答禮

夜會又は宴席に招かれ、參會したるときは、一週間以内に、謝禮のため、訪問すべし。同輩以下にありては、書信にても可なり。

— 交際の眞價 — 社會の公益、個人の利益

### 要項

特別の關係ある人々 — 親戚、故舊、朋友、鄉黨、外國人  
交際法 — 信義、同情、深切、恭謙、自重、寬裕、忍耐、義俠 — 顔色、言語、座作、進退  
言語 — 明瞭、沈着 — 談話、話柄  
訪問 — 服裝、時刻、時間、取次、名詞 — 災害の見まひ、  
接客 — 迎接、接待、送出  
公會、宴席 — 招待、式場、會場、宴席、會主、主人、答禮

## 第七節 書信

### 文體

平易、明瞭、簡單を主とし、卑俗ならぬ限りは、通俗の詞にて綴るもよし。親しき學窓の友などの外は、雅言、術語等を用ふべからず。其の他意味の二三に取れ易き詞は、誰人にも避くるをよしとす。書信はもと、談話の代りに用ふるも

のなれども、先方の感情を伺ひ、又は應答を待ちて、語り出づる便利なきものなれば、文章に十分なる修練を加へざれば、人の感情を害し、或は誤解を招く懼あり注意すべし。

### 書き方

読み易きを第一とし、誤字、誤寫等のなきやうすべし。文字の大小、位置、宛名、月日、返すがき等、一々普通の書式によるをよしとす。封筒は破れ易からず、且糊のよくつけるを用ひ、郵便に託して出すものは、見分け易からしむる爲、宿所を殊に明瞭に大書すべし。表書きの字體は、楷書を可とすれども、分かり易き行書等にて、差支なからん。差出人の宿所は、配達上さしたる必要なこと、省略する人もあれど、こは先方より返書する時、或は届け先不明等にて、返戻さるゝ時の便利の爲に、亦委しく認むべきなり。

郵便税は、不足なきやうにし、疑はしき時は、秤量すべし。葉書も、書方の注意は、信書に等し。ここに短文なれば、意味の不明ならぬやうすべし。

## 第八節 贈物及び返禮

### (一) 贈物

慶事の贈物は、假令價貴からざる物にても、それが喜の紀念となるべきものを贈れば、殊に同情深きやうおもはる。これに反して凶事には、後に憂の種を残さざる様、消耗すべき物品を撰むべし。若し適當の品なきときは、金錢を代用するを可とす。

總て贈物は、知己、朋友の間にてても、おのが心入れを表はすべきものなれば、高價ならんよりは、情の厚からんを要す。

**旅行せん**とする人には、容積少くして、實用多かるべきもの、又は旅中に必要なべき物品をよしとす。己れ旅行

先きよりの土産には、其の地の産物にて、この土地には珍らしきものなどおもしろし。

**病氣見まひ**には、其の人の好みにも應ずべけれど、

繪畫、花卉の如き、病情を慰むべきものか、食し得らるゝ、滋養食品類を適當とし、**火災**、其の他の災害に罹りし者には、其のほごに随ひて、器具、衣服等を贈るべし。新たに家を構へたる人に贈るにも、亦この心得あるべく、且、吉事なれば、紀念となるべき物をよしとす。

この他普通の場合にてても、遠國或は郷里等より送りこし、**國産**、或は**自園の菜果**、**手製の品物**などは、趣味深くて、貫ひたる者も嬉しかるべし。

**謝意を表する**が如き贈物は、なるべく目的の人の嗜好、需用等に注意して、それこなく贈るを佳とす。徒に鶏

卵箱の大なる、菓子折の立派なるを以て、謝意を表するは、心淺きに似たり。

元來わが國にては、婦人は、訪問毎に進物を携ふる習慣あり、これが爲に疎遠になる傾もあるべし。何の不自由もなき人には、必ず物品を贈らざるも缺禮といふべきにあらず。餘れる物あらば、慈善の爲に養育院、孤兒院などに寄附するこそよけれ。殊に盆暮には、互に同じ種類の品物を贈答するこ

と、頗、繁雜を覺ゆ。時こしては、甲より贈られしを乙に、乙より受けしを甲に、轉換贈答して、其の義務を果たし、遂には自己の他人に送りたるものが、數人の間を轉贈せられて、再び自己に戻るが如き、奇談さへ生ずることあり。よくよく考ふべき事なり。

### (二) 返禮

贈物を受けたりて、必ず直ちに返禮すべきにあらず。時機を見はからひて、何こなく返禮するを可こす。返禮は贈られし物品より、過ぎたるはあしく、同じほごか若くは、少し劣れるを適當こす。

### 第九節 國家に對する義務

親戚朋友及び知己に對する心得は、既にこれを説けり。吾等は、尙國民として、國家に對する責務あることを忘るべからず。抑、吾等は、無窮なる皇恩を蒙り、國體の美、風土の善なる國土に生れ、安樂に生を送ることを得るものなれば、朝夕、此の恩惠を心に刻み、假令婦人たりとも、忠君愛國の意を一日も忘るまじきなり。されば常には、國法を遵奉して、毫も政府に煩をかけざるやう、心掛くべし。吾が國は、立憲帝政にして、われ等國民は、參政及び撰擧の大權より、請願、訴訟等の權利を有

せり。隨て納税、兵役の義務あるはいふまでもなく、時として  
は、徴發を命ぜらるべく、又公務に服すべき責任あるなり。

**納税** は其の期限を誤らざるやうにし、且税額に關係する諸届出等は、正當にして、少しも隱蔽、詐偽等すべからず。これ税金は國家の秩序を保ち、隆盛を計るべき費用の一部分となるべきものなれば、國民として、これが支出を拒むは、謂れなき事なればなり。

**兵役** も亦國民の義務にして、全國の男子皆兵の制なれば、不具者及び健康を缺ける者、若しくは抽籤によりて洩れたる者の他は、兵籍に入るを名譽とし、母たり妻たる婦人も亦、吾が家族中に、國家の干城たるますらをを出せるを喜び、不在中は、よく家事を整へて、兵役中内顧の憂あらしめざる

やうすべきなり。これ國民たる婦人の義務なるべし。

**徴發** は常に行はるゝにはあらざれども、もし其の機會に遭遇せば、十分に力を盡して、義務を果たすべきなり。

**名譽職** 及び其の他種々の公務に撰任せらるゝも、衆望と平素の信任とによるべければ、内を守る婦人も、よく其の事業を助け、應分の力を致すべきなり。

### 第十節 社會の公安を維持す

#### べき事

**社會の公德** は、一人一個のよく左右し得べきものにあらず、而して之れを守らずとも、有形の罪とならざること

多しとて室内の禮式及び知己、朋友の間には十分意を用ふる人にて、存外、社會の公德に注意せざるものあり。假令己れ一人たりとも公德を守り、公安を維持する事に注意せざれば、何の日か、其の流弊を掃ひ得べき。徳孤ならずといへば、必ず終には其の隣をも感化するに至らん。斯くして一郷の風となり、一國の俗となり、遂には社會を矯正するに至るべければ、よく社會の公德を重んずべきなり。

- (イ) 街上往來の際、互に左に除くるは禮なり。終身道を讓ることも百歩をまげず。古人も云へり。よく味ふべし。
- (ロ) 徒らに、道路を穢し、又は通行を妨ぐるが如き所行を謹むべし。
- (ハ) 老人、小兒、不具者等は、見ず知らずの人にてても、よく扶助

すべし。

- (ニ) 乗合馬車、汽車、汽船等に乗りにても、他人に無禮ならざるやう注意し、人の嫌ふべき事をなさず、且よく弱者を助くべし。

(ホ) 何物によらず、らくがき等、決してすべからず。

以上の如きは、極めて普通の事の如しといへども、かゝる些事より、矯正するを要す。街燈を揚げて、暗夜、道路を照らし、橋梁を修築して、交通を便にし、炎天に清涼の水を行人に供して、其の苦熱を醫せしむる等、これ皆慈善心より起る事業にして、社會の公益に關する公德なれば、實に獎勵すべき美事なり。

**貧民學校、感化院、慈善病院、孤兒院、其の他出**

**獄人保護**の如き、吾れ等が不幸なる同胞の爲に計畫すべき事業、頗る多く、これ等慈善の爲には、應分の義捐、寄附等すべきなり。然れども、若し與ふることの慈善なるを知りて、戒しむることの慈善なるを知らずんば、徒に貧窮者に金錢物品等を與へて、彼れ等無智の徒をして、益、懶惰、寄食の弊を生じ、普通の細民を擧げて、乞食と化せしむるに至らん。かくては、社會の勞働者を減じ、遊民を増す種となるべければ、施與、救助の擧ごいへども決して明りにすべからず。是れ亦社會の公安を維持する一法なり。

書信—文體、書方、郵稅

贈物—慶事、凶事、旅行、見まひ品

要項—返禮—時期、物品

國家に對する義務—國恩—納稅、兵役、徵發、名譽職  
公德—道路、通行人—慈善

### 第五章 育兒法

子女教育の責任は、**兩親**共に相等しく、何れも輕重あるべからずといへども、母親は**分娩、乳養**等の如く、天然に子女養育に就きて、直接の關係多く、かつ婦人天性の**溫和**と**綿密**と**愛情**とは、専ら育兒の任に當るに適當せるもの、如し。父親は其の務多く家外に在りて、常に子女の保護監督を爲す能はざる事情もあり、且、天然に男子の性質が育兒に適せざるが如き傾もあるべければ、たゞ母親の相談對

手として、其の主義、方針を一致し、命令の二途に出でざるやう注意すべきなり。

育兒法の範圍は、**胎兒の保護**より、生後の**體育、德育、智育**につきて、十分の注意を與ふべき箇條及び、**學齡兒の家庭教育**に至るまでを含むものなり。

### 第一節 胎兒の保護

**婦人妊娠を覺知せる時は、即ち母親たる責任の生じたる時なり。**母親たる責任生ずれば、隨ひて己が身體を攝養し、胎兒の保護を十分にせざるべからず。今妊娠中の衣食住及び他の事情につきて心得べきこと

を次に述べへし。

#### (一) 衣服

妊娠中は**血液の循環**よからざるものなれば、衣服は軽く暖かにして、窮屈ならぬやう整へ、且、清潔にして濕氣を含まざるやうすべし。腹部を冷やさざるをよしとすれば、木綿、フランネル等の**腹帶**を用ひて強く締めざるやう巻きおくべし。これ一は、胎兒の位置を適當ならしむべければなり。



## (二) 食物

妊娠後、二三ヶ月間は普通**悪阻**と稱して、食物の進まざるを通例とすれども、妊娠中は十分營養を採るべき必要あるを以て、なるべく**滋養物**を撰びて食すべし。七八ヶ月以上に至りては、消化器は壓迫さるゝ傾あれば、食物は滋養分多くして、容積少く、且**消化**よきを要す。忌むべき食物は、**酒類**及び他の**刺劇性**あるものなり。腸に疾病あるは妊娠中最も恐るべきことなれば、よく排泄に注意し、異状あらば直ちに醫師の診察を乞ふべし。

## (三) 住居

妊娠中は如何なる健康の人も、多少**身體衰弱**し隨ひて**神經は過敏**となり易きものなれば、なるべく靜かにして愉快なる居所をよしとす。高き石階上にある家、又は二階を居室とする所等は共に危険なり。他は普通衛生に適はば可なるべし。

## (四) 運動及び身體清潔

妊娠中は血液の循環よろしからざること、既に述べたるが如し。故によく**身體を清潔**にして、循環を助け、且、戸内

に在りては所用を便じ、庭園を散歩しては、新鮮なる空氣を呼吸すべし。然れども險惡の道路を急行し、車に乗り、高き履き物を用ひ、重物を運搬するが如き總て**過激なる運動**は避けざるべからず。

### (五) 精神の安靜

妊娠中は衣食住に注意し、起居動作を慎しみ、一意身體の攝養を爲すべきはいふまでもなく、**精神を安靜**にして、身體に異状なとやう勉むべし。かの恐怖及び驚愕の爲に、顔色青くなり、憤怒及び恥羞の爲に、赤くなるが如き、若しくは勉強して腦を痛め、心勞して不消化を來たすが如き、何れも

精神と肉體との密接なる關係を示すものにて、殊に妊婦は神經過敏なるものなれば、みづから喜怒哀樂の情を抑へ、信じて疑はず、頼みて安んずる覺悟あるべきはもとより、**家族**も心して、それが精神の安靜を計り、胎兒をして健全なる發育を遂げしむべきなり。**胎生中心身の發育未だ不完全なる時、受けたる極微の瑕も、其の生長と共に、想像以外なる大瑕となることあり**といへば、親たるものは不能、不具の兒たらしめざるやう注意すべきなり。

子女教育の責任者

#### 要項

育兒法の範圍

胎兒の保護—衣食住、運動、清潔、精神安靜

## 第二節 分娩及び産後の攝養

### (一) 産婆及び産科醫

**産婆及び産科醫**は共に學識、經驗十分なる者を選び、一旦託したる上は、其の命令を用ひて養生すべきことはいふまでもなく、若し常に難産、流産、早産等の憂あるものは、殊に撰擇に意を用ふべし、時として、病院に入りて分娩するも可ならん。

### (二) 産の準備及び消毒

産室は、普通病室の心得を以て撰むべし。出産の準備は、經驗ある産婆の言ふ所に従ふべし。こいへども、殊に注意すべきは、**消毒**の一事なり。出産時に用ふべき布片は、度々洗濯したる古き物にても差支あらざれども、十分清淨にしたる後、産婆の指揮により、よく消毒して用ふべきなり。身體に直接に觸るべきものは、**脱脂ガーゼ**、**脱脂綿**、其の他總て消毒劑を用ひたる物に限るべし。産後の病氣は、十中の八九、消毒の不完全なるに因りて起るこいふ、恐るべきなり。

### (三) 産婦の休養及び食物

出産終らば、産婦は出來得るだけ、**安靜**ならしめ、且、**睡**

眠せしむる爲、周圍を靜かにし、光線を弱くし、勉めて喧噪を避くべし。分娩時或は産後に渴を訴ふる事あらば、少しく温き番茶、又は麥湯か牛乳の類を與へ、後半熟鶏卵、粥の如きものを食せしむべし。産後は營養不足し易きものなれば、消化よくして**滋養分**に**富めるもの**は何にてもよろし。さいへども刺劇性のももの酒精分あるもの等は決して用ひしむべからず。

#### (四) 清潔法及び衣服

**身體の清潔**は、何時も必要なれば、産後も亦よく清潔にすべし。さいへども、分娩後一週間はここに大切の時期に

て、身體を動搖せしむべからざれば、靜かに臥せしめ、おきて拭ふをよしとす。且、感冒に罹り易きを以て、毛布の襯衣を着せしめ、度々濕氣なきものご着換へしむべし。

#### (五) 精神及び身體の安靜

妊婦が神經の過敏なるは既に説けり。出産期の苦痛により、身體は一層**衰弱**し、神經は愈**過敏**となれるものなれば、産婦は**精神の安靜**最も必要なり。而して假令身體に異状なきものも、**三四日間**は**全く動搖を禁じ****三週間は就蓐するを適當**とす。其の後さいへども、勞力を要せざる小兒の世話、及びわが身體の保護等を以て、

一日の仕事とすることに、五週間は普通の身體なりとおもふべからず。

産婆、産科醫の撰定

出産の準備——必要品備付、消毒

要項 産婦休養及び食物

清潔法及び衣服

精神及び身體安靜

### 第三節 體育

#### (一) 初生兒取扱方の注意

初生兒は骨路未だ全く硬化せず、且其の縫合も不十分

の所あれば、不注意の取扱に由り、骨の彎屈する虞あり、故に、抱くにも、嬰兒の體を前屈せしめざるやう注意すべきは、いふまでもなく、なるべく平臥せしめ置くべし。而して、時々寝返りを爲さしめ、頭部の奇形を呈せざるやうすべきなり。吾が國にては、小兒を背に負ふ習俗あれども、生後半年以上に達せざれば、肋骨を壓迫し、凸度を減せしめ、内臓機關の發育を害する虞あり。殊に臍帶の未だ脱落せざる時には、取扱上綿密なる注意を要すべきなり。

**皮膚**も亦、極めて薄弱なれば、少しく寒ければ、忽ち冷却し、少しの刺劇にも堪ふる力なきものなれば、務めて急劇なる外氣の變化に觸れしめざるやうすべし。

**眼球**も初めは涙液に乏しく、睫毛少く、光線に堪ふる力

弱ければ、明るき場所はいふまでもなく、塵埃多き所にもい  
だすべからず。生後二週間位は、なるべく暗き室に置き、強き  
光線に当たらしめざるやうするを可とす。

## (二) 衣服

### 撰み方

初生時の時は、軽く暖かにして、薄弱なる皮膚  
を保護するに足り、且、屢、洗濯し得べき衣服を撰むべし。**襯**

**着**は殊に軟かなる白木綿を適當とす。**襦袢**も亦この心得  
にて撰むべし。總て濡れ汚れたるものを肌に着け置けば、安  
眠を妨げ、且、糜爛の恐あり、よく洗濯し、乾燥したる物と屢取  
換ふべし。**染色**の内には嘗めて害あるものと、肌につけて

皮膚を害するものごあれば、小兒の衣服ごしては、特に染色  
に注意し、なるべく裏地等は白、淺黄等を用ひ、涎掛の如きも  
又無色のものをよしとす。

初生兒より學齡兒に至るまで、總て小兒の衣服は、屢、**洗**

**濯**すべきものなれば、度々洗濯すとも褪色の憂なきものを  
撰ぶべし。一見して美麗のものも、洗濯すれば褪色して、見苦  
しくなるものなり。ここに滿二年以上に至れば、必しも輕軟  
なる物のみを要せず、強靱なる品質にして、保存し易く、清潔  
に爲すに便利なるを撰むべきなり。

**仕立**かた及び**着せ**かた 初生兒の襦袢等は、縫目

の厚くなりて皮膚に斑紋を生ぜしめざるやうに仕立て、且  
着用せしむる時も、皺なきやうに心付くべし。自から運動し

得る年齢に達すれば、前の如き注意は要せざれども、身體の自由を妨げざることを第一とし、袖及び裾を短くし、帶、紐等を緩やかにすべし。ベルツ博士の説によれば、小兒の附紐の細くして胸部をきびしく結ぶは大害あり、太き紐を低き所につけ、臍の邊にて緩やかに結ぶべしとなり。殊に冬は自然に多くの着物を着用せしむれば、血液の循環を妨げ、内臓機關の發育を害すべければ、最初よりあまり**厚着せしめざる習慣を養ふべし**。初生兒の皮膚は十分體溫を保護する力なきものなれば、溫保を要すれども、其の度を過ぐす時は、却つて皮膚を薄弱となすに至るべし。そも、吾れ等の顔及び手は常に露出すれども、甚しく寒氣を感ぜざるにあらずや、これ幼時より習慣となりしによるなり。愛子の壯健

なる發育を望む人は、よろしく一考すべきなり。殊に五六歳以上に至りて、十分活潑なる運動の出來得るものは、大人より稍、薄着せしむるも可ならん。

**女兒の衣服**につきて一言せん、近來**衛生**の事は、人の注意する處となり、男兒の衣服は、活潑なる運動をなし得べき**筒袖**となれること喜ぶべき至りなれども、女兒は未だ舊習を襲ひて、袖長く裾重げにて六七歳以上に至れば、既に重き帶を負はしむるを見る。男女衛生の理の同じきは識者を待たずして明らかなるに、かく被服の製に異りあるは、誠に謂はれなきこと、いふべし。人或は男兒は兵ご爲りて國を守り、外に出て、公事に奔走すれども、女兒はかゝる必要なしといふべけれど、これ**現時の女兒は、後來の**

母親にして、羸弱なる母親は壯健なる兒童を産出すること難きを知らざるなり。故に女兒も暖かなる筒袖にして、裾を短かくして、下には股引の類を用ひしめ上に袴を着せしむること、せば可なるべし。

履きもの男女とも履きものは草履、履等の類をもて適當とし、高き下駄及び重き駒下駄を用ひしむべからず。斯かる履きものは、足元に注意する必要あれば、自然に身體を前屈せしめ、體格を悪しくし、内臓機關の發育を害するに至るべければなり。

**寐具** 初生兒の寐具は、軽くして暖かなるを要すれば、新しき綿を入れたる蒲團を敷き、毛布又は軟なる夜具をもて掩ふべし。枕も初生兒は綿のみ入れしを可とし、稍、生長せ

ば蕎麥がら等を入れるべし。寐具は、何れも白き布をもて掩ひ、屢、洗濯し得るやう爲し置くべし。**寐衣**も窮屈ならぬ廣濶のものをよしとすれども、胸部、腹部等を冷やさぬやう、胸あて、腹掛等を用ひしむべし。五六歳以上ともならば、衛生上大害なき限りは、贅澤にならざるやう注意すべきこと、一要件なり。

**清潔** 小兒は總て生活機能大人よりも盛なれば、**襯衣**其の他肌に着くべきもの、汚るゝこと甚しければ、屢、洗濯したる物と取り換へざるべからず。殊に哺乳期に在りては、排泄物の爲にも穢さるゝ事あれば、よく注意すべし。**上衣**も亦大人より汚れ易ければ、**涎掛、前掛**等を用ひ屢、洗濯して清潔に保つべきなり。



小兒の衣服及び襁褓を日光に曝したる時は、取り收めて後、蟲、塵埃なごつき居らざるやう、精細に検査すべし。筒袖の中に蜂の入り居りて、小兒の横腹をさしたりなどいふ話も、事實としてあり得べからざる事にもあらず、十分注意すべきなり。

取扱方—骨骼—眼球

衣服—撰みかた、仕立方、着せ方

女兒の衣服—衛生上の注意

履きもの—低きもの

寐具—輕軟、溫暖

清潔法

### 要項

## (三) 食物

### 哺乳

小兒生れて五六時間は、哺乳せずとも差支なし。其の後に至らば、直に母親の乳を飲ましむべし。若し母親疲勞甚しきか、未だ乳汁の分泌なき場合には、牛乳を三倍の湯にて薄め、且、少許の砂糖を加へて、猪口様の物に入れ、體溫と等しき溫度とし、脱脂ガーゼを小さく疊みて、これに浸し、其の端より吸はしめ、以て母親の乳汁出るを待たしむべし。初生兒はかく薄めたる牛乳、或は母親の初乳を飲まば、直に黒色にして粘りある排泄物あるべし。若し數日を経て排泄せざれば、醫師の診察を受けしむべし。決して里俗に従ひ、無益有害の藥物等を飲ましむべからず。

初生児は生後一週間は十分飲む力なきが多ければ、度々哺乳せざるべからざれど、一週間後に至らば、**哺乳時間を定むべし**。大人の食事も、時間を定めずして數回食すれば、消化器を損ふ如く、小兒も哺乳時間を定めざれば、消化器を害す。生後二三週位は、二時間を隔て、日を経るに隨ひて二時間半、或は三時間に延ばすべし。夜間又は睡眠せる時には、なるべく長時間を隔つるをよこす。

**分量**は小兒の満足するを以て度さすべしといへども、若し乳汁を吐くか、排泄に異状あらば、少しく減ずべし。

**哺乳後**三十分位は、なるべく安靜にし、過劇の運動を避けしむべし。

**實母哺乳**は、小兒養育の方法中、最も自然にして、適當

なる方法なり。然れども、若し不幸にして實母の身體不健康なるか、或は他に哺乳し得ざる事情ある時は、**乳母**或は**牛乳**を以て代用すべしといへども、切りにこれらの代用法を行はゞ、小兒の天然の發育を害し、夭折の不幸を見るに至るべし。

	健全の者	普通の者	發育悪き者	一年未満にて死亡せし者	
實母の哺乳	六一〇人	一九〇人	一二八人	八二人	一〇〇〇人
乳母の哺乳	二六〇	二五四	三〇六	一八〇	一〇〇〇
人工哺乳(牛乳)	九〇	一四七	二五三	五一〇	一〇〇〇

右は獨乙國の統計によれるものなるが、千人の兒童中、實母哺乳の者は、六一〇人の健全児を生じ、主に牛乳を用ひたる者は、健全児九〇人に過ぎずは、實に驚くべき事ならず

や。然れども止むを得ざる事情の爲に、實母の哺乳し能はざるものは、次の如き注意あらん事を要す。

**乳母哺乳**

は、體育上には羸弱なる實母の哺乳に増さるべしといへども、乳母の體質は、直接に小兒の健否に關係し、其の性質は間接に小兒の心神上に感化を及ぼすべきものなれば、次の諸件に注意するを要す。

(イ) **性質溫和**にて野卑ならず、**快濶**にして**愛情**に富める者。

(ロ) **身體壯健**にて懶惰ならず、**清潔整頓**を好む者。

(ハ) **年齢** 廿二三年以上、卅五六年までにして、なるべく實母の年齢と同じきもの。

(ニ) **産期** も實母と等しきを要し、止むを得ざるも一ヶ月以上の差なきをよしとし、**乳母の生兒は健全**なるを可とす。

(ホ) **體質及び乳質、乳量**の鑑定は、**醫師の診断**を乞ひて定むべし。

乳母は吾が愛兒を托して、養育せしむる者なれば、よく**愛撫**して**心服**せしむべきはいふまでもなけれども、無教育の者多ければ、衣服、飲食より、日常の起居、動作、小兒哺乳の方法、其の取扱かた等を細かに監督して、不都合あらしむべからず。

もし何等かの事情ありて、乳母を自宅に雇ひ入るゝ事を得ざる時は、**里子**と稱へて、他家に養育を托する事あり。

の場合に於ても、乳母の年齢、出産の時日、性質及び體質、乳質等を撰むべきは勿論、ここに監督なし難きを以て、その家庭の風儀、乳母の習慣等は、十分精細に注意すべきなり。この法によれば、乳母は實母より干渉を受けざるを以て、却つて小兒に對する愛情は十分なること多く、殊に空氣よき田舎にて、強壯なる人の質朴なる乳養をうくる事なれば、體育上幾分の取るべき價值なきにしもあらねど、實父母との關係、疎遠となりて後來の教育上、大害を醸す事もあれば、好ましからぬ養育法といふべし。

### 人工哺乳

乳母を雇はず、又前の如き、弊害なく、小兒を養育せんには、人工哺乳によらざるべからず。人工哺乳は普通牛乳によれども、時こしてはコンデンスミルクを用ふ

るこごあり。かの澱粉質物等によりて、小兒を養はんごする人あれども、第三章の食物論を學びたる人は、さる誤解は生ずまじければ、こゝには別にこれを論ぜず。

### 牛乳

は其の成分、人乳に似たるのみならず、これを得る方法も便利なれば、人工哺乳中、牛乳を用ふるを普通とす。然れども、母乳の如く、小兒の年齢に應じて、漸々濃厚となるべき便利もなく、搾出後、長き時間を経れば、腐敗する恐ある等、種々不都合の點あれば、濃度、甘味等を畧、母乳と等しくし、且、**殺菌法**を十分に施して、腐敗の憂あらしむべからず。

牛乳の薄めかたは、其の小兒の發育の度に應ずべけれども、普通には左の割合によるべし。

生後一週間以内	牛乳一	湯三
同二週間目より一ヶ月まで	同 一	同 二半
同二ヶ月目より四ヶ月まで	同 一	同 二
同五ヶ月目より六ヶ月まで	同 一	同 一
同七ヶ月目より八ヶ月まで	同 二	同 一
同九ヶ月目より十ヶ月まで	同 三	同 一
同十一ヶ月目より満一ヶ年までに牛乳のみをすすべし。		

牛乳の薄めかた、濃きに傾けば腸を損ひ、或は便秘を起し、薄きに過ぐれば、發育を遅からしむるが如し。甘味は乳糖或は棒砂糖の類を、人乳の味ほごに加味すべし。

**コンデンスミルク**を用ふる時は、最初一週間は廿三倍にし、其後の一ヶ月間は廿二倍にし、次の一ヶ月間は廿

一倍にし、漸次一ヶ月毎に一倍づゝ減じて、満一ヶ年にして十倍に薄めたるものを用ふる様にすべし。夏は罐の口をあけし後、四日以内に飲ましめ終るべし。

**時間及び分量**は、實母哺乳の項に述べたればこゝには省きて、只最も牛乳の短所なる腐敗を豫防する、殺菌の方法を述べし。

**牛乳殺菌法** まづ牛乳を硝子瓶に七八分目づゝ入れ、新しき木綿を以て堅く口に栓しさて鐵瓶等の湯の中に入れて、酒の爛をする如く、三十分以上、沸騰せしめたくべし。かくしてその使用するまで、栓を抜く事なくんば夏時さいへごも、廿四時間以内、決して腐敗する事なし。

ソックスレット氏が**牛乳殺菌器**として世に公にし

たるもの、又この法に異らず、鐵瓶に代ふるにブリキ罐を以てし、其の内に牛乳瓶三本乃至五本を入れ、木綿わた栓かに代ふるにゴムを以てし、且三十分以上、沸騰せしめたる後、冷却すればゴムは堅く瓶口中に挿入せられて、瓶を横にするも牛乳のこぼれ出づる憂なきに至るなり。

### 哺乳器清潔法

牛乳の殺菌に次ぎて、必要なるは哺乳器の清潔法なり。まづ哺乳器を用ひんごせば、沸りたる湯を以て、瓶、ゴム管、其の他總てを洗ひて後、牛乳を入れるべし。哺乳し終らば、これを水にて一回洗滌し、乳汁を取り去りて後、炭酸曹達（炭）洗濯曹達（洗）として市内に販賣せるものにてもよろし（炭）を水に溶かしたるものを以て十分に洗ひ、後又清水にて町噺（炭）にすゝぐべし。かくして戸棚又は箱等の如き、塵埃のか

からざる場所に納めおき、用ふべき時取り出して前に述べし如く、沸りたる湯にて洗ひ用ふべきなり。

### 併用哺乳法

實母が哺乳すべき場合にて、病氣或は他出等にて哺乳し得ざる時もあれば、常に人工哺乳をも行ひ得るやう、牛乳を飲み得る習慣をつけおくも便利なり。即ち生後三十日頃より、晝間一回位づゝ牛乳を用ひ、哺乳器より飲み得る習慣を養ふべし。乳母哺乳に於ても、其の病氣等の時、困難せざらんが爲、或は乳母の撰擇をあやまりて、交迭せんごする時の如き、この法を用ひおかば、小兒をして困難（三）せしむる事少かるべし。

### 離乳期の食物

小兒の食物中、最も注意すべきはこの時期に於ける食物なり。まづ乳汁以外の食物を食せしむ

べきは、齒の八枚以上生じたる後とす。まづ葛湯おも湯、鶏卵の半熟等を少しづつ、哺乳時間の間に用ひしめ、漸を以て進み、常に排泄物を検して消化器の異常ありや否やに注意し、急劇の變化なきやうすべし。斯くせば自然に小兒は乳汁の量及び度数を減ずるに至らん。稍、乳汁の外の食物に慣るゝに至らば、魚類、軟き肉類、粥、麩麩及びビスケット等の如き物を食せしむべし。且、これらの食物を與ふるにも、常に一定の時間に於てし、決して小兒の望にまかせて、不規則に與ふべからず、**間食の惡癖**はこの時期より豫防し、良き習慣をつけおくべきなり。

### 普通の食物

小兒滿二年以上に至り、體質壯健ならば普通の食物を食せしむるも差支なしといへども、**蛋白質**

**質物に富めるものを主とし、なるべく容積少くして、營養の價多き物を撰みかつ硬きもの及び脂肪多きものは多量に食せしめざるをよしとす。**分量も普通には制限を要せざれども、極めて餓ゑたる後の食事等は監督すべし。かゝる時は消化器を害ふ事多く、小兒は消化器に少しく異常を生ずるも、直に發熱し或は他の病を引き起す虞あればなり。ここに忌むべきは、酒類及び其の他の刺劇性食物なり。これ等は多く小兒の食し得ざるものなれども、白酒、味淋の如きも亦大害あり、注意すべし。

**學齡**に達し、勉學する時期に至れば、ここに營養の價値如何に心を用ひ、**心意の活動盛なるが爲に、費消**

せらるゝ、**營養分**を、十分償ひて餘あるやう  
且**肉體の發達**も十分なるべきやう、爲さざ  
るべからず。(七四頁參照)もし此の時期に此の注意を  
怠らば、**營養不良**、**神經過敏**、或は**貧血症**等に陥ら  
しむるに至るべし。母親たるものは最もこゝに注意せざる  
べからず。

實母哺乳—度數、分量—利益

乳母哺乳—撰みかた、待遇法—里子

人工哺乳—牛乳、コンデンスミルク—牛乳殺菌、哺乳器、清潔法

### 要項

併用法—方法、利益、

離乳期の食物—消化器を損せざるやうすべし

食物—分量、營養分—勉學時期の食物、

## (四) 住居

### 住居

住居に關する衛生上の注意は、第三章第三節に説けり。  
特に小兒に對しては、日當りよき庭園廣きを肝要とす。  
光線十分にして、空氣清潔なる庭園に、砂を弄び、石を持ち蝶  
を追ひ花を摘むは、小兒に適したる遊戯にして、體育上最も  
よろこぶべきことなり。この目的を以て庭園を構ふれば、池  
及び石階の如き危険の場所なく、又小兒の手を觸るゝを忌  
むべき、珍木花卉なきを望む。

室は廣くして二階三階の如く、梯子段、手摺等の危険なく、  
日當りよく快潤なるをよしとす。總て小兒は牽束せらるゝ



を嫌ふものなれば、室内何處に行くも差支なきやうなし置くべきなり。

### (五) 身體清潔法

#### 産湯

嬰兒出生後、直ちに身體の洗滌を行ふ、こゝを産湯といふ。産湯は産婆の爲すべき事なるが、主なる注意は湯の温度を低くすべきこと、身體に附着せる汚物を洗ひたる湯の眼、口、耳等に入らざるやうすべきこと等なり。されば嬰兒の身體を浴せしむる盥の他に、かな盥の如き物に湯を入れ、この湯にて顔及び眼、口等を脱脂ガーゼをもて洗ふべし。眼に汚れの

入りたる爲、眼疾を患ふるもの、其の例少からず。こいふ浴せしめ終らば、大なる西洋手拭に包みて、股

間及び腋下等の水分をよく拭ひて後、衣服を着せしむべし。

#### 沐浴

嬰兒は不潔になり易きものなれば、毎日沐浴せしむべし。殊に生後百日間は必ず沐浴せしむることを怠るべからず。こいへども、臍帯のこれざる前は取扱なれたる人が十分注意してすべきなり。沐浴せしむべき時刻は十時より三時頃までの間に、哺乳の前後一時間を隔つるをよし。こいへども、温暖なる時刻には朝或は夕にてもよろしきが如し、湯の温度は低きをよし。こす、熱き湯にいるは、衛生上害あるのみならず、これが爲、沐浴を厭ふが如き念を生ぜしむる事あればなり。時間は十分以上十五分ほど

なるべし。糖或は小麦滓をもて洗ふをよし。ごすれども、石鹼のアルカリ性弱きものならば用ふるも差支なからん。浴後水分を十分拭ひ取るべき事、前に述べたるに同じ。耳中には水の入らざるやう、叮嚀に注意し、且、乾きたるガーゼにてよく拭ふべし。もし身體**靡爛**を生じたる時は、沐浴後、水分を十分拭ひ去り、**亞鉛花**を塗抹しおくべし。沐浴後は總て洗濯したる肌着を着せ、衣服を纏はしめ、温保して眠に就かしむべし。極寒の時期、又少しく感冒の様子ある時には、浴室を温めおきて、全身浴せしむるか、或は腰湯のみに止むべし。體温もし平常より高き時は、醫師の診断を乞ひて、其の指揮に従ふべし。

### 頭髮

初生兒の薄弱なる頭腦を保護する要あれば、決

して剃り取るべからず、もし毛髮中に垢の溜りたる時は、オリブ油、ワセリン等を塗りおき、軟化したる時、ゴム櫛の類にて軽く梳りて、其の垢を取り去り、後沐浴せしめて頭部を石鹼にて洗ふべし。滿十ヶ月或は一ヶ年以上に至れば、氣候よき時に理髮師をして器械にて刈り込ましめ、其の後は餘り延びざるやう度々刈り込ましむべし。

**爪**は初生兒の時には殊に銳利なれば、その延びたる爲、顔及び手掌等に傷つくる事あれば、常に注意して切り去るべし。尙、生長して自ら切り取り得るほどなることも、常に注意を與へ、叮嚀に挟み剪る習慣を養ふべし。

哺乳兒の時期より、朝起の際、必ず口中及び顔を洗ひ、哺乳の後、口の周圍を拭ひ、清潔にする習慣を養ふべし。小兒の

自身にて自由に運動し得るやうにならば、夜間就寝の前、手足を洗ひ或は拭きて清潔にすべし。満二年以上に至らば、食前には手を洗ひ、鼻を拭ひ、清潔にして食卓に就くやうにし、食後は必ず口の周圍を拭はしむべし。鼻汁の常に出づるは慢性鼻カタルにして、時として咽喉及び耳腔内にカタルを起し、咽喉病或は耳疾を併發する虞あれば、適當の治療法を用ひて、早く全治せしむべし。

學齡に達し學校に行くほゞならば、殊に朝夕清潔法を行はしめ、且冷水浴を毎朝行ふやう、夏期より習慣をつけ感冒に罹らざるやう、皮膚の抵抗力を養はしむべし。

**女兒**には清潔法に關連して、**粧飾上の注意**を要す。世の母親は多く其の女の美貌を誇らんが爲、幼時より紅粉

を粧はしめ、そが結髮に心を勞し、知らず識らず衛生上に害あり、身體の發育に不利なることをも強ふるに至るが如し。故によく注意してかゝる事なきやうすべし。かの清潔にして淡粧を施し天然の美を發揮するは好ましかれども、**天真爛漫なる幼時の思想に、外飾の念を裁ち、醜を掩ひ美を衒ふが如き心を生ぜしむるは、決して看過し能はざる事なればなり。**

住居—庭園及び住居の遊戯に適したる所

沐浴—産湯—拭方

頭髮—爪—清潔法

女兒の粉粧

要項

## (六) 睡眠

**初生兒**は哺乳排泄の時間の他は、殆ど總て**睡眠**せるものにて、若し睡眠を缺くがごきこあらば、身體に異常あるものご知るべし。睡眠中は無論平臥せしめおく事、體育上必要にして、便利上よりも得策といふべし。初めて小兒を擧げたる人は、其の好奇心と愛情とに驅られて、日常膝を離さざるが如きごありて、終には小兒をして、窮屈なる習慣になれ、平臥の自由を厭はしむるに至り、己れも其の煩を厭ひ、育兒の面倒を歎ずるに至るものなり。

睡眠中は**靜肅**にして、**熟睡**せしむるを要すれども、かく注意するごき、度に過ぐれば少しの音響にも目をさます

に至るべければ、病氣等の外は、さまで注意するにも及ぶまじ。只蚤、蚊等を避けしむる手段を取り、且急に激音を發して呼び覺さざる用意はあるべし。

**哺乳兒**の時代は勿論、滿二年位までは一日に二回、或は一回の**晝寐**を爲す。睡けを催す時は、不快を訴へ、泣きむづかる事普通なれば、この際は靜かに抱きて、搖り動かし、又は臥蓐中に入れて軽くたゞき、その不快を慰め、快く夢路をたざらしむるやうすべし。かの睡けを催すごきに、哺乳時間ならざるも、哺乳し、又は脊に負ふが如き習慣を與ふべからず。晝寐せざるごき、ならば、睡眠の不足せざるやう、十分眠らしむべし。學齡に達する頃までは、十時間乃至十二時間づつ眠らしめ、且はや寐、はや起の良習慣を養ふべし。學齡兒童

こいへども、八時間以上、十時間の安眠を得しむべし。小児の營養不良、神經過敏、腦の早熟等は、食物の良否にも基づけども、亦睡眠不足が、その一原因となれること多ければなり。されどもかの目覺たる後も永く暮中に在りて、儉安に時間を空費するが如きは、嚴しく誡むべきなり。且目ざましこと稱へて、暮中に菓子其の他の食物を與ふるも、惡習慣をのこすべければ慎しむべし。

### (七) 排泄物

小兒を壯健に育てんと欲せば、常に排泄物に注意せよ。こは古老の言にして、實に服膺すべき價あり。先づ生れて十

時間以上を經れば、黒褐色にして粘着力強き排泄物を見る。もしこの排泄物あらざる時は、醫師の診斷を乞ふべきこと前に述べたるが如し。大便の硬結せざる前にも、色又は度数にて異常の有無を知るを得べし。普通の食事をするほどならば、分量、度数、色、硬軟等に注意して、異常あらば醫師の診斷を受けしむべし。

**便通の時刻**も少しく注意せば、一定する事を得べし。先づ朝食後厠に上らしむる習慣をつけ、もし夜間、其の他不注意に便通ある時には、食事に注意して、過量ならざるやうすべきなり。

## (八) 運動

生れて五週間以上を経ば、時候暖かにして天氣よき日には、抱きて庭園を散歩し、新鮮なる空氣を呼吸せしむべし。小兒を大切に切り扱ひ、荒き風にも當たらしめずんば、却て隙もる風にも感冒を起すが如き、虚弱に陥るべければ、夜間又は天候悪しき時のほかは、外氣に觸れしむべし。

みづから這ひ又は歩行するほごならば、衣服の項に述べし如く、務めて**身輕にし、手足の自由**になるやう粧はしむべし。こいへごも、未だ起き返り得ざるものを起き返らしめ、未だ座し得ざる者を座せしめ、甚しきは歩行を教ふご稱へて、手を取りて歩ましめんごするが如きは、**脊骨を**

**前屈せしめ、關節を傷つけ、或は足部の骨を彎曲せしむる等、**種々の害を起こすべければ、かゝる不注意の舉動あるべからず。然れごもや、歩行し得るほごならば、大なる怪我なからんやう監督して、自由に歩行せしむべし。常に危険なり恐ろしなごいひ聞かせて歩行を止むれば、終には怯懦なる性質となり、活潑なる運動を爲し得ざるに至るべし。縦令顛倒すごも、かの骨も軟かに身體も輕き小兒は、大人の如き創傷を蒙る事なかるべければなり、家屋狭く庭園も亦、小兒の遊戯場たるに適せざるが如き住居に在りては、時々**公園**又は**郊外に散歩**せしめて其の失を償ふべし。ここに幼稚園時代、學齡時期等に至れば、これに加ふるに、智見を開き、好奇心を満足せしむるが如き

利益あるを以て、男女に拘らず年齢に随ひ、郊外散歩、遠足等時々兩親の監督のもとに行はしむべきなり。世には男兒に向ひて斯く注意する人ありといへども、**女兒**には其の必要なしとし、甚しきは郊外散歩等をも不適當とし、幼時より深窓に養はんとするものあり。これ實に誤解の甚しきものといふべし。世は強壯なる男子を望むがごとく、強壯なる女子をも待てるのみならず、強壯なる男子は、強壯なる女子ありてのち、初めて得べきものなれば、この點より論ずれば、女子の體育は、男兒の體育に比すれば、尙一段の注意を要すべきならん。されば幼時より「御身は女子なれば斯かる遊戯はせぬもの、さる運動は慎しむべし」といふが如き、訓誡を加へず、其の品性を破らざる限り、十分に活潑なる運動を爲さし

め、體質を鍛へ、郊外の散歩等に伴ひ、見聞をも廣めしむべし。

### (九) 小兒の看護

#### 種痘

生後五六ヶ月にして、第一回の種痘を施すを普通とすれども、若し天然痘の流行するが如き場合には、其の以前といへどもこれを施すべし。時期は小兒の最も健康にして、かつ酷寒、酷暑ならざる時を撰むべし。種痘中は發熱し、又然らざるもその部分に苦痛を感じ、氣分あしきものなれば、よく看護して鋭敏なる神経を刺劇せざるやうにすべし。ここに感冒に罹り、或は他の病氣の併發することある時は、その経過よからざるものなれば、十分注意すべきなり。

### 生齒

小兒は大概、生後七八ヶ月にして、先づ門齒を生じ、凡そ滿二年頃までに乳齒の揃ふものなれども、身體の羸弱なるものに在りては、生齒期に於て、往々種々なる病氣を起す。例へば**逆上**、**神經過敏**、或は消化器を損して**下痢**を起す。如し。時こしては齒齦に充血する爲、痒み或は痛みを感じ、乳首に噛み付き、衣服を噛み裂くが如き事あり。故に薄き食鹽水、又は硼酸水等をガーゼに浸して口中を拭ひ、なるべく清淨なる空氣中を運動せしめ、衣服を清潔にし、食物に注意し、又よく安眠せしむるやう計るべし。斯く手當てして尙異狀あり、或は發熱する者は、小兒科醫の診察を請ふべきなり。

### 鵝口瘡

生後多くの日數を経ざる時に起る病氣に

して、多くは乳首、或は哺乳器の清潔法、行き届かざるこ、口中の不潔なるこより發す。よく乳首及び口中を清潔にし、且室内の空氣をも清淨にし、早く小兒科醫の治療を請ふべし。往重症に陥り、時こしては生命をも失ふに至るこがあるべければなり。

### 腸胃カタル

神經質なる人の乳を以て哺乳さるゝもの、或は牛乳又はコンデンスミルクにて育てらるゝ小兒は、時々消化不良にして、胃を痛めて乳を吐き、腸を損して青便の通ずる事あり。よく乳の性質、濃度に注意し、乳首又は哺乳器を清潔にし、小兒の腹部を温保し、發熱せざれば屢々沐浴又は腰湯せしむべし。

### 百日咳

流行性にして咳嗽激しく、時こしては濃き痰



を咯出し、或は窒咳を發し、極めて苦悶の狀を表はすものなり。早く良醫を迎へ十分の手當てを施さざれば、肺炎に變症する事あり。まづ室内を乾燥せざるやう暖め、晝夜溫度に大差なからしめ、吸入を行はしめ、胸部に濕布を當て、なるべく咳嗽せざらしむるやう注意すべし。

### 麻疹

初めは感冒の如き症狀なるが、一兩日にして漸漸發熱して皮膚に紅色を呈し、而して額邊、頰部等に發疹す。早く良醫の診斷を受けしむべし、重きものは生命に關する事あれば、よく冷氣に當てざるやう、溫保しおくを可とす。麻疹の後も時こして、肺炎等を起こす事あり、よく養生せしむべきなり。

この他小兒によりて、精神的作用の爲、或は發熱、消化不良

等によりて、急に**痙攣**を起こし**人事不省**となることあり。かゝる場合には、早く前額、後頭等に冷罨法を施し、衣帶を緩め、安靜に平臥せしめ、且醫師の診斷を受けしむるを要す。

總て小兒は、大人の如く、みづから身體の調子を知りて、攝養する事能はず、仆るゝまで遊戯跳躍し、若しくは外出を望むものなれば、其の氣分のよげなるを以て、全く本復したるものご誤解し、看護人も氣をゆるす事あり。よく注意して、體溫、脈搏、顔色等にてその症狀を推察し、養生せしむべし。

藥物を與へ或は他の手術を施す時にも、懲りざるやう注意せざれば、他日の困難を生ずべければ、看護者はその邊にも注意を要す。

要項

睡眠—寐かし方、睡眠中の注意、睡眠時間、  
 排泄物—色、分量、時間、  
 運動—女兒に對する注意、  
 小兒の看護—種痘、生齒、爲口瘡、腸胃カタル、百日咳、麻疹、瘧疾、

第四節 德育

家事こいへる複雑なる事項を記載すべき書中にて、**德育**の大問題を論ぜんは、まことに困難なることなれば、爰には唯その心得の一端のみを述ぶべし。

(一) 德育の模範

兩親

兒童の爲め **德育の模範**となるは、實にその兩親なり。兩親の一言一句、一舉一動は、皆彼れ等に感化を與ふる事深きものなれば、實に忽にすべからざることなり。兒童をして眞に他に深切ならしめんごせば、養育する時これを深切に取り扱ふよりよきはなく、兒童をして愛情の深からんことを望まば、みづからこれを愛するよりよきはあらず、兒童をして誠實ならしめんご思はゞ、みづから虚言妄語せざるにしくものなし。殊に兩親互に眞心もて相愛せば、自然にこれを見習ふに至らん。特に母親は食するにも、寐ぬるにも其の側を離れず、或は膝に或は懷に抱けること多きを

もて、彼れ等がその言語舉動を見習ふことも多ければ、模範の力最も著しといふべし、**祖父母**或は**乳母**、**傅婢**等に養育を任せ置く時は、これらの人々は皆其の模範たるべきものご知るべし。

### 家庭の事情

若し家庭に風波あり、平和を保ち難き事情等あらば、小き腦裏にこれを刻み、愉快なるべく無頓着なるべき幼兒をして、不愉快或は恐懼の念を生ぜしむべし。その導きかた極めてよろしければ、稀には同情、斟酌等の如き徳性を發揮せしむる事もあれど、多くは誹謗、罵詈、怨恨、猜忌等悪むべき心情を發達せしむるに至るべし。その原因、多くは舅姑と嫁との睦しからざる、異母兄弟の争ある、兄弟、叔姪の同居せる等に原因す。これもこより互に徳義心の不足

せるに基づくといへども、亦**家族制度の弊**といふべし。縦令幸にして多數の家族同居すとも、一家團樂の樂を保ち、毫も風波のおこらざる家内にありても、兒童に對する**命令の一致を缺き**、彼れをして歸する處に迷はしむるは、免れがたき弊なるべし。

### 周圍の風儀

たごへ兩親に模範の資格あり、家庭また圓滿なりとも、吾が家の周圍に良からざる習慣の人々住居せば、兒童はこれを模倣するが故、家内に於て萬事に注意せる苦心も水泡に歸すべし。これ**孟母が三遷**の教ありしゆゑなり。

## (二) 兒童の躑方

### (イ) 從順

兒童を躑るには、先づ兩親及び長者の命令を重んぜしむるやう、從順にしつけざるべからず。若し兒童にして從順ならずんば、父母の教訓、師傅の訓誡にも順ふ事能はず、隨つて教育を無効ならしむる事あるべければ、**從順は實に兒童訓練の第一要件なり**。而して兒童は大人の想像せるよりも多く兩親を信用するが故に、其の命令を重んずる事甚しきものなり。さるを父親及び祖父母等の不注意より、兒童の面前にて、母親の命令を取り消し、時としてはその事項を批難し、或はその非を擧げ、短所を責むるが如きことあらば、終には母親を侮蔑し、その命令を輕ん

ずるに至るべし。されば兩親はいふまでもなく、家族皆よく**命令を一致せしめ**、一度命じたることは、必ず遂行せしむべし。總て小兒は命令複雑なる時は、一も遂行し得ざるものなれば、なるべく種類を少くし、且心力に應じたる簡單なる事のみにごまむべし。母親はよくみづからその子を訓誡するの權力ある事を知り、父の權力をからずして命令し、訓誡すべし。母親が小兒を訓誡する力あるご否ごは、その初生兒時代に、**號泣**を恐れざるに在り。

**號泣は初生兒の言語にして、多くは不安不平の時に發す**。初生兒は安穩平和の時は、多く沈黙又は睡眠するものなれば、號泣する時はよくその不安、不平の原因を探り、これを取り除かん事を務むべし、然れども兒

童の智識漸々に發達し、號泣によりて其意志を通じ、願望を遂げ得る事に慣るゝに至らば、屢々この手段を用ひて、其の願望をも達せんとするに至らん。この際母親はよくその原因を考へ、もし正當ならざる慾望ならば、決して號泣を恐れずして、命令を行ふべし。號泣をこゝめんにはたゞ小兒に覺られざるやう、巧なる手段をもて、小兒の意志を他に轉ぜしむるにしくはなし。もし母親がこれに恐れわが命令を撤回し、彼れの慾望に従はゞ、遂にはそれを唯一の武器として、屢々號泣してこれを威し、懇願變じて命令となり、逆しまに母親を其の意志に従はしむるに至るべし。かくして**母親を侮蔑する習慣增長せば、後には父親をも輕侮するに至るべく、遂には師傅の訓誡、長者の命**

**令をも聞かざるに至り、朋友の忠告、僕婢の諫言をも入れず、社會の制裁、法律の規定をも輕視するに至るべし。**故に母親はその初生兒に對する時より、既に**愛情**に加ふるに**十分の威嚴**を以てし、舐犢の愛に溺れず、よくその任務を盡すべきなり。

**(口) 誠實**

無心なる兒童をして第一に發揮せしむべき念慮は誠實なり。教育の手段として、最初に從順なるべく教養するの必要なるは、既に之を説きぬ。人若し**誠實**ならざらんか、**假令智能人に勝れ、技術衆に拔んでたりとも、人たる價值なき者**といふべし。兒童をして誠實ならしめんには、家庭に於て、これが教育に與る者、亦言行共に誠實ならざるべからず。殊にその小

兒に對しては、假令眞偽の判斷力なき時代といへども、苟めにも**虚言妄語**すべからず。小兒若しひとたび大人の虚言妄語するを聞かば、勉めてこれを學び、惡意なくして人を欺く習慣を養ひ、終には己れの都合よきやう、言行共に誠實を失ふるに至るべし。

**ハ) 勇氣 克己 耐忍**の如き徳性も、勇氣あらざれば發揮せず、己れの榮辱、苦樂を捨て、他人の困苦、艱難を救はんとする**義俠心**も、勇氣あるものならざれば興るまじか。**大發明家、大慈善家、大冒険家**も亦皆、勇氣の事に當りて發顯せるに外ならじ。故に兒童を教育するには、務めて勇氣を養ふべし。勇氣を養ふには、恐怖心を取り除き、怯懦ならしめざるにしくはなし。今恐怖の念に關する一二の話

をせん。

小兒生れて五六箇月を経ば、母親、其の他己れに接近する人の顔及び抱きごと、ろ等を覺え、**知らざる人の顔**を見又はこれに抱かるゝ事あれば、恐怖して泣きむつがることあり。この癖を取り除くには、朝夕多數の人に接せしめて、如何なる人も害心なき事を自然に知らしむるに在り。決して急激に直さんごすべからず。かくせば尙懲りて遂には病氣をも引き起すに至らん。**蟲類及び獸畜**等を恐るゝ念も急激に直さんごすべからず。徐々にこれに馴れしめて、其の害意なきを知らしむべし。**面**其の他の**玩具**及び**繪畫**等にも恐るゝ事あり。これらは多く偶然に恐怖するにはあらで、これに關連せる恐ろしき話を想起するに基づく。**暗黒**

を恐るゝ念もこれと等し。さればおばけの話をし、巡查、屑や等をかりて威すは最もよからぬ事にして、何れも怯懦に導く基ならん。その他種々なる恐怖は、何れも自然にして急激の變化なからしめて、徐々に慣れしむれば、大概は治するものなり。然れどももし母親にして、蛇を見て顔色を變じ、雷鳴を聞きて戦慄するが如き事あらば、小兒に對して如何に勇氣を獎勵し、剛毅の性質を養はんことすこも得べからず。この他小兒に對して養成すべく、矯正すべき主なる箇條は次の如し。

- (ニ) **慈愛** 深かるべきこと。無益の殺生及び他を迫害する事を誠むべし。
- (ホ) **過は速かに悔めしむべし。**

- (ハ) **自立** の習慣を養はしむべし。(衣食、其の他玩具等をもなるべく自身にて始末せしむべし)
- (ト) **我意** をふるはしむべからず。
- (チ) **嫉妬、猜忌、復讐** の如き卑劣なる感情的の邪念を起さしむべからず。

### (三) 賞罰

善き性質を養ひ、惡しき性質を矯めんとするには、賞を以て獎勵し、罰を以て懲誡するを要す。然れども、賞罰は刺劇劑の如く、稀に用ふれば効を奏し、屢用ふれば害を來たし、巧みに用ふれば、其効能著

しく、拙に用ふれば効なきのみならず大害を醸すに至る。若  
かも小兒は極めて鋭敏なる感情をもてるが故、其の純潔な  
る腦裏に一度印せられたる事實は、終に消ゆる期なく、一生  
の不幸を招く原因ともなるに至らん。

幼兒に在りては、賞の輕きは愉快なる **音調**、喜ばしげな  
る **顔色** を表はすに止まり、**詞** を以て賞するは中にして、  
**菓子**、**玩具** の類を與ふるは最も重きものならん。小兒は  
菓子と玩具とを愛する念深きものにて「もし、うまさ菓子と  
珍しき玩具とをもて、適當の方法にて誘はゞ、彼等は世界の  
端までも旅行すべし」と、或教育家の評せるも至言といふべ  
し。

**罰**

もまた其の事情によりて、數等に分つべしといへど

も、何れも其の原因を考へ、**怠慢** によれるか、**不注意** に基  
づくか、**知慮** なきが爲か、**抑**、**故意**、**惡意** の如き赦すべ  
からざる原因あるかを調査し、これによりて、訓誡、懲誡の別  
あるべしといへども、なるべく自然の罰を利用し、みづから  
不自由を感じて、其の行爲を慎むにいたるを期すべし。例へ  
ば玩具を破壊せば、再びこれを買ひ與ふる事なく、人を罵ら  
ば一定時間沈黙せしむるが如くんば、必ずみづから反省す  
るに至らん。

然して**賞罰**は何れも其の時、其の場所にて  
其の**感情**を忘れざる時に行ふを**効力**あり  
とす。元來幼兒は其の年齢にもよれども、過去及び未來に  
對しては、考の足らざること多きものにして「もうこれから



致しませぬ」といへる謝罪の詞も、決して未來に向ひていふにあらざり、現在の罰をのがれんことしていふが如し。故に約束等は、極めて期限短きをよしとす。

賞罰の効力は、又兩親其の他の家族が相一致して行ふにあり。世間普通の如く、父親には罰の力あり、母親は父親の前に其の子の罪を掩護する傾ある時は、常に表裏の心情を抱き、人前に非を掩ふが如き、悪習慣を生じ、遂には母親をも輕蔑するに至るべければ、父の罰することは、母も罰し、祖父も祖母も、他の家族も協心同力すべき事肝要ならん。

徳育の模範—兩親家庭の事情、周圍の風儀

要項

箠方—從順、誠實、勇氣、慈愛、悛過、自立、

賞罰—褒賞、懲罰、

第五節 智育

(一) 諸官能の修養

人の智力の完全なる發育を望まば、智識の門戸となるべき諸官能を發達せしむべし。かの盲人の觸覺鋭敏にして、音樂者の聽覺精密なるを見れば、誰れか官能の發達に、修養の必要あるを疑ふものあるべき。殊に視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺の五官能中、視、聽、觸の三は外界より智識を受得するに極めて直接の關係あるものにて、共に相待つて正確なる觀念を得しむるものなれば、殊に此れ等官能の發達を務めずんば、心力の鈍き兒童

こなるを免れざるべし。若しこの官能の一が十分發達せざるか、或は全く缺くる事あらば、多少他を以て代用せしめ得べし。こいへども、到底完全なる智識を得る事は難かるべし。大人に在りては經驗上、想像、推理の作用により、視覺にて距離を計り、粗滑等の觀念さへも得る事あり。單に聽覺を用ひて、談話を聽けるのみにて、實物を想像して誤らざる事も尠し。こせざれど、外界の經驗少き兒童に在りては、決して斯くなし能はざるものなれば、この點に向ひては、十分の注意を要し、**諸官能を保護して、感覺を完全ならしめ、修養を怠らずして、鋭敏ならしむべきなり。**

## (二) 玩具

諸官能を修養するに最も必要なるものは、**玩具**なり。嬰兒稍、生長し色形を辨じ、筋肉又少しく意志に従ひて活動するほごこならば、其の見分け得べき物を視せしめ、其の手に握り得べき物を持たしむれば、非常に**興味**を感じ、これに伴ふ諸種の**智識**を受得するものなり。されば玩具は世人が普通に考ふるが如く、唯、娛樂の爲にのみ供ふべきものにあらずして、かの學生が智識を得るに要する書籍と同じ價値あるものなり。故にその撰みかた、及び使用法に付きては、十分鄭重なる注意を要せざれば、たゞ其の功用を失ふのみならずして、大害をも醸すに至らん。

### 撰擇法

玩具は智育にのみ關係あるが如しこいへども、これを撰むには體育、德育、智育の三點に向ひて効果あるべきやう考へざるべからず。今その箇條を次に擧ぐべし。

- (イ) 小兒の年齢に應じ、其の嗜好に投ずべきもの。
- (ロ) 無毒にして、創傷の危険なきもの。
- (ハ) 變化ありて興味深きもの。
- (ニ) 容易く破損せざるもの。
- (ホ) 小兒自身これを用ひて新たに或物を形づくり得べき材料となるべきもの。
- (ヘ) 不整なる形状又は配色上悪感情を起さざるもの。
- (ト) 音響を發するものは、不協音ならざるもの。
- (チ) 奢侈、贅澤に流れざるもの。

以上擧げたる事の他に注意すべきは、市中に販賣せるものは、多く破損し易く、教育玩具等と稱せるものも其の意義に反せるもの少からねば、よく注意して撰擇すべきなり。

### 取扱方

玩具を弄ばしむるには、よく其の手指の練習、色の區別、大小遠近の比較等を精密にせしめ、企

試工夫、發見等の修練をせしむべし。而して放逸、亂暴に扱はざるやう、監督し、叮嚀に保存せしむべし。

兒童の玩具を破壊する事は、亦一種の智識を得る基なれば、<sup>あなが</sup>強ち嚴禁すべきにはあらねど、己れの所有物ならぬを損はざる様、固く誡めざるべからず。若しこの訓誡を怠る時は家具、襖、障子の如きをも破りて戯れとする悪習慣を養ひ、時ごしては復讐或は餘憤を洩らすが如き爲にすら、この手段

を用ふるに至るべし。  
且己れの**所有物**といへども、勝手に破壊すれば、これを亡失すといふ智識も養ふ必要あれば、故意に破損したるものは再び與へざるやうすべきなり。

### (三) 繪畫

#### 繪畫

も亦これを撰むに當りて、玩具の如く教育的の意義ある事を考へ、よく十分に注意すべきなり。

- (イ) 年齢に應じて **經驗** せるもの、又は **理解** し得べきもの
- (ロ) 配色、形状等總て **美術的** なるべきもの
- (ハ) 殘酷、醜穢、卑陋のもの忌むべし

(ニ) 寓意の物にあらざる限りは、虚偽ならざる繪を撰むべし。例へば動植物及び軍人の服装等に、繪そらごごあるものはよろしからず。

繪畫は小兒が擬似せんと試る事多し、時ごしては父母或は傅婢等に、畫かん事を望む時もあるべし。この際、畫き與ふべきは、必ずしも高尚なる物のみを要せず、小兒の畫き得るほごなる簡單のものも可とす。これ、小兒をして失望せしめざる爲の注意にて、技倆の進むに隨ひては、模範たるべきものも、漸々程度を高くすべし。小兒には多く鉛筆を使用せしむべしといへども、學齡ともならば、筆を與へ、墨及び無毒なる繪具を使用せしめば、一層の興味を添ふるならん。

### (四) 言語の修養

言語は母の懐に在りて、それが唇頭の動くを見、且其の聲音をき、自然に眞似んとする考興りて發音を試るに始まるものなれば、先づ言語を發すべき時期とならば、母親は發音正しく**明瞭**に、且**正確**に談話するを要す。然れども時としては小兒の摸擬し易きやう唇音、喉音等により、まゝ、まゝ、まゝ、まゝ、かゝ、ごゝの類を教ふべし。これらは何れも小兒が直接に關係あるものなれば、言語と共に其の意味をも、會得せしむべきなり。

さて言語を發し得るやうにならば、なるべく正しきに導き、**過誤**を訂正すべし。こいへども、こは餘り心配すべ

き事にあらず。周圍の人だに正しき言語を用ひなば、自然に直るものなり。これに反して小兒の廻らぬ舌にて、言ひ表はせる詞を、大人が摸擬するが如きは、珍しからぬ過失にして、之れが爲、小兒は正しき詞と思ひあやまりて使用する事あれば、この點に注意すべし。

### (五) お伽話

言語の稍、正しくなる頃となれば、**珍**しき**話**を聞く事を好みて、みづからも亦試みんとするに至る。故に言語の修養としては、最も適當なることなり。されども亦その**材料**の**撰擇**及び**談話**の**爲方**等は、忽にすべきにあらず。次

の如き注意を要すべきなり。

(甲) 談話の材料

- (イ) 小兒の智力發達の度に應じ、**理解**し得る事たるべし。
  - (ロ) **修身**に關する話は、**勸善**を主とし、**懲惡**を避くべし。
  - (ハ) **歴史談**は事實の**正確**なるを要す。
  - (ニ) **天然物、諸現象**等の話は、其の智力に隨ひ、**適當**に説明すべし。
  - (ホ) **寓言**は恐怖及び迷信の基となるべき事實を除くべし。
  - (ヘ) **虚談、妄語、怪談、異說**を聞かしむべからず。
- (乙) 談話の爲方
- (イ) 言語を**明瞭**にし、**叮嚀**に**親切**に話すべし。

(ロ) **同一の材料**を度々用ふるも差支なく、却て喜ばるべしといへども、事實及び話しかた、順序等は必ず同じからしむべし。

- (ハ) **高尚、優美、同情**等の念を養ふ事に注意すべし。
- (ニ) 小兒は**勇壯、活潑**にして**新奇**なる事を好むものなれば、斯かる材料を撰むべしといへども、**殘酷、粗暴**及び**怪談**に流れざるやう注意すべし。

### 第六節 學齡兒童

#### (一) 就學に關する注意

男女とも滿六年以上とならば、小學校に**入學**せしむべ

き規定なれども、まづ**身體の發育**が就學するに適當なりや否やを考へ、若し不幸にして羸弱なる時には、よく醫師と相談してこれを定むべし。就學を急ぎて、發育十分ならざる子女に、無理なる通學、勉強をせしむれば、たゞ其の身體を愈々弱からしむるのみならず、心神をさへ却て萎縮せしむべければ、此の點は必ずよく注意すべきなり。**學校の撰擇**も亦、必要なることにて、其の子女後來の勉學に最も都合よきやう、目途を定め學校の方針を考へ連絡上、不都合なきやう十分に注意して撰むべし。かの徒らに道の遠近、授業料の多寡、通學の便不便等をのみ考へて、學校を撰むは、大なる過なり。**規律嚴正にして監督十分に行き届き、教員其の人を得て、活ける良感化を生徒に及**

ほすべき良き學校を、撰むべきなり

## (二) 入學後の注意

兒童既に入學せば、其の健康に注意し、食物の營養分を多からしめ、睡眠時間を十分にし、よく其の身神の疲勞せざるやうにし、且其の**學校を信じ其の教員に信服する**やう、家庭に於て注意し、時々**學校を參觀し、**管理者及び直接に其の子女を教育する人に逢ひて懇談し、身體の強弱、學業の勤惰、智力の進歩等につき、よく相談を爲して、家庭と學校との**主義方針を一致せしめ、**教育上何れの點よりも齟齬あらしむべからず、**學校よりの命令及**

び約束は務めて守らしめ、少しも輕んぜしむべからず。

### (三) 復習及び豫習に關する注意

尋常小學の時代に於ては、復習、豫習等は強ひてせしめざるを可とす。高等小學に進むとも、復習は僅々一時間内外に止むべし。學校以外に於て過度に腦力を使用せしむれば、却て發育を妨げ、通常の發達をだにせざるに至る事あり。豫習も高等小學以上の事にして、時としては必用なることもあれども、他に教師を求めて、學科を豫習せしむるは、學校の**教科の興味**を薄からしめて空しく時間を徒費せしむる弊あるのみならず、己れ既に了解せるものを、朋友の理

解に苦しめる狀を見て、これを輕侮し、傲慢なる考を興す基ともなりて、何れよりいふとも利なくして害多かるべければ、強ひざるを可とす。只地理、理科等を學ぶ頃となれば、休日に近傍を散歩する時などには地理上の考、理科の趣味を喚起するやう務め、其の他の學科もかゝる注意ありたきことなり。

### (四) 試験

**試験**前に非常に勉強せしむる事の不可なるは、識者の既に認むる所にして、近時稍廢れたるが如しといへども、尙この弊害なき能はず、これ實によろしからぬ習慣といふべ



し。然らざるも試験中は過度に脳力を使用するを以て、消化よくして營養の價値ある食品を與へ、なるべく其の心志を勞せしめず、運動をも平常の如くせしめ、身體の異狀なきやう保護して、心神の疲勞を償ふやうすべし。これ無上の試験準備ならん

### (五)成績及び競争

**學業の成績**を表はすに**點數**を以てしこれを他人に比較し、其の**優劣**を**競ふ**はよろしからぬ習慣にして遂に點數の奴隸となり、これを得んが爲にのみ勉強するが如き結果に至るべし。是は夙に識者の憂慮する所にして、近

來諸學校もこの點に注意する所あるが如し。されば家庭に於ても、點數を他人と比較して、競はしむるが如き行爲あるべからず。こいへども、亦放擲に流れて成績の良否を意に介せざるが如きはわるし。よくこれを監督しても、成績よからずば、不勉強より來たれるか、家庭の事情に基づくか、又身體の弱きが爲めか、年齢の少きによるか、抑、天稟の然らしむる所かを判別し、これに應じたる教育法を考へざるべからず。殊に女兒に至りては、往々これが爲め、神經過敏となり、身體羸弱に陥る虞なしとせず。よく心すべき事なり。

## (六) 朋友

兒童が學校に通ふほごとなれば、通學の途次同行するもの、或は席次の并へるごいふが如き事情より、特に親しき朋友あるに至るものなり。朋友の感化は善惡ごもに著しきものにて年齢稚ければ稚きほご、其の影響を蒙る事大なるものなれば、兩親はよく**操行品性**ごも正しき者を撰みて交らしめ、朋友に對する**情誼義務**なご相當に教へ、深切を盡さしむべきなり。

## (七) 服裝及び携帶品

家庭の身分には、貴賤貧富の區別、もごよりあるべしごいへごも、學校に集りては同じく生徒たるに過ぎざれば、**服裝**及び携帶品等は、其の身分相當ごいふべきよりは**生徒たる分限相當**にすべきなり。男兒にはかゝる注意を要する事少けれども、女兒はここに此の點に十分注意すべきなり。例へば己れの富貴なるに任せ、わが娘に美服を纏はしめ、高價なる携帶品を持たしむれば、生計の度低き家の子女等も、これを見て**羨望の念**を生じ、兩親に迫りて無理にも新調を乞ふが如き事あるべく、又美服を纏へる人々の間に立つを恥ぢて、**廢學**するが如きものも生ずべし。又**服裝外飾の念**に驅られて、**勉學を疎かにする輩**も出て、**學資以外の經費**を恐れて、**就學を拒む父兄**も顯るべし。

し。されば其身假令富貴なりとも、わが子女をして學校教育を受けしむる間は、暫くこれを忘れ、如何なる服裝が學校生徒たるに適すべきかを考へて、これを用ひしめ、常に子女をして勉強する間は、かゝる事に心を勞せず、専ら勉強すべきやう誠むべし。又假設貧賤にして其の子女に相當の服裝をだに爲さしむる事能はずとも、垢つかず破れざる**衣服を纏はしむれば十分なり**。決して恥づべきにあらず。且その子女をして、おのが粗服も身分に比すれば他の美服より奢れるものなる事を考へしめ、悠然としてみづから恥ぢず、泰然として、人を羨まざる習慣を養ふべきなり。

### 第七節 女子の教育

女子は妻たり母たるに適するやう、教育すべきはいふまでもなき事なるが、この目的を達するには、**獨り學校教育にのみ依頼すべきにあらず**、抑、女子が妻となり、母となりて執るべき務は、學校にて學びたる知識より得らるゝ事は、十中一二に過ぎずして、多くは**家庭に於て見習ふべき事のみなれば**、母親が家を齊ふる術は、其の娘に齊家の知識を與ふる**唯一の模範**にして、母親が子女を教育するここは、家庭教育を授くる爲の**活ける教科書**なり。されば西諺にいへらく**善き母の育てし娘を娶れ**』と、眞に家庭教育法を學ぶ者の、服膺すべき金言こ

いふべきなり。

家事教本 終

家事教本附録  
(一) 日用食品分析表

食品	成分	水分	蛋白質物	脂肪	炭水化物	纖維	礦物質
米飯		六四、〇八	三、一六	〇、〇五	三二、二七	〇、二七	〇、一七
大米		一四、三〇	一、〇〇	二、五〇	六三、五〇	七、一〇	二、二〇
白米		二〇、一四	六、五六	〇、三四	七二、二六	〇、四〇	〇、三〇
小麦粉		一四、四〇	一三、〇〇	一、五〇	六六、四〇	三、〇〇	一、七〇
小麦粉(英國)		一四、九七	一一、七〇	〇、九七	七一、〇三	〇、七六	〇、五七
日本麵包		一三、〇〇	一〇、五〇	〇、八〇	七四、三〇	〇、七〇	〇、七〇
乾餛飩		三七、五五	七、六一	〇、一〇	五三、二三	〇、八四	〇、六七
乾餛飩		一七、七〇	一一、九〇	〇、五五	六三、八七	〇、四四	五、五四
養餛飩		六八、三二	四、八六	〇、一〇	二五、九三	〇、二六	〇、五三
生麵粉		七一、四六	一三、三一	〇、一七	一四、五三	〇、一五	〇、三八

日用食品分析表

日用食品分析表

食品	水分	蛋白質物	脂肪	炭水化合物	纖維	礦物質
蕪菁	九四、〇〇	一、六〇	〇、一〇	二、八〇	〇、七〇	〇、八〇
蘿蔔	九四、六〇	〇、七〇	少量	三、七〇	〇、五〇	〇、五〇
百合	六九、六三	三、三四	〇、一一	二四、一五	一、四二	一、三五
慈姑	六九、二八	四、二七	〇、二〇	二四、三六	〇、四五	一、四四
佛掌薯	八〇、三二	二、八五	〇、一一	一四、七一	〇、七五	一、二六
青芋	七六、二〇	二、七五	〇、一二	一七、九七	一、七九	一、一七
馬鈴薯	八二、二〇	二、〇〇	〇、二〇	一五、一〇	〇、七〇	〇、八〇
甘藷	六八、八一	二、七八	〇、二九	二五、六九	一、一五	一、二八
甘藷	七六、八〇	一、五〇	〇、一〇	一九、二〇	一、四〇	一、〇〇
甘藷	六六、二八	一、三五	〇、一九	二八、七七	二、四八	〇、九三
甘藷	六六、二八	一、三五	〇、一九	二八、七七	二、四八	〇、九三
甘藷	九二、一六	二、二六	〇、一五	二、三五	二、四六	〇、六二
菜豆	八八、五〇	三、一〇	〇、二〇	三、八〇	二、九〇	〇、九〇
菜豆	一七、五〇	二、〇三〇	一、一〇	五三、二〇	四、五〇	三、五〇

食品	水分	蛋白質物	脂肪	炭水化合物	纖維	礦物質
蠶豆	一五、一三	二、七一九	一、四五	四七、七二	五、三一	三、一一
豌豆	一四、三〇	二、二四〇	二、〇〇	五二、五〇	六、四〇	二、四〇
納豆	六一、八二	一、九二六	八、一七	六、〇九	二、八〇	一、八六
豆腐	二二、八五	五、一六〇	一、五六二	六、六五	〇、四六	二、八二
雪花菜	八五、六六	三、六六	〇、八四	六、三五	二、九〇	〇、五九
油揚豆腐	五七、四〇	二、一六〇	一、八七〇	〇、五〇	〇、一〇	一、四〇
豆漿	八九、〇〇	六、〇〇	三、一〇	一、一〇	〇、一〇	〇、六〇
味噌	四九、二八	一、五五〇	五、一〇	一一、四〇	四、七〇	一、四〇二
白味噌	五五、九七	一、一一二	四、九二	一四、〇二	三、八三	一、〇、一四
大豆(黑)	一一、一〇	四、〇三〇	一、八〇三	二二、〇〇	三、九〇	四、六〇
大豆(青)	一二、二八	四、二八五	一、三五八	二三、六八	二、九一	四、七〇
大豆(白)	一三、七二	三、六五七	一、六三八	一八、二八	一、〇三四	四、四九
蕎麥切	六五、二二	一、二九七	〇、一	二一、〇七	〇、二八	〇、四五
蕎麥粉	一一、九〇	一、三一二	二、七二	六八、六六	一、一六	一、四三

食品	成分	水分	蛋白質物	脂肪	炭水化物	纖維	礦物質
土當歸	冬	九五.一〇	一.〇六	〇.一〇	二.四七	〇.七〇	〇.五七
欵冬	(孟宗)	九五.六〇	〇.四〇	〇.〇四	二.七三	〇.七一	〇.五二
筍	芹	九〇.一一	二.二〇	〇.二〇	四.四〇	一.〇〇	〇.八〇
水蓴	草	九三.六〇	二.〇一	〇.一三	三.二二	—	一.〇四
菠薐菜	葉	九三.九一	二.三〇	〇.二七	一.六五	〇.五七	一.三〇
三葉菜	葉	九三.九六	〇.八六	〇.一一	二.四六	一.二八	一.三二
小松菜	菜	九二.六二	二.五一	〇.五二	一.一八	一.七九	一.三八
京菜	菜	九五.二八	二.一一	〇.一六	〇.二一	一.一六	一.〇七
唐菜	菜	九五.〇五	一.七四	〇.三二	〇.九三	二.一七	〇.八九
菜漬	漬	九一.二五	二.二一	〇.三一	三.五二	二.三三	〇.四八
澤庵漬	漬	八二.七〇	一.四〇	〇.一〇	六.〇〇	一.五〇	八.三〇
松茸	茸	八四.五〇	二.九〇	〇.六〇	一一.〇〇	—	一.〇〇
椎茸(乾物)	茸	一四.六〇	一.一六	一.七〇	六七.七〇	—	四.四〇

食品	成分	水分	蛋白質物	脂肪	炭水化物	纖維	礦物質
胡蘿蔔	莖	八七.一〇	一.三〇	〇.四〇	七.四〇	一.一〇	〇.八〇
午麥	莖	七〇.五〇	一.四〇	〇.一〇	二五.二〇	二.二〇	〇.六〇
蓮藕	根	八五.四〇	一.七〇	〇.一〇	一〇.九〇	〇.八〇	一.一〇
蕪菁	根	九六.一五	〇.〇一	—	三.一〇	〇.二六	〇.四八
芋	莖	二二.三四	四.〇八	二.〇九	四一.〇三	二.一六	八.八三
根芋	莖	九五.一三	二.一一	〇.〇八	二.五一	〇.四八	〇.六八
胡瓜	瓜	九六.六四	〇.八五	〇.〇八	一.九六	—	〇.四七
茄子	瓜	九四.〇〇	二.〇〇	〇.一〇	三.一〇	一.四〇	〇.四〇
南瓜	瓜	九〇.二四	〇.六五	〇.一三	六.〇八	二.一五	〇.七五
冬瓜	瓜	九七.四二	〇.二六	〇.〇二	一.七二	〇.三五	〇.二三
乾瓢	瓢	二〇.三五	八.一九	一.五四	五四.三一	一〇.六九	四.九二
白胡椒	胡椒	六.九〇	二〇.五〇	五.一六	一一.六〇	—	八.四〇
黑胡椒	胡椒	一六.七〇	一九.七〇	四.四二	一九.四〇	—	一〇.一〇
葱	葱	九二.六三	一.四七	〇.〇七	四.三三	一.〇六	〇.四四

日用食品分析表

食品	成分	水分	蛋白質物	脂肪	炭水化物	纖維	礦物質
牛乳		八七、二〇	三、六〇	三、七〇	四、九〇		〇、七〇
鯛		七七、八〇	一、九〇	一、九〇			一、四〇
鮪		七七、〇〇	一、七〇	四、五〇			一、四〇
松魚		七二、七〇	二、五〇	一、二〇			一、〇〇
鰈		七五、九〇	二、一〇	〇、七〇			一、五〇
鱈		七六、七〇	二、一〇	〇、八〇			一、五〇
鯖		七二、五〇	二、一〇	四、九〇			一、五〇
鰹		七〇、三〇	二、一〇	六、七〇			一、六〇
鰻		六九、二〇	一、八〇	一、一〇			一、一〇
泥鰍		七七、三〇	一、八〇	二、七〇			一、六〇
鯉		七七、〇〇	一、八〇	一、四〇			一、二〇
鮭		七〇、九〇	一、八〇	〇、八〇			一、四〇
鮒		七九、五〇	一、七〇	一、五〇			一、二〇

昆布		二、三、一〇	七、一〇	〇、九〇	四、七、七〇		二、一、二〇
乾海苔		一、四〇〇	三、三、八〇	一、三〇	四、一、二〇		九、八〇
牛		七、一〇〇	一、九、九〇	七、七〇	〇、四〇		二、一、一〇
豕		四、七、四〇	一、四、五〇	三、七、三〇			〇、七〇
馬		七、三、六〇	二、四、五〇				一、八〇
犢		七、二、三〇	一、八、九〇	七、四〇	一、八〇		一、三〇
羊		五、三、三〇	一、六、六〇	二、八、六〇	〇、五〇		〇、九〇
鷄		七〇、一〇	一、八、五〇	九、三〇	一、二〇		〇、九〇
鷄		三、八、〇〇	一、五、九〇	四、五、六〇			〇、五〇
鷄		七〇、八〇	二、二、七〇	三、一〇	二、三〇		一、一〇
鷄		七、五、一〇	二、三、一〇	一、〇〇	〇、七〇		一、〇〇
鷄		七、三、七〇	一、二、六〇	一、二、一〇	〇、六〇		一、一〇
鷄		八、五、五〇	一、二、九〇	〇、三〇	〇、八〇		〇、六〇
雞		五、一、〇〇	一、六、一〇	三、一、四〇	〇、五〇		一、〇〇

計	甲										食品重量	蛋白質物	脂	肪	炭水化物	纖	維	
	晚		晝			朝		澤	米									
	佛? 掌 <sup>わ</sup> 薯 <sup>い</sup>	葱 牛 肉	九 蓮 面 芋 根	慈 蓮 根 姑	煮 慈 豆(黒)	小 燕 菁	庵 漬											
二〇〇〇・〇〇	一〇〇・〇〇	五〇〇・〇〇	二〇〇・〇〇	一一〇・〇〇	一〇〇・〇〇	三五〇・〇〇	五〇〇・〇〇	五〇〇・〇〇	一二〇〇・〇〇			三九・九二	〇・七〇	〇・〇五	三八七・二四	三二・二四		
一〇六・三二	二・九〇	〇・七五	三九・八〇	三三・三六	一・七〇	一二・〇九	〇・八〇	〇・七〇	三九・九二			〇・六〇	〇・〇五	三・〇〇	〇・七五			
二二・三〇	〇・一〇	〇・〇五	一五・四〇	〇・三六	—	五・四九	〇・〇五	〇・〇五	〇・六〇			〇・六〇	〇・〇五	三・〇〇	〇・七五			
四七四・五三	一四・七〇	二一・一五	〇・五〇	三〇・八四	三・七〇	六・六〇	一・四〇	三・〇〇	三八七・二四			三・八七・二四	三・〇〇	三・〇〇	〇・七五			
九・三〇	〇・八〇	〇・五五	—	一・四四	〇・五〇	一・一七	〇・三五	〇・七五	三二・二四			三二・二四	〇・七五	〇・七五	三二・二四			

右の分析表によりて食品の重量より、其の營養量を算出するには次の如く計算するを便利とす。この表は九二頁以下の獻立表にもとづく

牡 <sup>か</sup>	蜆 <sup>あき</sup>	蛤 <sup>あき</sup>	石 <sup>か</sup>	烏 <sup>い</sup>	鹽 <sup>い</sup>	鹽 <sup>い</sup>
			決 <sup>は</sup>			
蠣 <sup>き</sup>			明 <sup>び</sup>	賊 <sup>か</sup>	鱈	鮭
九〇・〇〇	七九・六〇	八四・一〇	八四・一〇	七三・〇〇	七八・九〇	七七・七〇
八・五〇	一八・四〇	一三・二〇	一三・二〇	二四・六〇	一九・一〇	一八・六〇
〇・九〇	〇・八〇	〇・八〇	〇・八〇	〇・四〇	〇・六〇	〇・二〇
〇・八〇	一・二〇	二・〇〇	一・九〇	二・〇〇	一・四〇	三・六〇
						九・二〇



計	丙											食品重量	蛋白質	脂	肪	炭水化物	纖
	晚		晝		朝		菜	澤	米								
	蓮	生	青	豆	油	蘿	煮	甘	味	庵	飯						
二二〇三〇〇	七五〇〇	一〇〇〇〇	七五〇〇	一〇〇〇〇	三八〇〇	三〇〇〇〇	五〇〇〇〇	一〇〇〇〇	三五〇〇	三〇〇〇	一〇〇〇〇	一二〇〇〇〇	九八八〇	二二二五〇	四八一九三	一四三三九	
	一三二二〇	一〇五	六〇〇	八二一	二二一〇	二〇一五	一四〇	五四三	〇六六	一四〇	三七九二	〇六〇	〇八	〇二〇	八二八	〇六〇	
	〇〇八	〇〇八	三二一〇	七二一	九一五	〇二〇	一七九	〇〇九	〇一〇	〇一〇	〇六〇	〇六〇	〇〇八	〇二〇	一四一五〇	〇二〇	
	一七〇	一四七八	一〇一〇	〇一〇	一一一〇	一一一〇	二八八〇	三九九	一〇五	六〇〇	三八七二四	三八七二四	八二八	〇一〇	一〇一〇	〇六〇	
	〇六〇	〇二〇	〇四五	〇一〇	〇〇四	一五〇	一九五	二五〇	一六五	〇六六	一五〇	三二四	〇六〇	〇二〇	〇四五	〇六〇	

計	乙											食品重量	蛋白質	脂	肪	炭水化物	纖
	晚		晝		朝		菜	澤	米								
	菠	鮪	油	九	胡	蘿	馬	豆	味	庵	飯						
二二八五〇〇	一〇〇〇〇	二〇〇〇〇	三〇〇〇〇	一〇〇〇〇	五〇〇〇	一〇〇〇〇	二五〇〇〇	一〇〇〇〇	三五〇〇	二〇〇〇	五〇〇〇	一二〇〇〇〇	一〇二六一	二二二二二	四八六八八	一二二五六	
	二二三〇	三四二〇	六四八	二八〇	〇六五	二一〇	三七五	六〇〇	五四三	〇二八	〇七〇	三七九二	一〇二六一	二二二二二	四八六八八	一二二五六	
	〇三〇	九〇〇	五六一	〇三〇	〇二〇	〇	〇二五	三一〇	一七九	〇〇二	〇〇五	〇六〇	一〇二六一	二二二二二	四八六八八	一二二五六	
	一七〇	一	〇一五	二五七〇	三七〇	一一一〇	一八〇〇	一一〇	三九九	一二〇	三二〇	三八七二四	一〇二六一	二二二二二	四八六八八	一二二五六	
	〇六〇	一	〇〇三	一一〇	〇五五	〇五〇	三五〇	〇一〇	一六五	〇四四	〇七五	三二四	〇六〇	〇〇三	〇四五	〇六〇	



明治卅二年

科目 日	收入			支				
	前月越高	日給	預金引出	賄費	被服費	器具費	教育費	交際費
1	8.765			5.000				
2							1.000	
3			20.000					
4								
6								.250
8								
9								
11								
14								
17			15.000					
18								3.000
21								
23								
24								
27	100.000							
28						4.800		
29								
30				23.555				
合計	8.765	100.000	35.000	28.555		4.800	1.000	3,250

十一月計算表

出								
小遣費	雜費	雜品費	圖書費	修繕費	醫療費	臨時費	諸給	預金
18.000								
	.300							
					.440			
	.060				2.000			
	.500							
		.200						
				2.200				
		.060						
	.545							
						4.245		
	.120							
10.000	.150							50.000
	11.060		.500				3.500	
28.000	12.735	.260	.500	2.200	2.440	4.245	3.500	50.000

明治卅二年

月	摘要	金額	
		受入	拂出
日		円	十銭厘
1	前月残高	257	
„	受入金本月分	5 000	
2	砂糖二斤		220
3	鳥肉		250
5	麥酒二本		500
7	焼豆腐三枚		45
„	樽柿十個の代		200
10	番茶一斤		160
13	ビスケット一斤		320
16	鰻飯三人前		750
„	林檎五个		250
18	餅菓子		100
19	牡蠣		150
20	豆腐三挺		39
22	茶半斤		750
26	鯉節五本の代		1 200
27	煮豆		50
29	蒲鋒		120
		5 257	5 104
	差引残金次へ		153
		5 257	5 257

計算表

「日記帳は残額を記入  
すべし欄を省くも差  
支なし」

賄費仕拂帳

明治卅二年

月	日	摘要	収入		支出		残額	
11			円	十銭	円	十銭	円	十銭
	1	前月越高	8	765			8	765
		賄費 賄の者へ渡す			5	000	3	765
	2	教育費 妹ふみ子月謝本月分			1	000	2	765
	3	預け金 小口當座預け金引出	20	000			22	765
	4	小遣費 主人へ			15	000		
		同上 妹へ			1	000		
		同上 自分へ			2	000	4	765
	6	交際費 鯨池田様へ御馳走			250		4	515
	8	雑費 葉書十枚切手五枚			300		4	215
	9	医療費 醫師來診に付車夫へ			200			
		同上 長男太郎藥代			240		3	775
	11	雑費 湯錢三人分			60			
		医療費 山井先生へ診察料			2	000	1	715
	14	雑費 時計直し代			500		1	215
	17	預け金 預け金引出し	15	000			16	215
		雑品費 櫛一枚			200		16	015
	18	修繕費 湯殿手入大工手間賃			2	200		
		交際費 雲野様送別會費			3	000	10	815
	21	雑品費 楊枝一本			60		10	755
	23	雑費 衣類仕立代糸ども			545		10	210
	24	臨時費 祖母様御法會入用			4	245	5	965
		次へ	43	765	37	800	5	965

月	日	摘要	収入		支出		残額		
11			円	十銭	円	十銭	円	十銭	
	27	前より	43	765	37	800	5	965	
		月給 月給本月分	100				105	965	
	28	器具費 客用火鉢一對			4	800	101	165	
		雑費 同上運賃				120	101	045	
	29	小遣費 國元御兩親へ來月分			10	000			
		雑費 爲替料及郵便代				150	90	895	
		預け金 明治銀行小口當座預			50	000	40	895	
	30	賄費 米屋拂				8	000		
		同上 牛肉屋拂				3	800	29	095
		同上 肴屋拂				2	150		
		同上 牛乳屋拂				3	000	21	945
		雑費 車屋拂			10	280			
		賄費 萬屋拂				1	400	10	265
		同上 薪炭油拂				3	205	7	060
		雑費 洗濯屋拂				780	6	280	
		圖書費 新聞代				500			
		諸給 下女兩人へ本月分				3	500	2	280
/									
			143	765	141	485	2	280	

著 作 權 所 有

明治三十三年三月三十一日印刷  
 同 年 四 月 四 日 發 行

家事教本  
 (定價金七拾五錢)

著 作 者

塚 本 尤 海 子

印 發 行 者 兼

金 港 堂 書 籍 株 式 會 社

東京市日本橋區本町三丁目十七番地

代 表 者

右 社 長  
 原 亮 一 郎

東京市下谷區龍泉寺町四百十四番地

大 賣 捌 所

杉 山 辰 之 助

東京市日本橋區本石町三丁目廿三番地

印 刷 所

帝 國 印 刷 株 式 會 社

東京市京橋區築地三丁目十五番地

賣 捌 所

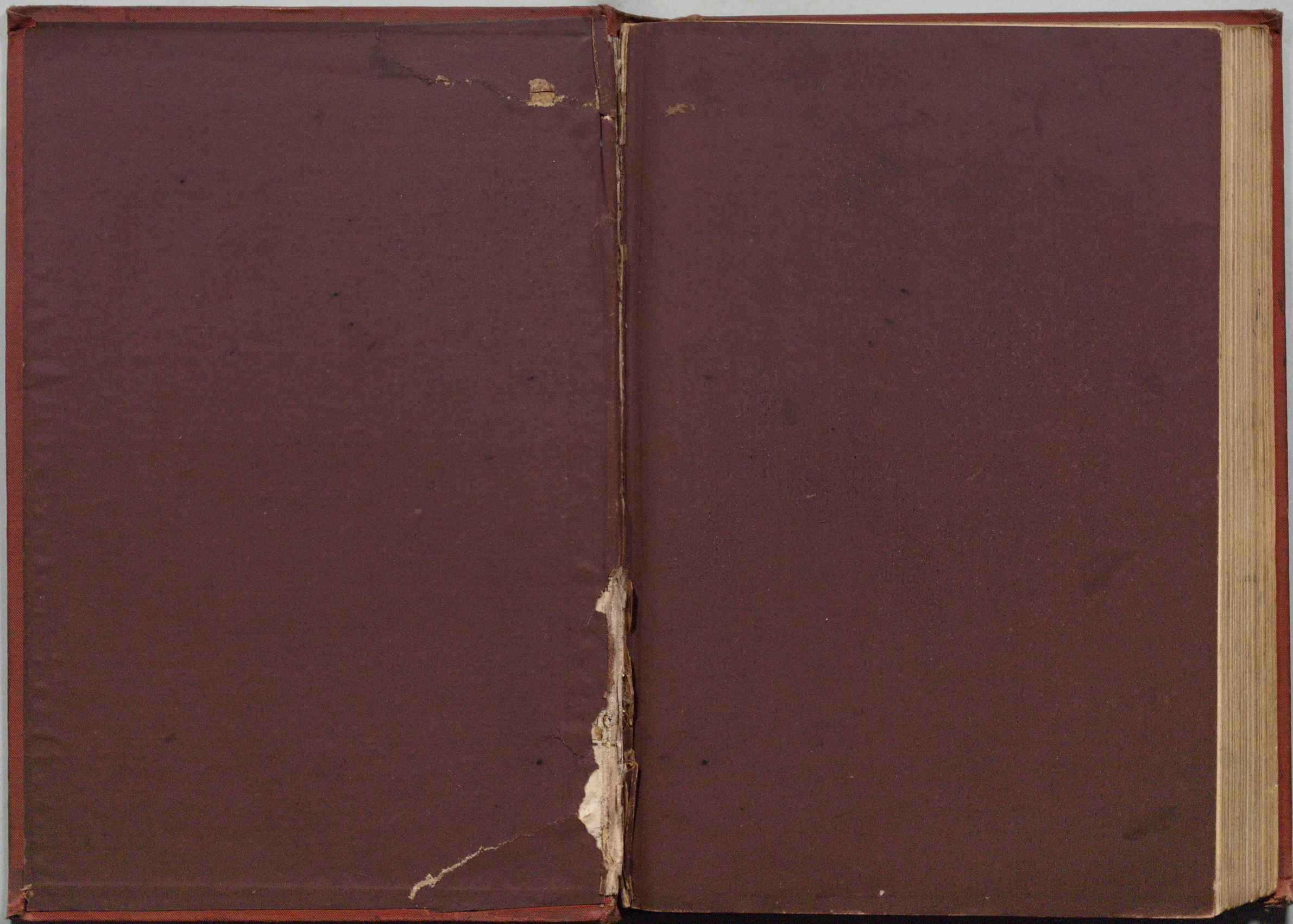
各 府 縣 特 約 販 賣 所

帳 記 日  
 式 書









広島大学図書

2500012304

