

41276

教科書文庫

| |
|------------|
| 4 |
| 900 |
| 44-1944 |
| 2000067161 |

Kodak Gray Scale

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

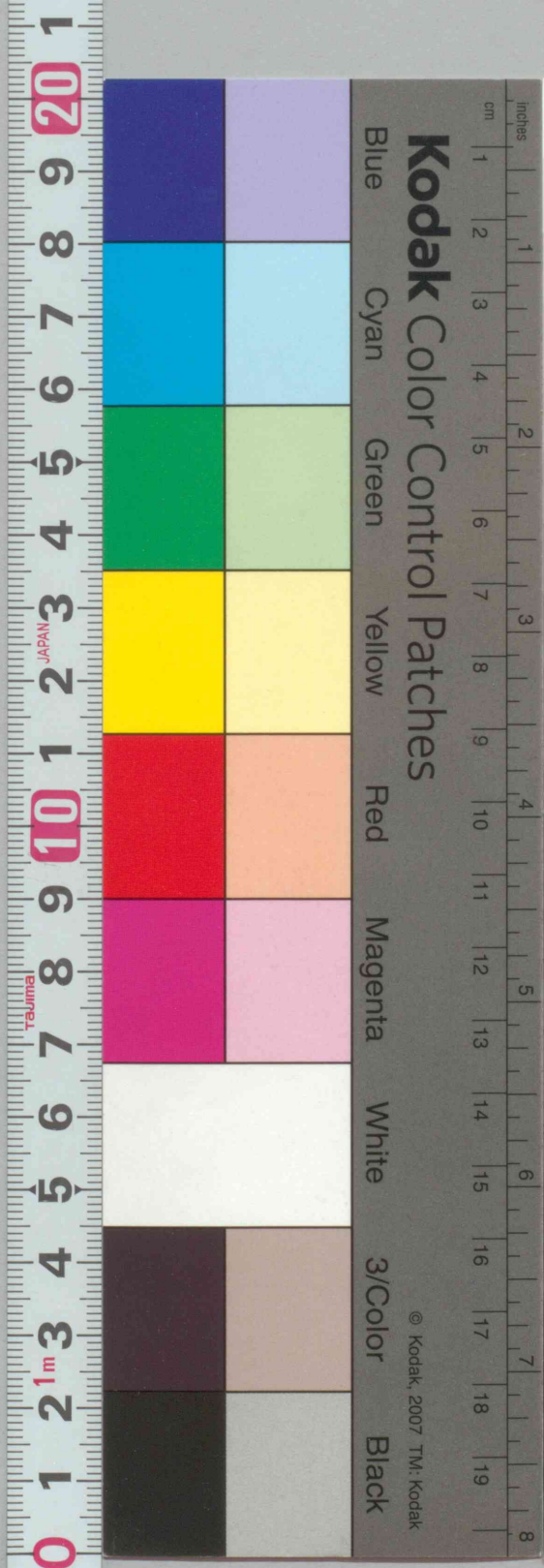


© Kodak, 2007 TM: Kodak

Kodak Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

© Kodak, 2007 TM: Kodak



教科書文庫
4
900
44-1944
2000067161

青年家庭 卷一

本科用

青年學校教科書株式會社



資料室

濟定檢省部文

用科庭家校學年青

日五十二月十年九十零

| |
|------------|
| 教科書文庫 |
| 4 |
| 900 |
| 44-1944 |
| 2000067161 |

4C
900
BB19

青年家庭

青年學校教科書株式會社

広島大学図書

2000067161



本科用

卷一



目次

| | | |
|-----|-------------|----|
| 第一章 | わが國の女子の生活 | 一 |
| 第一節 | 大東亞戰爭と女子の任務 | 一 |
| 第二節 | 女子青年の自覺 | 三 |
| 第二章 | 勤勞と被服 | 五 |
| 第一節 | みごしらへ | 五 |
| 第二節 | 活動着 | 七 |
| 第三節 | 下着類 | 三〇 |
| 第四節 | 洗濯 | 三六 |
| 第五節 | 補強補綴 | 四四 |
| 第六節 | みだしなみ | 四七 |
| 第三章 | 勤勞と食物 | 四九 |

第一節 勤勞と榮養……………四九

第二節 食 事……………五四

第三節 調理用具と計器……………五六

第四節 調理用の燃料と燃燒器具……………六三

第五節 調 理……………六六

第四章 勤勞と厚生……………八七

第一節 日常の衛生……………八七

第二節 休息と睡眠……………八九

第三節 趣味・娛樂……………九一

第四節 母性保健……………九二

第五節 妊娠・出産前後と勤勞……………九四

第五章 勤勞と疾病及び傷害の豫防……………九六

第一節 主な疾病と豫防……………九六

第二節 傷害と豫防……………九九

第三節 應急手當……………一〇〇

第六章 勤勞と共助……………一〇三

第一節 團體炊事……………一〇三

第二節 保育所……………一〇〇

第七章 防 空……………一二二

第一節 家庭防空……………一二二

第二節 防空資材……………一二五

第三節 防空用服裝……………一二六

第四節 非常用食品及び調理……………一二一

第五節 救急處置法……………一三〇

第六節 老幼病者の避難……………一四八

第七節 重要品危険物の處理……………一四九

第一章 わが國女子の生活

第一節 大東亞戰爭と女子の任務

昭和十六年十二月八日、畏くも天皇陛下には米國及び英國に對して戰を宣し給ひ、

「朕カ陸海將兵ハ全力ヲ奮テ交戰ニ從事シ朕カ百僚有司ハ勵精職務ヲ奉行シ朕カ眾庶ハ各其ノ本分ヲ盡シ億兆一心國家ノ總力ヲ舉ケテ征戰ノ目的ヲ達成スルニ遺算ナカラムコトヲ期セヨ」

とお諭しになりました。大東亞戰爭は實に國家の總力戰であります。いやしくも國民たるものは一人としてこの戰爭の完遂に参加してゐないものはありません。國民の半ばを占めてゐる女子の任務が、いかに大きいかはいふまでもないことであります。私どもは皇國の女子たる自覺のもとに各、その本分をつくし戦ひに勝ち抜いて以つて皇國の隆昌に

貢獻しなくてはなりません。

私ども女子の本分は、家事を整へ子女を育てて國民生活を充實することとであります。わが國にあつては、家の生活はあくまでも國家と結びついてゐますから、これを擔當する女子は、實に家の生活を通じて皇運を扶翼し奉つてをるのであります。これがわが國古來の女子の道であります。すが、大東亞戰爭下、一層この本領を發揮することが緊要であります。

そも、大東亞戰爭の完遂に缺くことのできないものは人と物とその活用とであります。その源泉となり基礎となるものは實に家であります。直接家事を擔當する女子の任務は重且つ大なりといふべきであります。

随つて女子がわが國の家の本義に徹して、その傳統をうけつぎ、わが國女子の美德をますます發揚して以つて國家の進運をはかることは一層の急務なのであります。

第二節 女子青年の自覺

私どもは、皇國の女子としての重大な任務を自覺し、將來主婦たり母たるの資格に缺けるところのないやう、心がけることが肝要であります。しかし、時局の進展にとまひ、女子も家を外にして、國家の要求する諸般の任務に就かなければならないことが少くありません。體力あり知力あり、能力ある女子青年が報國の熱意に燃え緊急切要な業務に従事し、或は生産の増強に挺身してゐるのは心強い限りです。そのために、齊家報國の女子の本分を忘れ、或はわが國の女子の傳統的美風をそこなふやうなことがあつてはなりません。このやうな家庭外の勤勞や防空活動に即してこそ、戰時の家の生活が充實され、眞の日本女子の修練が行はれるのであります。

私どもは、まことに意義深い時に青年學校に學び、女子の本領である家庭科について修めることのできるのは何といふ幸ひなこととあります。

う。私どもの家庭科は一身一家のための學習のみにとどまらず、どこまでも戦時國民生活の實際に即し、國家の要求にこたへるものでなくてはなりません。

第二章 勤勞と被服

第一節 身ごしらへ

勤勞といふのは、力一ぱい働くこととあります。人々は誰でも直接間接に國のために働いてゐるのであります。殊に今日の勤勞は、戦争に勝つための増産が主になつてゐます。このためには、心の用意とともにしつかりした身支度をするのが肝要です。そこで私どもは働くための被服について考へてみなくてはなりません。戦ふためには武装が必要であるやうに、働くためには働きやすい身ごしらへがあるはずで、かくて勤勞のために最も適當な被服をつくることは、すでに勤勞への貴重な第一歩を踏み出すことであります。

働くための被服は、作業能率をあげることを第一の條件とするものであります。そのために被服の形も材料も裁縫も、平常着とはことなつた

標準で工夫し且つ、つくらなくてはなりません。かくしてできたものが活動着であります。活動着は、丈夫なこと、四肢の運動の自由なこと、着心地のひきしまること、脱ぎ着に便利なこと、洗ひやすいこと、汚れ難いこと、作業中に受けやすい外部からの危害を防げるものであることなどの條件とともに、特に工場勤務に於いては、被服自身が災害の原因とならないやうな注意をも必要とします。四肢が露出してゐたり、地質が薄かつたりしたために打撲傷害などの外傷を受けたり、袖や裾を機械にはさまれて大きな災害を蒙つたりすることは、皆被服の不用意からであります。被服は心の形であります。又被服は心を支配するものです。それ故よい活動着は働きよいのみならず、働きたい心を促がさずにはをりません。私どもは自分のためにも人のためにも活動着をつくりませう。但し今日は、できるだけ新しい材料を使はないやうにしなければなりません。どこまでも工夫と丹精とによつて古い材料の更生につとめませう。

第二節 活動着

一般に活動着の形は、上衣と下衣にわかれた二部式のもものが適當で、脱ぎ着や仕立洗濯の上からも便利であります。

上衣は胸のあたりがゆつたりして、腕の自由にあがるものがよく、袖の形は上膊から肘までに適當な餘裕をもたせ、前膊は一般に細い方が便利です。上衣の裾は、作業の場合、下衣の中に入れておくのを普通とします。下衣は兩脚にわかれてゐる方が活動着としてはいろいろの利點をもつてゐます。下衣の腰の廻りはゆつたりとることが大切です。こゝが窮屈では、下肢の運動が制限されるばかりでなく、布がいたみやすくなります。膝の部分にも餘裕がほしいのですが、膝から下はゆとりがありません。膝から下はゆとりがあまり過ぎると、活動着としての堅實味がなくなります。

高温の場所の作業や、水を使ふために被服がぬれやすい作業の場合などには、それに應じた特別の考慮がいります。

なほ農村の活動着など、地方にはそれと、その土地で傳統的に發達した活動着があります。缺點は改めなければなりません、傳統的な美點はなるべく残しておきたいものであります。

皆さんの活動着は、活動の目的にかなつてゐるか、研究してごらん下さい。

(一) 活動着その一

形

材料

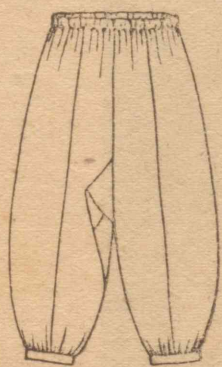
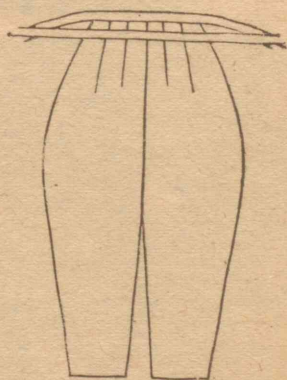
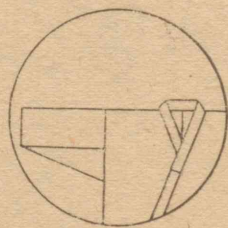
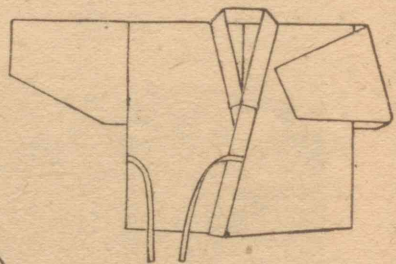
上衣と下衣は同じ材料でも違つたものでもよろしい。

上衣 洗濯に耐へる丈夫な地質が適します。

下衣 稍厚地の濃色で丈夫なものがよろしい。

裁縫





(a) 寸法
上衣

- 袖丈 二八センチメートル—三〇センチメートル(七寸五分—八寸)
- 袖口 一五センチメートル(四寸)内外
- 袖つけ つけ詰め或は二—センチメートル(五寸五分)以上
- 袖幅 三—センチメートル—三四センチメートル(八寸五分—九寸)
- 後丈 五—五センチメートル(一尺四寸五分)内外 背丈の約一倍半
- 前丈 五—八センチメートル(一尺五寸三分)内外 後丈に三センチメートル内外加へます
- 後幅 三〇センチメートル(八寸)
- 前幅 布幅いづばい
- 繰越し 一センチメートル(三分) なくてもよろしい
- 身八つ口 五センチメートル(一寸五分)
- 衿肩あき 八センチメートル—八—五センチメートル(二寸一分—二寸三分)
- 衿幅 四—五センチメートル(一寸二分)

ゆき 六二センチメートル—六四センチメートル(二尺六寸五分—一尺

七寸)

下衣

前丈 八〇センチメートル—一〇〇センチメートル(二尺一寸—二尺六

寸五分)

後丈 前より普通四センチメートル(一寸長くします。(前後同じ丈でも

よろしい)

各自の丈をはかつてごらん下さい。

前紐つけ幅 三〇センチメートル—三二センチメートル(八寸—八寸五分)

後腰幅 二八センチメートル—四〇センチメートル(七寸五分—一尺五分)

裾口廻り 三〇センチメートル—四〇センチメートル(八寸—一尺五分)

紐幅 一五センチメートル—二五センチメートル(四分—七分)

前紐丈 約二八〇センチメートル(七尺四寸) 胴廻りの二倍と結び代

後紐丈 約一三〇センチメートル(三尺五寸) 胴廻りと結び代

後布膝上 二三センチメートル—二七センチメートル(六寸—七寸)

脇あき 前丈の三分の一—三分の二

裾口廻りは、足のどこの寸法が基準になりますか。

(7) 裁ち方

(8) 縫ひ方

上衣

(イ) 袖 袖口、三つ折ぐけ (ロ) 背縫ひ 二度縫ひ

(ハ) 肩當て 裁ち目は折つて始末をし、耳はそのまゝでよろしい。

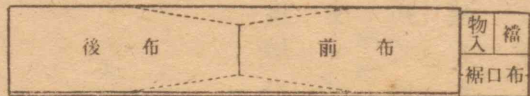
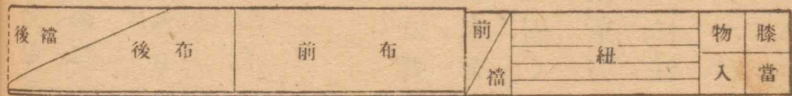
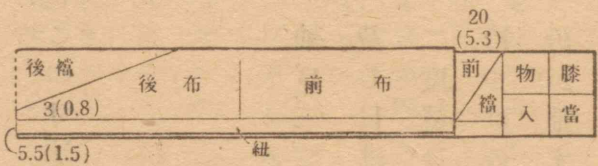
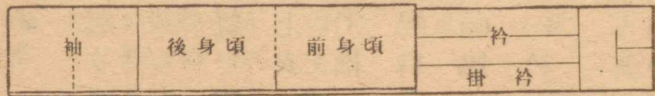
(ニ) 脇縫ひ 二度縫ひ (ホ) 裾ぐけ 三つ折ぐけ

(ヘ) 衿つけ 衿つけの線は體格、着方によつて加減します。なほ

衿が弛まないやうに注意してつけます。

(ト) 掛衿掛け 本衿と一つしよにつけてもよろしい。

(チ) 袖つけ (リ) 八つ口、身八つ口の始末 耳ぐけ



(又) 仕上げ
下衣

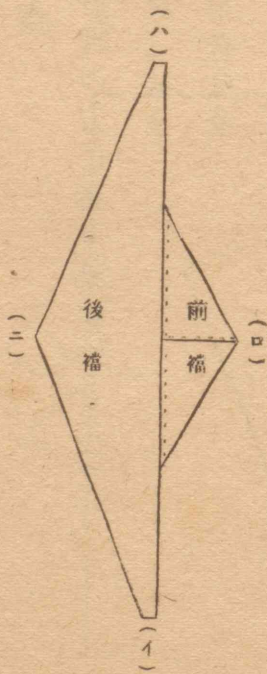
(第一第二の場合)

- (イ) 前まちの接ぎ
- (ロ) 前まちと後まちの接ぎ
- (ハ) 膝當てつけ

右脚の方に折つて、抑縫ひ
前まちの方に折つて抑縫ひ

膝當の位置は、どの邊が適當ですか。

- (ニ) 後胯下及び胯上縫ひ
下圖のやうに後襠の(三)から裾(イ)までの胯下を後布に



合はせて縫ひ、後布の方に折つて抑縫ひをします。(二)(八)間も同じく後布と合はせます。

次に胯上を縫つて右脚の方に折り、抑縫ひをします。

(四)前胯下及び前胯上縫ひ 後ま

ち裾(イ)へ前布の裾口を合はせ、

(ロ)まで續けて縫合はせ、折は前

布の方に折り抑縫ひをします。

(ハ)(ロ)間も同じに他の一方の前

布と合はせます。

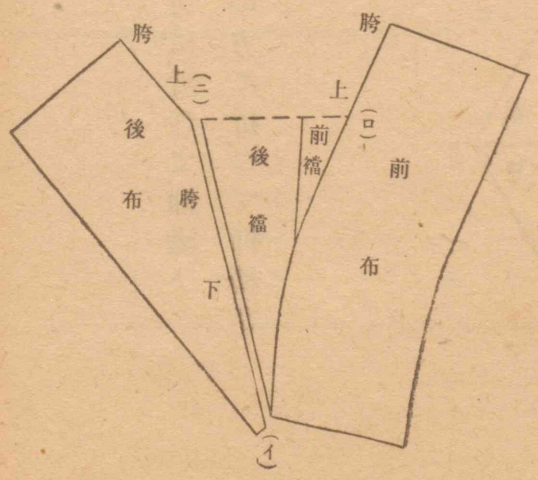
次に胯上を縫ひ、右脚の方に

折り、抑縫ひをします。

(五)脇縫ひ 脇あきを殘して縫ひ

前布の方に折り、抑縫ひをしま

す。



(ト)裾口あき 三つ折ぐけ

(チ)脇あきの始末 耳ぐけ (リ)紐ぐけ

(ヌ)前後の紐つけ ひだをとり、紐をつけます。

(第三の場合)

(イ)まちつけ まちの(ウ)(カ)は前の胯上に、(ウ)(カ)は後の胯上につけま

す。(ハ)點は前丈の中央

(イ)點と合はせます。

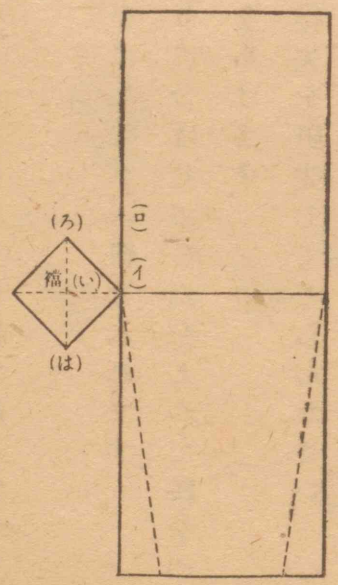
(ロ)前後胯上縫ひ

(ハ)左右胯下縫ひ

(ニ)脇縫ひ

(ホ)裾口の始末 三つ折縫

ひにしてゴム紐を入れ



てもよく、四センチメートル(二寸)ぐらゐ上を紐で結んでも、又裾口布をつけてもよろしい。

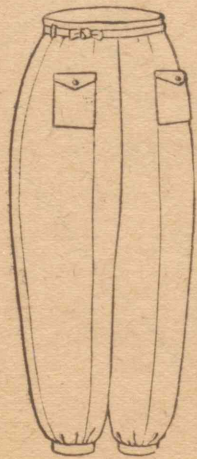
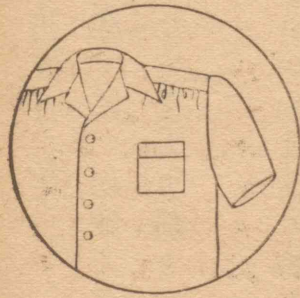
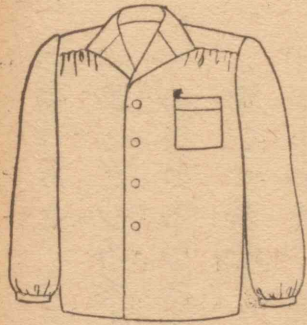
(ハ) 胴廻りの始末 三つ折縫ひにしてゴム紐を入れます。

又紐をつける場合は、胴廻りに合はせてひだをとつて紐をつけます。この時は、脇或は前をあけます。

第一第二の下衣と比較して、その得失を研究してごらん下さい。

(二) 活動着その二

形

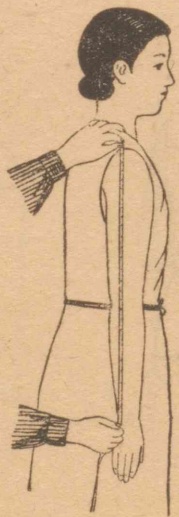
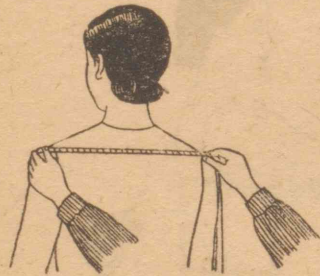


材料

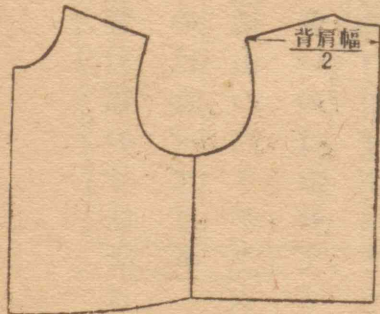
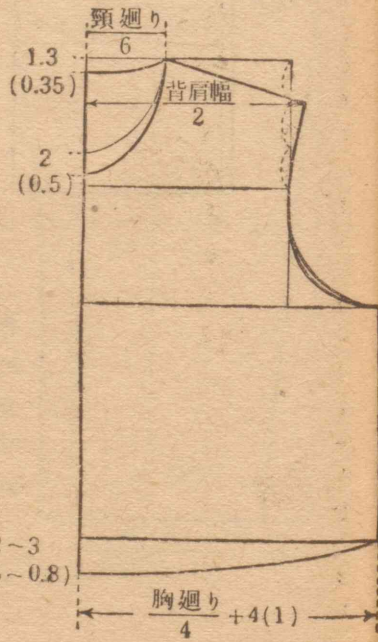
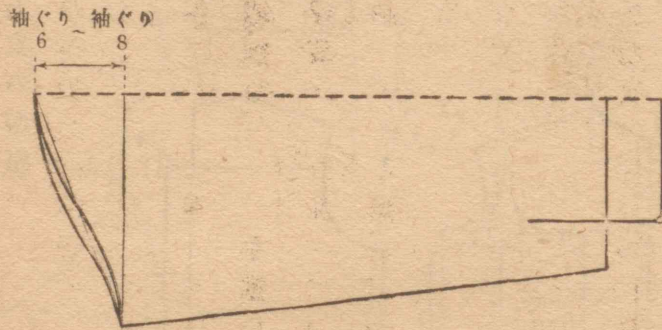
この活動着には、どんな材料が適しますか。

裁縫

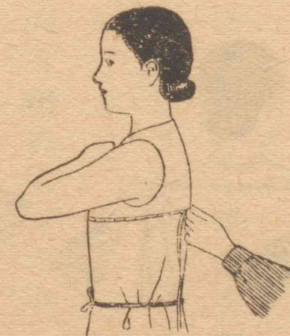
(イ) 寸法のはかり方

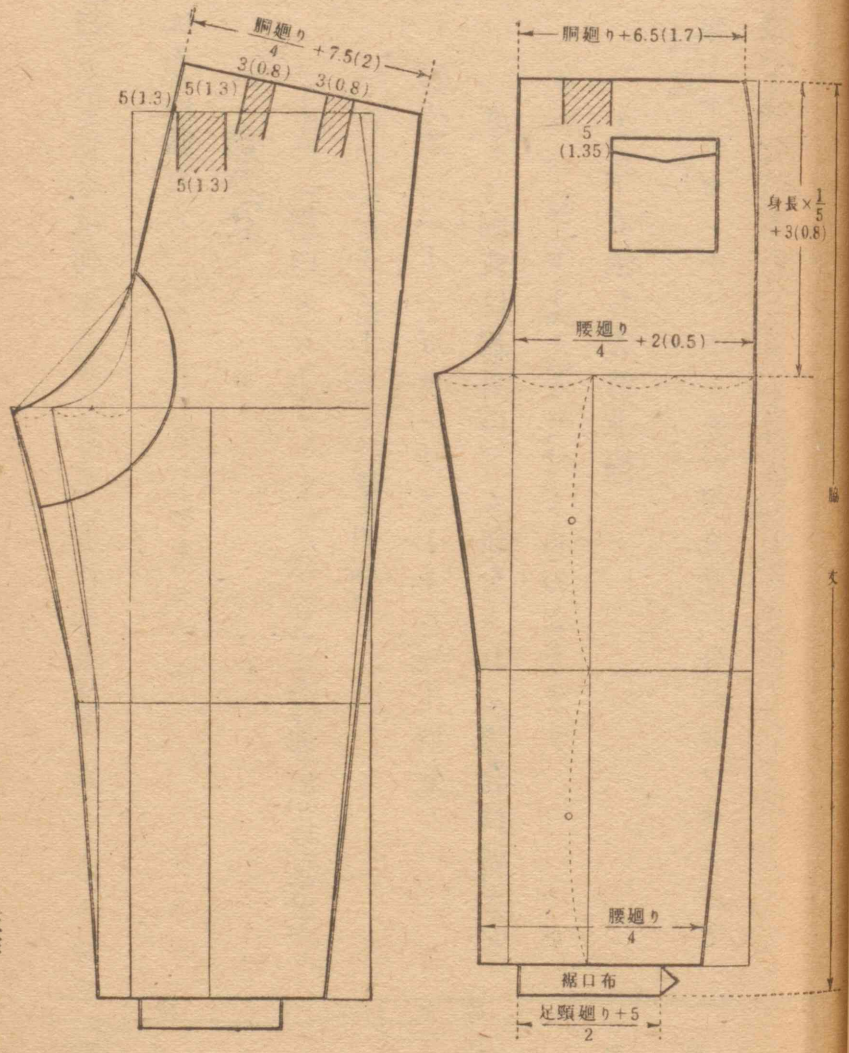


(イ) 型紙のとり方
もと型(胴袖)



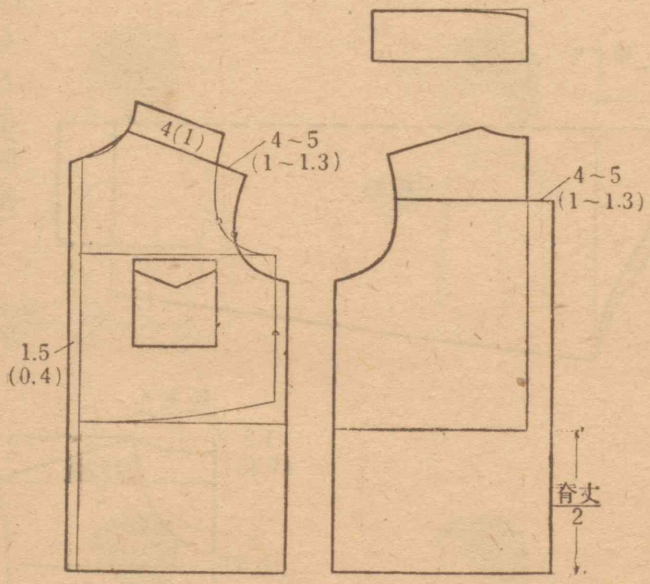
三





三三

(イ) 下衣の型紙



(ロ) 上衣の型紙

- (一) 背肩幅の寸法をはかるのはなぜですか。
- (二) 袖山の高さが、上衣より低いのはなぜですか。
- (三) 袖口の寸法はどうしてきめますか。

三三

胴廻りの弛みは何センチメートルになりますか。

(ハ) 布の裁ち方

縫ひ代

上衣 裾四センチメートル(一寸)その他一一・五セ

ンチメートル(三―四分)

下衣 一一・五センチメートル(三―四分)

胴或は裾口にゴム紐を入れる場合は四センチメートル(一寸)ぐらゐとります。

下衣裁ち方例(並幅)

(一) 幅七十三センチメートル(一尺九寸三分)のスフサージで裁つ場合の布のとり方を工夫しなさい。

(二) 上衣を並幅で裁つには、用布は幾ら必要ですか。

(ニ) 縫ひ方

上衣

(イ) 前の見返しの始末

(ロ) 肩布つけ 身頃に縫ひちぢめして肩布をつけます。

(ハ) 衿つけ

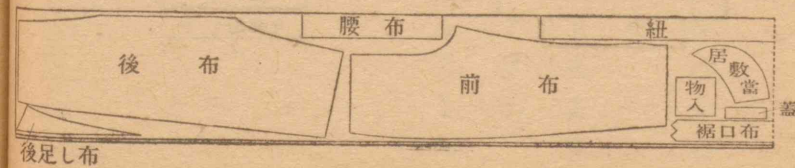
(ニ) 袖下及び脇縫ひ 袋縫ひ

(ホ) 袖及び袖つけ かゝり縫ひをして體に合はせます。

(ヘ) 裾の始末

(ト) 仕上げ 穴かゝり及びボタンつけ

穴の大きさとかゝり糸の長さについて研究してごらんください。



下衣

- (イ) 物入れつけ
- (ロ) 前後の胯上縫ひ

後胯上を縫ふ場合、どんな注意が必要ですか。

(ハ) 居敷當てつけ 廻りは糸を弛めにつけます。

それはなぜですか。

(ニ) 脇縫ひ及び脇あき裾口あきの始末

脇あき裾口あきは何センチメートルほどあけますか。

あきは前に見返し、後に持出しをつけます。

(ホ) 胯下縫ひ

(ヘ) 裾の始末

(ト) 上部の始末 前後のつまみをと、腰布をつけます。

(チ) 仕上げ

(リ) 穴かゝり、ボタンつけ或はスナップつけ

(三) 活動着その三

手甲手刺

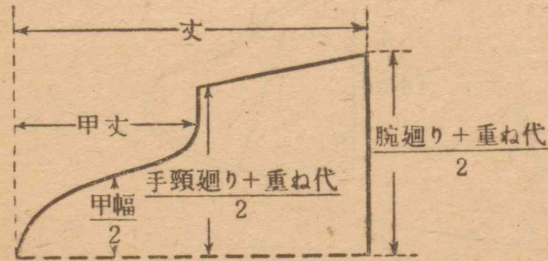
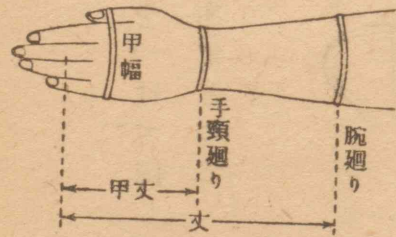
形

材料

用布は丈夫なものであれば、無地物でも柄物でもよろしい。

裁縫

(ウ) 寸法のはかり方



(ろ) 型紙のとり方
 (は) 布の裁ち方

表裏とも周囲の縫ひ代をつけて同じやうに裁ちます。紐は別布でとつてもよろしい。

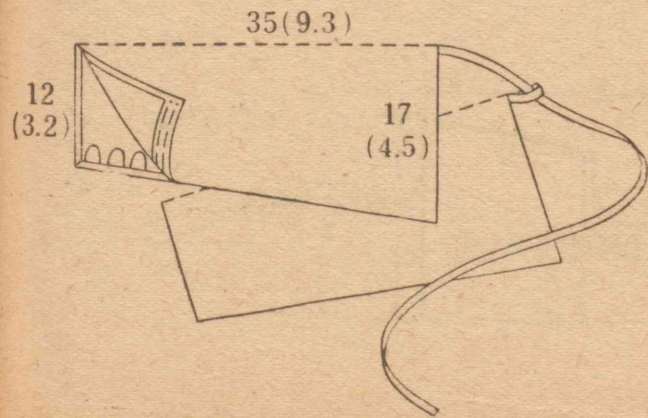
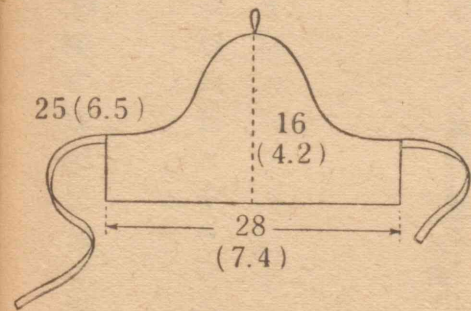
(に) 縫ひ方

(一) 縫ひ方を考へてごらん下さい。

(二) 返し口はどこにあればたら便利ですか。

形

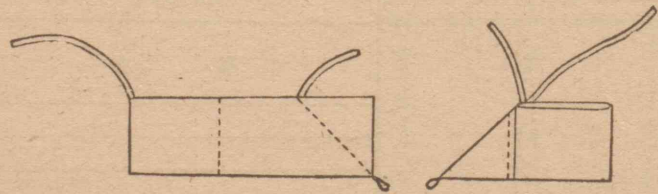
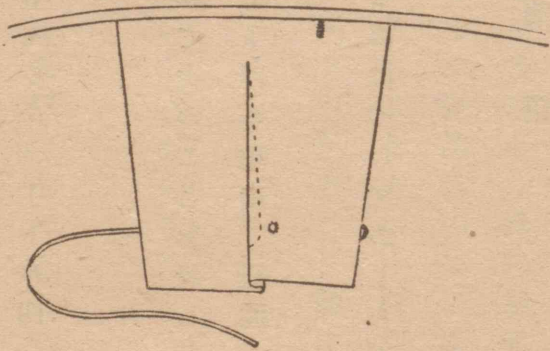
脚絆



材料 手甲に準じます。
 裁縫

(い) 寸法裁ち方

こむら廻りの重なり
 三センチメートル
 (八分折り代 四センチメートル(一寸)
 紐丈 上約一二〇センチメートル(三尺二寸) 下約六〇センチメートル(一尺六寸)
 紐は別布にしてもよろしい。



(ろ) 縫ひ方

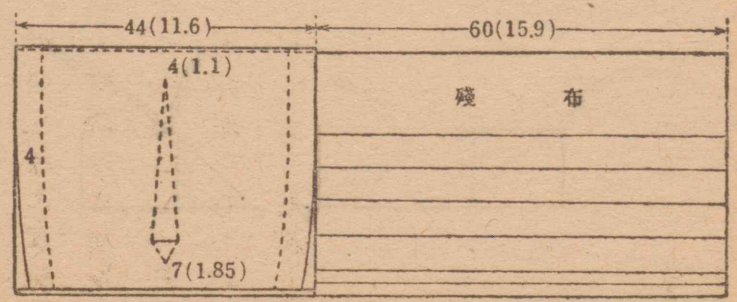
- (イ) 兩横の三つ折縫ひ
- (ロ) 中央のつまみ縫ひ
- (ハ) 紐つけ 兩端を一・五センチメートル(四分)ほど下げてつけます。

(一) でき上つたならば、はいてみて次のことをおしらべなさい。紐つけの兩端を下げる理由。紐通しの乳をつくる理由。

(二) 脚絆や手甲など、郷土のものについておしらべなさい。

第三節 下 着 類

下着類には、肌着下穿のやうに直接肌につけるものと、中着のやうに肌着と表着との間に着るものとあります。更に、寒い時



には中着の上に胴着、下穿の上に中穿などを用ひます。但し活動着の下着類としては、中着を略するのが普通です。下着類はその性質上、特に保健衛生を第一に考へなければなりません。殊に肌着下穿の材料は、皮膚を刺戟しないやはらかいもので、冬は保温性のもの、夏は特に通氣がよく、汗などを適度に吸収發散するとともに、なるべく白地で洗濯に耐へるものがよろしい。その形は適當のゆとりがあつて體に合ひ、脱ぎ着に便利なることが必要であります。

- (一) 肌着下穿にはどんな地質がよいでせうか。
- (二) なぜゆとりが必要ですか。
- (三) 脱ぎ着に便利なものはどんな形でせうか。

中着は、肌着の上にあつて表着の形を整へ、脱ぎ着の上にもすべりをよくするのに役立つてゐます。寒い時には保温の意味が多くなります。

(一)中着にはどんな種類がありますか。

(二)中肩つけにはどんな材料がよろしいでせうか。

胴着も保温のために用ひるものですから、温かい地質を選び、或は綿を入れるなどいろ／＼工夫してつくります。

(一)どんな地質が温かいでせうか。

(二)綿入れはなぜ温かいのですか。

すべて下着類は、上着の汚れを防ぎ形を整へるものでありますから、大體に於いて上着の外に出ないのが本體であります。但し衿は、衣紋をつくろふ儀禮の意味と、表衣の衿元の汚れいたみを防ぐのと、更に裝飾の意味とで、ほどよく見えるのがわが國、着衣の傳統となつてゐます。とかく、外に見えないものは不潔になりやすいのですが、皮膚に近いものほど一層清潔にすることが必要であります。

(一)下穿、中穿

形

材料

裁縫

(イ)型紙のとり方

胯上 身長約五分の一

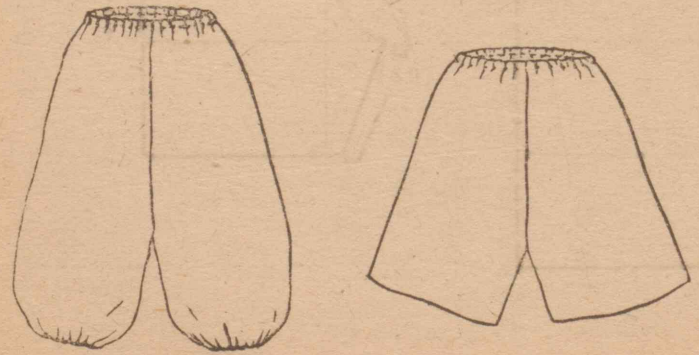
胯下 下穿は胯上の約二分の一(膝上まで)

て

中穿は胯上と略、同寸(膝より稍下)

(ロ)裁ち方縫ひ方

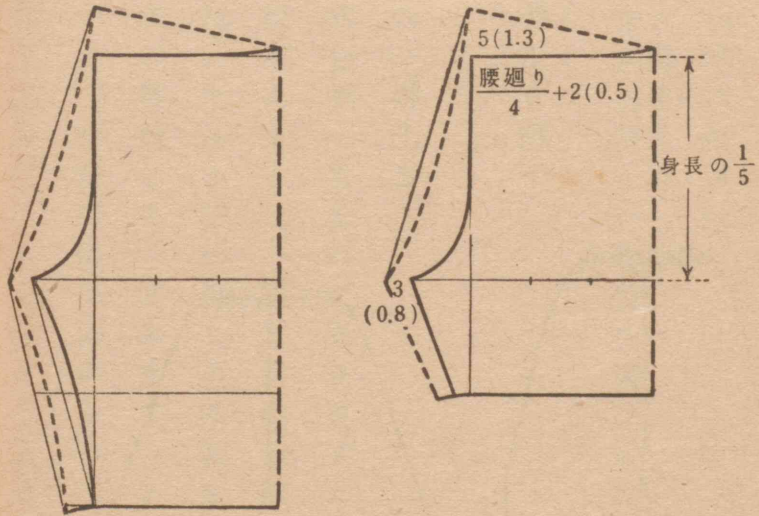
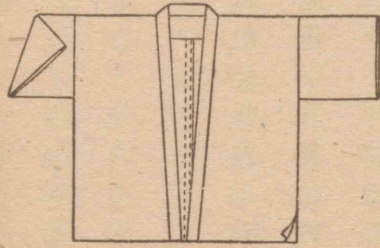
胴廻り及び裾口に、紐又はゴム紐を入れる場合には、折り代を約四センチメートル(二寸)とります。



並幅の場合の裁ち方を考へて
 ごらん下さい。

(二) 肌じゆばんその一

形 材料



裁縫

寸法

| | 女 センチメートル (五寸五分) | 男 センチメートル (七寸) |
|------|------------------------|----------------------|
| 袖丈 | 二一 | 二六 |
| 袖つけ | つけ詰 | つけ詰 |
| 袖幅 | 一五—一七 (四寸—四寸五分) | 一五—一七 (四寸—四寸五分) |
| 身丈 | 五四—六〇 (一尺四寸五分—一尺六寸) | 六五 (二尺七寸) |
| 後幅 | 三〇 (八寸) | 三二 (八寸五分) |
| 前幅 | 二六—二七 (七寸—七寸二分) | 二八 (七寸五分) |
| 袖下あけ | 五 (一寸五分) | |
| 脇あけ | 一〇 (二寸五分) | |
| 馬乗り | 一〇—一三 (二寸五分—三寸五分) | 一五 (四寸) |
| 衿幅 | 三—四 (八分—一寸) | 四 (二寸) |
| 衿肩あき | 八・五 (二寸三分) | 八・五 (二寸三分) |

(長着より〇・二センチメートル(〇・五分)少く)

肌じゆばんその二

形

材料

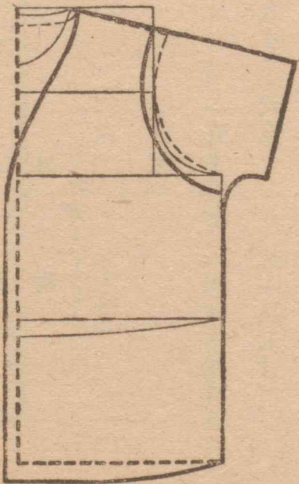
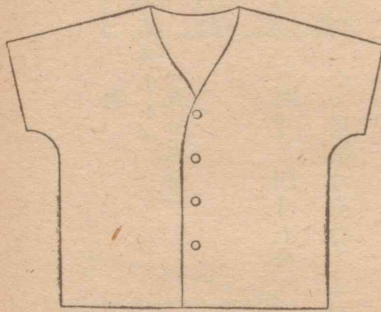
裁縫

(イ) 寸法と型紙のとり方

皆さんの寸法によつて型紙をつくりなさい。

(ロ) 裁ち方縫ひ方

布の裁ち方と縫ひ方を考へてごらんなさい。



(三) 胴着袖なし

形

前はボタン留めの代りに紐をつけてもよろしい。

材料

裁縫

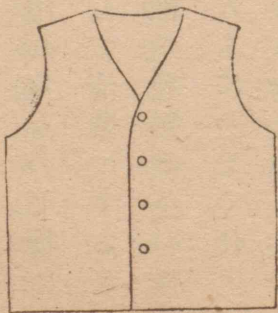
(イ) 型紙のとり方

肌じゆばんその二の裁ち方を参照して、工夫してごらんなさい。

(ロ) 縫ひ方 毛織物の場合は単仕立てよろしいが、

その他の地質ならば袷か綿入れにします。

紐をつける場合どこにつけますか。



―全洗ひ―

衣類は汗・脂肪又は外部からつく塵埃などによつて汚れるもので、特に活動着はそれが甚だしいわけですから、適度に洗濯をして、清潔にするこゝとを心がけなければなりません。洗濯をするには繊維の種類、染色の強さ、形などを考へて、なるべく毀損しないやうにするとともに、美しく仕上げをする必要があります。活動着・下着類・寝巻などは、主として單仕立のものは全洗ひにします。

衣類を汚れたまゝ着てゐると、なぜいけないのでせうか。

(一)洗濯前の準備

- (イ) 袂・ポケットなどを裏返して塵を除きます。
- (ロ) 汚れの箇所をしらべ、糸標しをつけておきます。

(ハ) 色物は染色の落ちるものがありますから、染色の強さを縫込みの部分で試します。

(二)洗濯劑

洗濯物の汚れは、脂肪が特に落ちにくいので、洗濯劑には主としてアルカリ性のものが多く使はれます。又、中性のものがこれに次ぎます。アルカリ性洗濯劑の代表は石鹼です。石鹼はもと／＼中性のものですが、水にとけて弱アルカリ性を呈し、これが脂肪を乳化して洗濯にきくのであります。

洗濯ソーダは水にとけて石鹼より強いアルカリ性を呈しますが、今日その代りになるのは灰汁であります。

灰汁には薪炭を燃やした灰がよく、それをふるつて瓶や桶の水に浸して濃い液をつくつておき、更に數倍乃至十數倍のうすさにして洗濯に用ひます。植物灰の中には十パーセント内外の炭酸カリを含んでゐて、こ

れが洗濯ソーダの成分の炭酸ソーダと全く同様の作用をするのであります。

中性の洗濯劑としては、布海苔液棒の油槽などが古くから絹物の洗濯によく使はれます。これは主として、これらの粘りけのある液の吸着作用が利用されるのです。アルカリ性の洗濯劑のやうに作用が強くはありませんが、絹物の光澤を害せず仕上りをよくする効果があります。

現在、石鹼その他の洗濯劑に代るいろいろの洗濯劑が工夫されてゐます。その中には、古くから利用されてゐるさいかちの實、むくろじの實の皮、豆腐の湯なども用ひられますが、効果の弱いのはやむを得ません。

(三) 洗濯法

(ウ) 下洗ひ

洗濯物を水に浸しておき、順序よく振りつけて後、もみ洗ひをします。

(カ) 本洗ひ

洗濯液の量は洗濯物が浸る程度とし、濃度は次の割合ひにします。

白地物

水又は湯 一リットル(五合五勺)

炭酸ソーダ 三グラム(一匁)

石鹼 四―五グラム(一―一五匁)

水又は湯に炭酸ソーダをとかし、後石鹼をとかして十分にかき混ぜます。

色物

温湯 一リットル(五合五勺)

石鹼 五グラム(一五匁) 石鹼の代りに代用洗劑を使用する

のもよろしい。

汚れの甚だしい場合には、炭酸ソーダ一グラム(〇三匁)を加へます。染色の丈夫でないものには冷水を用ひ、石鹼の分量を減らします。

(一)水と温湯と、いづれが石鹼の泡立ちがよろしいでせうか。
(二)洗濯液の量と、濃度の不適當な場合についてはどんなことが考へられますか。

(ハ) 洗ひ方

下洗ひしたものを洗濯液に浸し、汚れの甚だしい部分をもみ洗ひします。次に全體を表の方から残りなく洗つてよくしぼり、水中に移し、汚れの残つてゐるか否かをしらべ、後十分すすぎます。

(四) 糊つけ

(イ) 糊つけの種類と濃度、つくり方

白地物(約一反分)

水 一リットル(五合五勺)

生麩 一〇—一五グラム(二・六—四匁)

色物(約一反分)

水 一リットル(五合五勺)

布海苔 四—六グラム(一—一・六匁)

(ロ) 糊のつけ方、乾かし方

洗濯物を裏返して糊液に浸し、よくもみ、軽くしぼり、表に返してたたみ、掌で打ち小じわを伸ばし、衣紋竿又は物干竿にかけて乾かします。

(五) 仕上げ方

(イ) 手伸し仕上げ

手で縦横斜の方向に布を引き、形を整へてたゞみます。

(ロ) 敷伸し仕上げ

霧を吹き布をやはらげ縦横斜に引き、形を整へてたゞみ、^ゴ蔭^ゴの間

- (一)下洗ひはなぜ必要ですか。
- (二)どんな布類には糊をつけないか、その理由を考へてごらんなさい。
- (三)スフ織物などのやうに水に弱い布の洗濯には、特にどんな注意が肝要でせうか。

第五節 補強補綴

私どもの衣食住は、すべて大切な國家の資源であります。一物たりとも、おろそかにしてはなりません。殊に今日は、國を擧げての戦ひの時であります。衣料の新調はできるだけ控へるとともに、手持のものをあくまで有効に使用しなければなりません。

衣料を長くもたせるためには、平素洗濯・保存など、その取扱ひを合理的にすることが第一ですが、それにしても衣料は使用するに従つて次第に損傷することを免れません。ですからいたみやすい箇所には、あらかじめ補強をしておき、又多少とも布の弱つた場合には、すぐに補綴をするこ

とが大切であります。

補強

補強にはあらかじめ布をあて、又は糸で刺しておきます。

例 肩當て―單長着じゆばん表着など

膝當て―もんぺズボンなど

居敷當て―長着ズボンさるまたなど

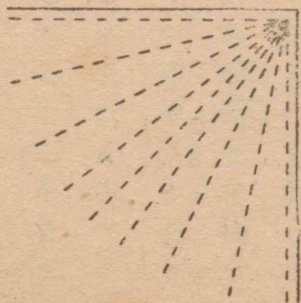
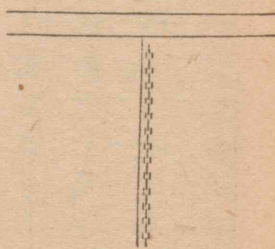
笹べり―長着の袖つけ脇あき前掛けの紐つけ裾あき

など

門留め―同右、ズボンの物入れ口前あき留めもんぺの

脇あきなど

その他―風呂敷前掛けの縁縫ひなど



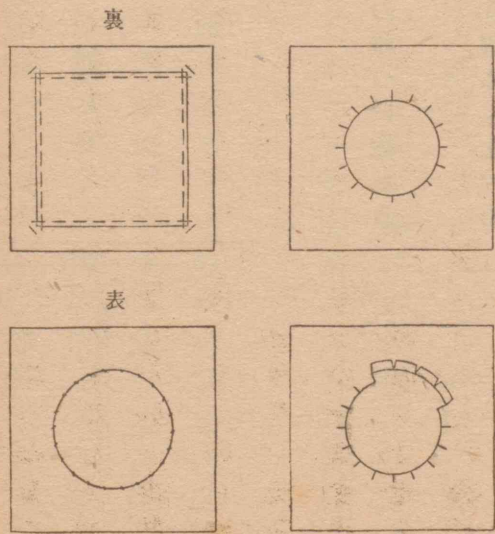
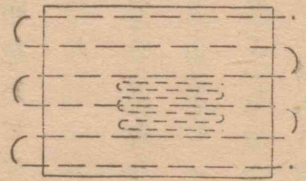
このほかに、どんな補強の方法があるかしらべてごらんなさい。

補綴

損所の布のいたみ具合とその箇所によつて、刺つぎ、色紙つぎ、穴つぎなど適當に用ひます。

(一)刺つぎは色紙つぎとどんな點が違ふか、又その用ひる場所を考へてこらんなさい。

(二)四角な穴、鉤裂きのつぎ方を考へてこらんなさい。



第六節 みだしなみ

活動着は縫ふ時も着る時も、ひたすら勤勞の心を以つてされてゐることはいふまでもありません。少しでもよく働けるためといふことが、主になつてゐるのであります。しかし活動着も女子の被服ですから、能率本位、簡素本位の中にも、女子の心のたしなみはおのづと備りもし、あらはれるはずであります。心のたしなみの身にあらはれたのを見だしなみといひます。私どもは、皇國軍人の軍裝のいつも整つてゐるのを見ませう。戦闘帽の被り方、脚絆の巻き方等、少しも亂れたところがありません。演習服などは何一つ餘計の飾りがなければかりでなく、厚い布や太い糸で補強、補綴され、度々の洗濯で色があせてゐますが、ボタンがとれたまゝになつてゐることも、ほころびがきれたまゝになつてゐることもありませ

ん。
女子の勤勞はいかにはげしくとも、戦野に馳驅する人々のやうなもの

ではありません。心さへあれば、活動着にもみだしなみの餘裕は十分あるはずであります。殊に、自分で針のもてる立派な手をもつてゐるので、すから、自分でできる繕ひや縫ひなほしを怠つたり、布や色のとり合はせに無頓着であつたりしてはなりません。それは、被服ばかりのことではなく、身體の清潔や毛髪の手入れについても、同じやうによく氣をつけたいものであります。

みだしなみは、決してみえや好みのためではありません。外から内を、形から心を修め正しくしてゆくためのものであります。みだしなみによる心の爽快さは、勤勞の能率の上に、最も深い意味で効果的であります。自分ばかりでなく、一しよに働いてゐる友達にも同じ影響を與へます。しかし、みだしなみの名のもとに、假にも、奢侈贅澤に流れるやうなことは、厳しく戒めなければなりません。

第三章 勤勞と食物

第一節 勤勞と榮養

私どもの勤勞が、精神の力によることはもとよりであります。私どもは生産に對する明らかな自覺と、不撓不屈の強い意志と、働くことの喜びとを以つて張り切つてゐます。しかし、人間が活動をしてゆくためには、絶えず榮養が必要であります。殊に、はげしい勤勞の生活には、自分のための場合にも、人のための場合にも、一段とその用意を周到にし、勤勞力を高めることにつとめなくてはなりません。

榮養の機能は、日光・空氣・水とともに、食物中に含まれてゐる榮養素によつて營まれます。しかも、蛋白質・炭水化物・無機質・ビタミンの各榮養素は、各榮養上の機能を異にするだけでなく、それらの食物の中に含まれる量も違ふのでありますから、常に、合理的な食物のとり方を心がけなければ

ばなりません。

肉や血や骨などをつくつて身體の實質を構成し、又、消耗成分を補充する主な源となるものは、蛋白質及び無機質であります。活動は絶えず體成分を消耗してゐるので、その補充のために、これらの必要なことはいふまでもありません。随つて、それらの必要量は、發育期・青壯年期或は老年期などによつてことなりますが、蛋白質の必要量は、一日の食物の全熱量の約十パーセント内外とされてゐます。殊に蛋白質は、體内に餘分に貯藏されることができず、餘りは分解して排泄され、その反對に、不足すれば體成分を消費してゆきますから、必要な量をいつも食物からとるやうにしておくことが肝要であります。わが國では、蛋白質を主に味噌・豆魚介類からとつてゐます。獸鳥肉・牛乳・鶏卵などの優良な蛋白質食品が不足がちな今日では、これらの食物は一層大切になつてゐます。

熱及び力を身體に與へ、内部的には消化・呼吸・循環などの内臟諸機關の絶えない源となり、外部的には歩行・作業など諸種の筋肉活動の力となるものは、炭水化物・脂肪・蛋白質であります。このうち、内部的機能に必要な量は、その時々、活動の如何に拘らず、各個人については殆ど一定してゐますが、外部的機能に必要な量は、活動の程度によつて大いに差があります。勤勞と食物の關係が、重大に考へられるのはこのためであります。無機質は、又、ビタミンなどとともに、主として身體の生理的作用を調節する役目をもつてゐます。無機質の必要量は少量であります。それによつて營まれる種々の機能は、健康上極めて大切なもので、殊に、カルシウム・磷・鐵などは重要なものであります。カルシウムはとかく不足がちになりやすいものですから、注意しなければなりません。又、身體が生理的に最も適當な状態を保つためには、或る種の無機質は、相互に一定の割合ひで存在してゐなければなりません。

ビタミンは、更に、微量で役目を果しますが、身體の榮養經濟の上には重

要な役割りをもつもので、極めて必要な成分であります。ビタミンには種類が多く、それごとくなつた機能をします。ビタミンAが缺乏する時は、發育不十分となり、身體が衰弱し、抵抗力が減退し、夜盲症その他を起し、更に失明することにもなります。ビタミンB₁の缺乏は、一般に虚弱となり食欲が減退し、脚氣病になります。これが、軽度には缺乏してゐる場合はかなり多く、さうした時には、疲勞しやすく、睡氣を催し、勞働能率が低下します。ビタミンCの缺乏は、貧血を生じさせ、抵抗力を弱くし、時には壞血病を起こします。ビタミンDの缺乏は、骨の發育を不十分にし、甚だしい時には、偻病の原因となります。但し、ビタミンDが食物に缺乏しても、日光直射によつて、人體内にこれに代る成分をつくりだします。

以上は、各榮養素の機能の分擔を述べたものであります。各成分は、必ずしも箇々別々に單獨の作用をするのではなく、互に深い關係をもつてゐます。これらの榮養素の適量を含む食物が健康を維持する上に最も必要であつて保健食といはれるのがそれでありませす。

勤勞をするものの食物が、常に保健食であるべきことはいふまでもありませんが、特ににはげしい勤勞に従事するものは、その仕事によつて費される身體の熱及び力の源となる成分を増す必要があります。そのためには、從來から主食物とされてゐる米や、その他の穀類を多くたべることが適當であります。その主成分は澱粉ですから、必ずしも穀類に限らず澱粉を多く含んでゐて、しかも飽きることなくたべられるものであればよいわけでありませす。馬鈴薯甘藷はすなはちそれでありませす。戰時下、穀類の使用を制限しなければならぬ時、その利用價値は、一層大きく考へられなければならぬ。副食物についても十分に細かい注意を要します。殊に、その調理にあつては、各榮養素の組合はせをよくすることが肝要であります。その中でも、蛋白質の十分な攝取を忘れてはなりませんし、又重勞働に従事する場合などには、熱量の多い脂肪の補給が必

要であります。又巧みに脂肪或は油を配して、食物が胃の中に比較的長時間停滞するやうにし、空腹感を少くするやうにしたり、發汗のはげしい勤勞のためには、鹽分の使用を多くしたり、日光の少い環境の場合には、特にビタミンDを補給するなどの工夫が大切であります。さうして、榮養に支障のない限り、嗜好をみだし、疲勞を癒すことも心がけたいことでもあります。

第二節 食 事

いかによい食物でも、正しく食事されなければ、ほんたうに身を養ひ、心を養ふことはできません。殊に勤勞に忙しい時には、食事の仕方に氣をつける必要があります。

第一は感謝の心です。食物の一つ／＼は皆天地の恵みであり、更に、それが食膳にのぼされるまでには、幾多の人々の勞を煩はしてゐます。かりして日々の食事をすることのできるのは、皇國の恩、祖先の恩、わけでも戦時下に於いては國防の第一線にある將兵のお蔭であります。いつの食事の時にも、手を洗ひ、心をきよめ、姿勢を整へていたゞくのは、この報恩感謝の念のあらはれて、それが衛生のためにもなるのであります。

第二には食事の意義を正しく考へて、少しのたべ物でもおろそかにしないこととであります。私どもが食事によつて適當の榮養をとるのは、愈々健康を増します。皇國のために役立つ働きをしたためであります。そのためには、好き嫌ひをいつて偏食したり、咀嚼の不完全なために消化を妨げたりすることは、決してないやうにしなければなりません。しかも、かうした自分のための意義ばかりでなく、一回ごとの食事が、國民食糧問題の中の一部であることをよく考へて、假にも暴食したり、無駄に捨てたりしてはいけません。殊に、戦時下の食事において、この心がけは最も肝要であります。

食事は、仲間同志で一しよにすることが時々あるものです。それは、樂

しいことであり、親睦を深めることにもなります。祭祀にともなふ食事や親戚知友の會食の時はもとより、毎日の家庭の食事は一家團樂のよい機會でありますから、たとひ美味に乏しくとも、互に心を一つにして感謝と和樂の氣分を豊かにすべきで、不作法な食事をして相手の人を不愉快にしたりすることは、忙しければ忙しいほどつゝしまなければなりません。出征中の家族の一員にも蔭膳を供へるわが國のならばはしは、何といふゆかしい家庭食事の心がけてありませう。

第三節 調理用具と計器

調理用具

調理を上手にするためにも、又調理に要する時間や勞力及び燃料を節約するためにも、適當な調理用具とその正しい使用が肝要であります。

釜 御飯炊き用の釜は、底が深く、上部の鑊くわで熱を有効に受けるやうにできてゐます。薪の竈かまどには直接でよろしいが、ガスや炭火コンロの場合

には、梓すしを用ひてその上にのせた方が有効であります。アルミニウムアルマイト製の釜は、熱の傳はりがよく、輕くて扱ひやすく、鐵製は丈夫で餘熱に富み、代用陶製の釜は多少燃料を多く要しますが、御飯のできばえはよいものであります。これは餘熱が大きいからです。

鍋 煮物用の鍋は、淺くて底が廣く、火力を有効に受けるものが燃料の經濟になります。鍋の材料には銅・アルミニウム・アルマイト・鐵・瀬戸引き・磁瑯陶製などいろいろありますが、燃料に及す影響は、材料よりも形の方が大きいので、この意味から少し大きめの鍋を用ひて、火力を無駄なく受ける方が有効であります。蒸し鍋として、家庭で普通に用ひられるものは御飯蒸しですが、それは蓋が隙間なくできることが大切であります。

すべて鍋釜は常にきれいにしておく必要があります。鍋底は黒い方が輻射熱の吸収がよく、燃料が經濟になりますから、塗料がはげたなら塗つておいた方がよろしい。

庖丁

(一)庖丁には、どういふ種類がありますか。

(二)庖丁を使つた後に、どういふ注意が必要ですか。

俎

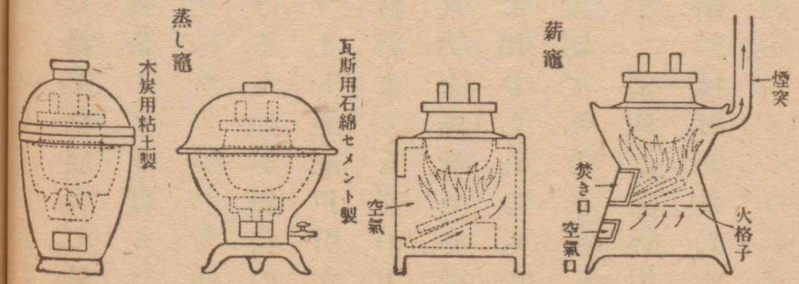
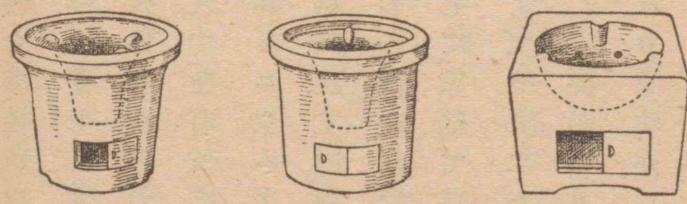
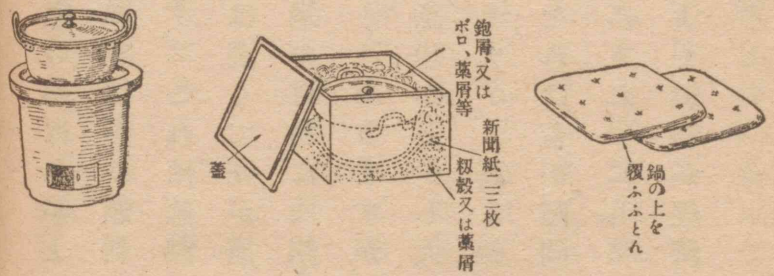
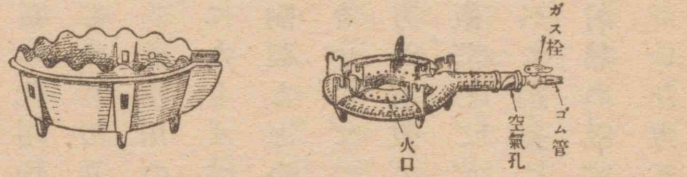
(一)俎の使ひ方について、注意すべきことを挙げてごらん下さい。

(二)俎を使つた後に、どういふ注意が必要ですか。

調理用計器

調理をできるだけ迅速に、正確に、合理的に行ふために、調理用計器を用ひることが便利です。殊に、燃料や主要食品の殆ど全部が配給制となつてゐる今日では、必ず豫定を立てて計量的に使ふ必要があります。

秤 臺所で使ふ秤には、自動秤、上皿秤、桿秤などがあります。自動秤



ははかり方が簡易ですが、目盛りが荒く、細かい目方をはかるには適しません。上皿桿秤は、自動秤よりも精密にはかることができます。桿秤は手で持つてはかるので、手秤ともいわれます。持ち運びによく、その割合ひに目盛りは正確、精密なものであります。

すべて秤にははかれる最大量すなはち秤量と、はかれる最少量の感量とがありますから、使用の目的によつて適當のものを選ばなければなりません。又はじめに秤が正しいかどうかをしらべ、狂ひがある時にはこれを正して用ひなければなりません。

秤と計量器 臺所用としては、榊は五合榊、量器は五デシリットル・一リットル・二リットルなどの大きさのものが便利であります。アルミニウム・アルマイト製のものは軽く、瀬戸引き製陶器製又はガラス製のものは、薬品に對して損じない長所をもつております。ガラス製は、目盛りをすれば使用上特に便利であります。

計量器の代りに、あり合はせの茶碗、コップ、ひしやく、匙なども利用できますが、常に一定の大きさのものをきめて使ふことです。又、瓶やコップ、井などに、簡単な目盛りをつけて代用することも工夫してよろしいでせう。

寒暖計 臺所用寒暖計で、溫度を正確に示すのは水銀寒暖計ですが、アルコール寒暖計は普通着色してありますから、目盛りが読みやすく、又、食品に利用する時は、過つてこはしてもその害が少いといふ長所があります。

時計 臺所に時計を備へれば、調理の時間、燃料、勞力を合理的に使ふことができます。そのために、目ざまし時計を使ふと更に便利になります。

その他、臺所に備へつけられてある水道電氣、ガスなどのメーターは、しばしばしらべて、一層節約を心がけなければなりません。

(一)手許にある秤は何秤ですか。その秤量と感量をしらべてごらんなさい。

(二)一人一日分の配給米はどれだけですか。秤ではかつた上茶碗に入れてごらんなさい。

第四節 調理用の燃料と燃焼器具

燃料は、食物の調理にぜひ必要なものですが、特に戦時下の今日はできる限り節約しなければなりません。

燃料の節約の要件としては、どの燃料に限らず、完全燃焼を行ふこと、火力を目的物に對して無駄なく集中させること、及び餘熱の活用を工夫することにあります。

ガス 發熱量が大きく、高温を發するため、煮炊きの効果を早め、使用にも便利で都市生活者の臺所燃料として有利なものであります。但し、その原料の石炭も、ガスそのものも、戦時の重要工業に必要なものですから、時に使用制限が行はれてゐます。豫定をたてて節約的に使用しなければなりません。

空氣孔の開き方は、完全燃焼に関係がありますから、焰の燃え方を見て、青白く、短く、強い焰になるまで開くのです。空氣が少いと赤い弱い焰で燃え、多すぎるとはげしく音を立てて不安定に燃え、いづれも無駄です。

ガスの焰は、外焰が最も高温ですから、焰の先が鍋底に觸れるやうに用ひるのが徳用であります。殊に、沸騰後は、沸騰の續く最少限度の焰で間に合はせるやう、よく火力を調節すべきであります。夜寝る時は、必ずガスメーターの栓まで閉ぢておくことが大切な注意です。

木炭 火力はガスよりも低いのですが、輻射熱に富み、昔からわが國の家庭燃料です。配給量に對し豫定をたてるのはもちろん、最も節約的に使用すべきであります。硬炭、軟炭の使ひ分けを研究し、コンロの炭の大

きさも大きすぎないやう鶏卵大を限度とし、その入れ方も七分目ぐらゐに入れ、通風をよくして完全燃焼をはかる必要があります。

木炭コンロは、配給の炭の量を考へて大きすぎない方がよく、保温性のよい材料でつくられた無駄な隙間のないものがよろしい。深いコンロは、浅いコンロよりも燃焼状態がよいが、これは特に風口の開閉によつて、火力の調節に意を用ひなければなりません。

薪

薪を最も效果的に用ひるためにはどういふ注意が必要ですか。

薪竈で爐床だけのものは、竈の奥に煉瓦又は適宜な石を臺にして、これに薪をのせて燃やすとよく燃えます。薪竈は火格子と煙突のある竈がよく、焚き口は必ず閉ぢて風口から空気を送るのがよろしい。

煉炭 煉炭にはいはゆる煉炭と豆炭とがありますが、長時間の煮物焼

き物に活用すれば有効であります。豆炭は深いコンロで、煉炭は特殊な燃焼器で燃やすのが有効であります。

石炭・コークス これらは特殊な装置を用ひなければならぬ上、戦時には家庭で使用されません。コークライトは木炭と同様に使へるので、將來性のある家庭燃料といつてよろしい。

燃料の大切な時代には、落葉枯枝その他家庭から生ずる廢物などもよく乾燥して燃料にする工夫が必要です。又、臺所から生ずる廚芥を利用するメタンガス發生の工夫もあります。

蒸し竈 燃料の熱量のうち、利用されないで無駄に飛散する熱を竈に蓄積して、鍋の沸騰後は、その蓄積された餘熱だけを利用して煮炊きの効果を上げようとするもので、これにガス用木炭用薪用とありますが、材料は保温性の大きいものでつくつたものがよく、形は大きすぎない方がよろしい。設計のよい蒸し竈は、使用法さへよければ燃料經濟になるもの

てあります。

火なしコンロは、調理の場合、沸騰までは普通のコンロ又は竈で行ひ、沸騰後すぐに保温性の箱に入れて、鍋及び内容物のもつてゐる餘熱で調理する目的からつくられた一種の保温箱であります。これは手製でもできますから、工夫研究して活用したいものです。

(一)一リットル(五合五勺)のお湯を沸かす時(攝氏九十五度まで)に必要な時間と燃料の量を、各家庭で使つてゐる燃料についてしらべてもらなさい。又、時價にして幾らか計算してごらんなさい。

(二)ガス及び木炭使用の家庭で、その割當量から一日の使へる量をしらべ、それが何時間ぐらゐ使用できるかを調査してごらんなさい。

第五節 調理

調理の方法

食品に適當な方法を加へて、たべよくすること、消化しやすくすること、味や外觀によつて食欲をすゝめること、又食品に附着してゐることのある有毒有害物を取り除くことなどが、調理の目的であります。

(一)加熱調理にはどんな方法がありますか。

(二)それらの加熱調理について、栄養・燃料・手數などを考へ、實施上の注意を述べなさい。

調理法には各特徴がありますから、食品の種類に應じ最も適する調理法を選ぶのですが、調理の一番の秘訣は、食品本來の營養價値と持ち味を最もよく生かすことにあります。餘り手を加へすぎて、かへつて調理の目的に反することがあつてはなりません。殊に戦時下に於いては、常よりも一つ／＼の食品を大切にすると同時に、燃料・時間・勞力の無駄を極度まで省きたいのでありますから、調理の簡易化は極めて必要なことであ

ります。

次に最も必要なことは、栄養上食品の組合はせてありまして、これを献立といひます。

献立

左にかゝげたのは、輕勤勞者一日分の献立五回分並びに辨當各五例を現下の配給食品により、春夏秋冬の四季にわけて作製して示したものであります。これをよくしらべてごらん下さい。このうち主食物として米飯を用ひたもの一回、甘諸馬鈴薯小麥粉干しうどんを用ひたもの各一回を次の献立によつて調理實習することとしますが、その他のものもすすんで實習し、なほ献立の栄養價値を計算してごらん下さい。

春の部の [表立献]

| 夕食 (習實) | 晝食 | 朝食 | |
|---|--|---|----|
| 御飯 煮こみ | 御飯 味のつけ やきのつけ ふきの煮 | 御飯 味噌汁 味噌汁 ごきんぱら | |
| 米つ頭 八つ頭 こんやく 人参 煮揚 木の芽 煉り 漬物 漬物 | 米がきにし みかきにし んがきにし ふきの煮 ふきの煮 油揚げ物 | 味噌汁 味のつけ わかめ 魚かめ ごきんぱら 漬物 | 品名 |
| グラム 三〇〇(三三〇) 三〇〇(三三〇) 七〇(八七) 三〇(三八) 三〇(三五) 適宜 適宜 | グラム 三〇〇(三三〇) 三〇〇(三三〇) 一〇〇(六七) 五〇(三三) 四二(二九) 適宜 | グラム 三〇〇(三三〇) 三〇〇(三三〇) 五〇(三三) 二〇(一五) 二〇(一五) 適宜 | 數量 |

夏の部の

| 夕食 | 晝食 (習實) | 朝食 | |
|--|---|--|----|
| 御飯 煮つけ かぼちや けの胡椒 | 小麥粉 味噌焼き | 御飯 味噌汁 | |
| 大豆 ひき豆 人参 油 かぼちや 胡椒 漬物 | 小麥粉 味噌 魚粉 ねぎ 胡瓜 | 米 味噌汁 味噌 菜豆 馬鈴薯 魚粉 漬物 | 品名 |
| グラム 三〇〇(三三〇) 三〇〇(三三〇) 適宜 三〇(三八) 六(一六) 一五(四七) 適宜 | グラム 三〇〇(三三〇) 一〇〇(二七) 三〇(三五) 二〇(一五) 茶匙一杯 二〇(三五) 八(二三) 適宜 | グラム 三〇〇(三三〇) 三〇〇(三三〇) 三〇(一八) 二〇(一五) 八(二三) 茶匙一杯 適宜 | 數量 |

(月三・二・一) 部の冬

| 食 夕 | 食 晝 | 食 朝 | |
|--|--|--|--------|
| け酢ん干(代用食) あんしうど か | は野焼御 せ菜き魚飯 取合に | 味 御 噌 飯 汁 飯 | |
| 漬片油人櫻ごね干 け栗葉参びえばしうど 物粉 参 び う き どん | 漬油 は大ぶ米 け物 うれん根り 草 | 漬魚小甘味米 物粉か諸噌飯 | 品 名 |
| 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 | 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 | 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 | 數 量 |

(月九・八) 部の秋

| (習實) 食 夕 | 食 晝 | 食 朝 | |
|--|--|--|--------|
| の鯛芋 汁だんご 飯 | 味 御 噌 飯 かけ の 油 | かぼちや 味 御 噌 汁 飯 | |
| 漬しご茨ね小鯛馬米 けやばいん麩鹽鈴 物うんぎ粉薯 がげん | 漬ト油魚味な米 けマト 粉噌す | 漬か魚味米 物ぼちや 粉噌 | 品 名 |
| 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 | 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 | 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 | 數 量 |

(月二十・一十) 部の秋

| 食 夕 | 食 晝 | 食 朝 | |
|--|--|--|--------|
| 御 いた め汁 飯 | 炒 御 り 飯 煮 | 噌汁 甘 味 汁 と 味 (代用食) | |
| 漬魚油は豆人馬玉米 け魚油は豆人馬玉米 物粉 うれん参薯 草 | 漬キヤハツ 物 間豚米 切肉小 | 漬蜜魚大里大味甘 け柑の粉豆芋根噌諸 物皮 | 品 名 |
| 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 | 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 | 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 適宜 | 數 量 |

| | |
|----------------|---|
| 辨當 (五) 混ぜ御飯 | |
| 品名 | 大米 ね 櫻 油 大豆 びぎ え 物 |
| 數量 | 一三〇〇〇 (三〇合) 一〇〇〇 (一〇合) 五〇〇 (五合) 一〇〇 (一合) 計 適宜 二七〇 (二七合) |

| | |
|---------------|--|
| 辨當 (三) 煮しめ | |
| 品名 | 米 人里大 魚昆 汁 物 布粉豆芋參 |
| 數量 | 一三〇〇〇 (三〇合) 一〇〇〇 (一〇合) 九四〇 (九合) 三二〇 (三合) 計 適宜 三〇〇 (三合) |

| | |
|---------------|---|
| 辨當 (二) 握り飯 | |
| 品名 | 米 鹽 馬 漬 鮭 薯 鈴 物 |
| 數量 | 一三〇〇〇 (三〇合) 一〇〇〇 (一〇合) 二〇〇 (二合) 計 適宜 一五〇 (四〇合) |

| | |
|-----------------|--|
| 辨當 (一) 握り味噌飯 | |
| 品名 | 米 味 人 魚 油 汁 噌 參 粉 物 |
| 數量 | 一三〇〇〇 (三〇合) 一〇〇〇 (一〇合) 二〇〇 (二合) 計 適宜 三〇〇 (三合) |

| 蒸しパン (實習) | | 品名 | 數量 | 量 |
|-------------|-------|-----|------|-----|
| 水 | 青ふくらし | 砂糖粉 | 魚人馬小 | |
| | | 菜粉 | 鈴麥 | |
| | | | 粉 | |
| 一〇立方センチメートル | 一〇〇 | 二〇 | 八六四 | 七 |
| | 三 | 五 | 七 | 八〇七 |

(一) 米飯・煮こみ

(ウ) 飯

既習の通りお炊きなさい。

- (一) 米を洗ふ時はどんな點に注意をしましたか。
- (二) 水加減は何割増しにしましたか。
- (三) 火加減についてどんな注意をしましたか。
- (四) でき上りはどうでしたか。

(ク) 煮こみ

煮こみは特徴のある數種の食品を用ひて、普通の煮しめの場合よりは材料を大き目に切り、煮汁を多くして煮ます。材料に使つた油揚あぶらあげは蛋白質を含み、八つ頭は澱粉に富み、米の不足を補ふことができます。

實習

材料

- 八つ頭 一〇〇グラム(二七匁)
- こんにやく 七〇グラム(一八七匁)
- 人參 三〇グラム(八匁)
- 油揚 二〇グラム(五・三匁)
- 煮干し粉 三グラム(〇・八匁)
- 木の芽 少々
- 水 材料の目方の三分の一

材料の目方の百分の一

鹽

適宜

煉りからし

方法

材料を適宜の大きさに切つて鍋に入れ水を加へて火にかけ、煮立つた時に鹽を入れ、中火で煮こみます。煮上る頃に醬油を加へ、味がしみこんだ後で器に盛り、木の芽と煉りからしを添へます。

(一)油揚がない時には、代りにどんな食品を用ひますか、榮養上から工夫してごらん下さい。

(二)煉りからしはどんな方法でつくりますか。

(二)小麥粉の味噌焼き胡瓜

小麥粉は米の代りとなり、味噌と魚粉は蛋白質に富み、ねぎと胡瓜はビ

タミンを含みます。

實習

材料

- 小麥粉 一三〇グラム(三四・七匁)
- 魚粉 二グラム(〇・五匁)水少量
- 味噌 二〇グラム(五・三匁)
- ねぎ 一〇グラム(二・七匁)
- 油 一〇グラム(二・七匁)
- 胡瓜 八〇グラム(二一・三匁)
- 水 小麥粉と同量

方法

ねぎを小口から薄く切ります。鍋に油を入れて火にかけ、それに前のねぎを入れてざつといたため、水を加へ、味噌魚粉を入れて煉

り上げます。好みによつて砂糖を用ひるもよいが節約しませう。小麥粉を器に入れ、水を加へながら混ぜてどろ／＼にしておき、鍋に油をひいて火にかけその中に入れ、蓋をして焼きます。その片面に前の煉り味噌をつけ、二つ折りにします。若い胡瓜を洗つて適宜に切つて添へます。

味噌焼きをつくるには、小麥粉に他の粉類を混ぜて用ひるのもよろしい。

この調理に用ひた材料の栄養價値を計算してごらんなさい。

(三) 馬鈴薯飯・鯛だんごの汁

(a) 馬鈴薯飯

既習の通り炊きませう。

(一) 馬鈴薯はどんな成分を含んでゐますか。

(二) 芋を入れるために、炊飯の水加減をどう違へましたか。

混ぜ飯には、馬鈴薯のほかに甘藷、里芋、かぼちやなどを用ひますが、鹽味をつけるゝと風味がよくなります。

(b) 鯛だんごの汁

鯛は蛋白質、脂肪、ビタミンAを含み、頭骨を利用することによつて、無機質の補ひともなります。

實習

材料

鯛

五〇グラム(二三・三匁)

小麥粉

三グラム(〇・八匁)

ねぎ

五〇グラム(二三・三匁)

- 莢いんげん 二〇グラム(五・三匁)
- ごぼう 四〇グラム(一〇・七匁)
- 鹽 材料の百分の一
- 醬油 適宜
- しやうが 少々

方法

ごぼうはさゝがきに、ねぎは三センチメートル(一寸)ぐらゐの長さに、莢いんげんは斜切りとして、しやうがはみぢん切りにしておきます。

新鮮な鰯を洗つて二センチメートル(六分)ぐらゐの長さに切り、次に庖丁の刃の方でたゝきます。すり鉢にしやうがのみぢん切りを入れてすり、それへ前の鰯の肉を入れ、よくすり混ぜ、鹽と小麥粉とを加へて混ぜた上で適宜の大きさにまるめます。

鍋に水を入れ火にかけ、ごぼうを入れて煮ます。やはらかくなつた時、鹽醬油を加へて味をととのへてから鰯だんごと莢いんげんとねぎとを入れて煮ます。

- (一)一人分の汁の水を幾ら用ひましたか。
- (二)鰯の代りに川魚を用ひる時は、どんな魚がこの調理に適當しますか。
- (四)干しうどんの酢あんかけ
- (一)干しうどん

實習

材料

- 干しうどん 一三〇グラム(三四・七匁)
- 水 五二〇立方センチメートル(二・八合)
- 油 一〇グラム(約三匁)

方法

鍋に干しうどんの目方の四倍の水を入れて火にかけ、沸騰した時、うどんを入れて蓋をし、沸騰した時に火をとめて、二十分間ぐらゐ、そのまま蒸らしておきます。次にうどんをざるにあげて水をきります。別の鍋に油を入れて火にかけ、それへうどんを入れて、殆ど水のなくなるまで煎りつけます。

(二) 酢あん

實習

材料

ごぼう 二〇グラム(五・三匁)
 人參 二〇グラム(五・三匁)
 ねぎ 二〇グラム(五・三匁)
 櫻えび 一〇グラム(二・七匁)

油 五グラム(約三匁)

水 一〇〇立方センチメートル(約五・五匁)

砂糖 五グラム(茶匙二・五杯)

醤油 二五立方センチメートル(二・四匁)

酢 一五立方センチメートル(約一匁)

片栗粉(又は他の澱粉) 五グラム(一・三匁)

方法

ごぼう、人參、ねぎをせん切りにします。鍋に油を入れて火にかけ、その中にごぼうを入れていため、水を加へて人參を入れ、しばらく煮ます。次に、砂糖、醤油、酢を入れて味をつけ、材料を混ぜながら水溶きの片栗粉をかけ、次にねぎを入れる。

前にいためてあるうどんを器に盛り、その上に酢あんをかけます。紅しやうがの細切りを添へれば一層風味を増します。

(一)右の材料の栄養價値をしらべてごらんなさい。
 (二)從來の干しうどんのゆで方と比較して、でき上りはどうでありますか。

(三)干しうどんのゆで汁の利用を工夫してごらんなさい。

(五)辨當—蒸しパン

小麦粉に馬鈴薯・人参・魚粉・青菜をとり合はせてつくつたもので、主食物副食物を兼ね、栄養上にもよく、携帯にも便利なものであります。

實習

材料

- 小麦粉 一三〇グラム(三四・七匁)
- 馬鈴薯 一〇〇グラム(二六・七匁)
- 人参 三〇グラム(八匁)

青菜

適宜

- 魚粉 三グラム(一匁)
- 砂糖 一〇グラム(茶匙五杯)
- 鹽 二グラム(茶匙一杯)
- ふくらし粉 二グラム(〇・五匁)
- 水 一〇立方センチメートル(〇・五勺)

方法

小麦粉にふくらし粉を混ぜ、こしておきます。馬鈴薯・人参を皮のまま生でおろして器に入れ、細かく切つた青菜・麥粉・砂糖及び鹽水を入れて混ぜ、これに小麦粉を加へて軽く混ぜます。あらかじめ用意してある蒸し器にぬれぶきを敷き、その上に前の材料を入れ、十五分間ぐらゐ蒸します。材料を三箇ぐらゐにまるめて蒸してもよろしい。

ふくらし粉三グラム(約一匁)の代りに、重曹一グラム(約〇・三匁)酢一五立方センチメートル(約一匁)を用ひてもよろしいが、その時には材料の中に水を用ひません。

蒸しパンに、馬鈴薯以外の芋類やかぼちやを多く混ぜたい時には、煮てから用ひるのがよろしい。

(二)でき上りをお互に比較して、その優劣の差の原因を研究してごらんなさい。

(三)小麦粉ばかりでつくつた蒸しパンを、辨當に用ひた時には栄養上どうでせうか。

第四章 勤勞と厚生

勤勞は國民の貴い義務であり、歡喜であります。その勤勞を長く續けてます。効率をあげてゆくには、何よりも強い意志と健康な身體とを必要とします。又それとともに、生活に注意して絶えず新しい活動力を生み出す工夫が大切であります。これを厚生問題といひます。

第一節 日常の衛生

まづ第一に肝要なことは、日常生活を規則正しくすることと、常に心身の鍛錬を怠らないこととであります。人は誰でも健康を希望してゐながら、それを害ふのは、多くは心の弛みとふしだらからくる不規則な生活によります。殊に勤勞に疲れた時、さういふことが起りやすいものでありますから、一層この點の留意が必要になります。心をひきしめ、寢食の時を守らなければなりません。

次に、人間の健康は環境の状態によつて常に著しい影響を受けるものであります。日光と新鮮な空氣と清潔とは、健康に最も大切な環境條件であります。農業者は日光と新鮮な空氣に恵まれてをりますが、室内勤務を主とする工業者にはこれらは不足しがちですから特に留意しなければなりません。もちろん、現代の工場にはその點で改善されてゐるところが多いのですが、働く者一人一人がよく氣をつけて積極的にこれらの必要條件をとり入れなければなりません。仕事に差支へのない限り、窓を開け、又休憩の時間には、つとめて室外に出て日光に浴し、埃の少い空氣を吸ひませう。清潔については、場所の清潔と身體の清潔といづれにもよく注意して不精であつてはいけません。この點については農漁村の生活にも、改善されなければならないことが少くないでせう。

生活は習慣に支配されるもので、不規則も悪い環境も、それに慣れると氣がつかなくなり、殊に、長い仕事に於いてさうでありますから、時に新しい目を以つて生活と環境とを見なほして厚生的にしなければなりません。

- (一)日光と空氣とは、なぜそんなに大切ですか。
- (二)あなたの生活に不規則はありませんか。

第二節 休息と睡眠

疲労は、勤勞の自然に招く結果であつて、それ自身厭ふべきことでも、恐るべきことでもありません。殊に一時疲労は、氣にするまでもないことであります。しかし、これが進行して慢性疲労となれば、健康上の障害も起こしませう。今日の軍需生産のやうな緊急な仕事には、一時の過勞もやむを得ないのであります。日々の一時疲労が慢性疲労にならないやう、萬般の注意が必要です。過勞は疲労の蓄積によることが多いのでありますから、一日の疲労はいかなることがあつても、翌日まで完

全に回復することが大切であります。そのためには、適當な休息がとられなくてはなりません。

但し、休息にはいろいろの仕方があります。休息も仕方によつては疲労回復のために無効であるばかりでなく、かへつて有害なこともあります。それ故、いかなる休息が勤勞の上に最も効果的であるかといふこと、くはしくは休息時間の長さ、休息時間の分配、休息時間の利用法など十分研究する必要があります。

疲労の回復にとつて、大切なものは睡眠であります。殊に規則正しい熟睡は最も有効であり、熟睡は睡眠のはじめに一番深いのですから、その時間の眠りを大事にしなければなりません。工場、寄宿舎などの集團生活では、往々にしてそれが妨げられることがありますから、氣をつけるべきであります。農村の生活でも無駄話に夜ふかしするやうな弊は改める必要があります。

睡眠不足は、たゞに翌日の作業能率を低下させるばかりでなく、思はざる災害さへひき起す原因となることが往々あります。

第三節 趣味・娛樂

休息・睡眠のほか、豊かな趣味をもち、適當な娛樂をとることも厚生のために有効な積極的方法であります。それは、たゞにその時々、の疲勞を回復するばかりでなく、生活全體にうるほひとゆとりを與へるものであります。

趣味には、自然に對するものや、藝術に對するもの等があります。いづれにしても、いはゆる風流有閑の趣味三味は青年のものではなく、日常生活の中に織り込まれてゐる趣味でなければなりません。質素な食卓の上の草花一輪にも美しい彩りはあり、仕事場の短い休息の間に誦される古歌一首にも高尚な詩感があります。

更に計畫生活の間に時間を設けておいて、夕べの一と時を打ち集つて

合唱會を開くのも、或は定休日を利用して親しい友と強歩遠足を試みるのも、疲れをいやし生活力を増すに有効であります。

生活が緊張的であり、繁劇であればあるほど、趣味も娯樂も一層必要になります。その内容はどこまでも簡素健全を主とし、假にも野卑低俗に流れてはいけません。その意味で、讀書の趣味と體育的娯樂とが最も奨めたいものであります。中でも、讀書は、興味の間に教養を高め、精神的糧となつて、生活の根本を養ひ、繁忙のために荒みやすい心を慰めます。體育的娯樂は、靜的な觀覽娯樂よりも、心身の疲勞を轉換させる力があると同時に、更に積極的に鍊成的効果をもつものであります。殊に團體的な運動娯樂は一層積極的で、平常、持場持場にわかれて働く者にとつて楽しいことでもあり、厚生的效果の多いものであります。

第四節 母性保健

女子の勤勞について特に注意しなければならぬのは、母性保健殊に

月經のことです。

初經來潮年齢は各個人の性質、強弱、榮養、生活狀態、或は環境によつて遅速がありますが、大體十六歳前後が最も多いものです。月經といふものは卵巢の作用によつて起こるもので、この卵巢のはたらきは又全身の健康狀態と密接な關係があります。ですから大病をしたとか榮養が低下した時などには、全身が衰弱し、月經が不順となつたり、無月經となることもあります。又、農村から工場に出たといふやうに、突然環境が變つた時などにも、無月經となる場合があります。このやうな場合には、半年も經つてその環境に慣れるとまた月經は正しくなるものです。

しかし、いつまでも不順であつたり、無月經である際には、仕事の疲勞が原因となつてゐることもありますから、一度醫師に全身の健康診察を受けなければなりません。

ともかく、女子では月經の様子をよく注意してをれば、自分の健康狀態

を知る一つの目標ともなるものですから、毎月記録しておくといひので
す。

第五節 妊娠・出産前後と勤勞

妊娠は婦人の心身にとつては相當大きい負擔であります。妊娠中に
勞働すれば更に負擔は増加します。妊娠中は月がすゝむに従つて胎兒
の發育に多くの榮養が必要です。随つて、妊娠中にはげしい仕事をした
り、出産近くまで働き続けますと、勤勞のために多くの體力が消費される
ので、自然、母體自身及び胎兒に供給される榮養分が少くなります。その
結果、母體は衰弱し、又胎兒の發育を阻害し、或は流産・早産をひき起す危険
もあります。

かういふ障害を避けるには、十分な休養とよい榮養とが必要です。工
場などではなるべく腰かけて仕事をするやうにし、更に出産前二箇月ぐ
らゐには仕事を中止するのがよいのですが、もしそれが不可能ならば、少
くとも産前一箇月ぐらゐの休養はぜひ必要です。

たとへ妊娠中働いてゐても、出産前二箇月ぐらゐの休養はそれまでの
疲勞を回復し、胎兒の發育をよくするものです。

又、産後も六週間から八週間ぐらゐは休んだ方がよいのです。これは
農村でも同様です。殊に農繁期には仕事もはげしく、又睡眠も不十分な
ために、流産や早産が多くなりがちです。ですから、農繁期でも妊婦の仕
事はできるだけ軽くし、又出産前二箇月ぐらゐははげしい仕事を避け、輕
い仕事をするやうにとめなければなりません。

このためには、まはりのすべての人々が妊婦を保護することが、次代の
國民を強めるゆゑであることを十分に理解してほしいものです。

第五章 勤勞と疾病及び傷害の豫防

第一節 主な疾病と豫防

勤勞を續けてゆくためには常に注意して疾病にかゝらないやうにしなければなりません。殊に女性は一般に男子にくらべてその體力も劣つてゐますから、健康障碍の豫防には一層注意しなければなりません。勤勞者の保健を目的として工場法が早くから制定され、この點に留意して、勤勞女性に對する心身の保護が行はれてをりますが、女子自身細心に氣をつけることが極めて必要であります。殊に集團生活をしてゐる時は、自分のためばかりでなく、全體のため病氣にかゝらないやうによく豫防しなければなりません。その中で、最も注意を要するのは結核であります。農村は都市にくらべて人口も少く、交通も少いので一般には傳染病は少いものです。しかし、近頃は結核がだん／＼殖える傾向がありま

す。これは農村から都市に出たために結核にかゝり、これらが歸郷して村へ傳染させるのです。ですから、農村から都市へ出た人々は結核にかからないやうによく注意し、もし病氣になつて都市から歸郷した者は早く治療して、まはりへの蔓延を防止しなければなりません。殊に同じ家庭内の人々へ感染しないやうにすることが何より大切です。

農村に最も多いのは寄生蟲病で、中でも蛔蟲と十二指腸蟲病であります。これは尿尿しんを肥料に使ふためですから、この豫防には改良便所や尿貯溜槽しんを設けて、寄生蟲卵が完全に死滅した尿尿しんを使ふことです。それと同時に村民全部の檢便をし、もし寄生蟲がある人は、その治療を行はなければなりません。もちろん便所の手洗ひはどんな忙しい時でも必ず行ひませう。又、農村には胃腸病が多いものです。これはご飯や野菜を餘り一度にたべすぎるためですから、今後は榮養を改善し、少量でも榮養價の高いものをとるやうにしなければなりません。

次に、農村にはトラコーマが多いところがあります。これは不潔が原因ですから、めい／＼の手拭ひは別にし、又外出や食事の前後には必ず手を洗ふ習慣をつけなければなりません。又、トラコーマにかゝつてゐるものは十分に治療することと、洗面器を他の人のと別にすることはぜひ必要です。

なほ、農村のやうに仕事のはげしいところには脚氣が多いものです。この豫防には、適当な休養をとつて過勞に陥らないやうにすること、絶対に白米をいたゞかないことです。

工場の寄宿舎などでは、よく消化器系統の傳染病、赤痢やチフスなどがたくさん出ることがありますから、夏などには、めい／＼が飲食物に氣をつけなければなりません。

ガス中毒症 或る種の化學工場や、その他特に有害な薬品を取り扱ふ工場では、そのために中毒症にかゝりやすいのであります。作業に就く

場合には、防毒面の使用を怠らず、常に室内の換氣に注意しなければなりません。粉塵のおびたゞしいところでも、ほゞこれと同様な注意が肝要であります。

眼の保護 採光や照明の不良の場合は、作業能率を低下させるばかりでなく、視力を害しやすすいものですから、常に窓の清潔や電燈の位置に注意を要します。又、仕事の種類によつて、特に強烈な光が発生する場合には、眼に障害を起こします。さういふ場合には、必ず保護眼鏡を使用しなければなりません。

第二節 傷害と豫防

工場には機械が絶えず運轉されてゐますから、これがため思はない不慮の災害が起こり、身體にいら／＼の障害を受けることが往々あります。今日は、多數の女工員、殊に一般女子が工場に勤務するやうになりましたから、種々の機械類に對しても安全装置をする必要が一層多くなつたと

ともに、女子自身傷害豫防によく氣をつけなければなりません。作業中の服装に注意することはもちろん、機械の性質をよく知つて使はなければなりません。殊に電氣器具を使用する場合には、ぬれた手で機械に觸れることは大禁物でありますし、絶えず機械や電線の故障にも細心に注意しなければなりません。

農村の傷害は怪我が最も多いものです。傷ができた時は、土や泥の入らないやう、よく洗つて消毒の薬をつけておきます。後の手當ての時も、きたない手で傷口をいちるやうなことはせず、消毒の薬をつけて乾くのを待ちます。

第三節 應急手當

以上のやうな作業中の災害は、自分でよく注意することによつて、その大半は防ぎ得るのであります。しかし、萬一作業中怪我をした場合には、すぐに應急手當を受けることが必要です。この場合、その豫防法について一應心得てゐることは極めて必要であつて、自分の場合はいふまでもなく、仲間が怪我をした場合に、即時適當な應急手當を施して、治療所へ連れて行くことができるやうに、平素から應急手當の方法を學んでおきませう。後に學ぶ救急處置法も、このために役立つものであります。

火傷 程度によつて三度に區別します。第一度火傷は赤くなり、灼熱的の痛みがあつて腫れるもの、第二度火傷は赤くなることも痛みも前と同じで、水疱のできるもの、第三度火傷は皮膚の表面が黒焦げになり、神經まで焼けて知覺がなくなるものであります。手當として第一度のものでは、亞鉛華油又は油、或は生理的食鹽水を塗つて上から濕布をします。第二度のものでは、小さい孔を開けて水疱の内容を出し、針を熱湯に入れて消毒したものを用ひてもよろしい、その後は第一度の場合と同様の處置をします。第三度火傷は、生焼けの部分から中毒物質が出て甚だ危険が多いから、必ず醫師の指圖を受けなければなりません。

凍傷 局所的凍傷にも三度の區別があります。はじめには紫赤色を呈し、痛みを感じますが、後蒼白色となり、知覺のなくなるものを第一度、更に水疱をつくるものを第二度、及び壊死に陥つたものを第三度といひます。手當としては、雪塊で摩擦するか、又は冷水を注ぐか、又或は冷罨法を施し、皮膚の色及び知覺が舊に復してから、カンフルチンキ・ヨードチンキを塗布します。

腦貧血 患者を仰臥させて頭部を低くし、衣服の緊縛を解き、呼吸を容易にさせます。人事不省に陥つた場合には、顔面・頭部に冷水を注ぎ、アムモニア水などを嗅がせ、胸部を摩擦します。患者は時々嘔吐を催し、吐物を呑み込むことがありますから、顔面は必ず側方に向けておくのがよろしい。又、人事不省中は決して内服薬を與へてはなりません。

第六章 勤勞と共助

勤勞が團體的に行はれてゐる時はもとより、家々で行はれてゐる場合でも、できるだけのことはともに助け合ひたいものであります。それも、ただ仕事の上の協力ばかりでなく、互の生活の共助もし合つて、少しでも多く働かれるやうにしなければなりません。わけても、女子が勤勞に従事することが多くなるにつれて、それから生じやすい家庭生活の缺陷を補ふ必要が多くなります。團體炊事と保育所とは、このための二つの施設であります。

第一節 團體炊事

一家一家の臺所で炊事することは、もとより楽しいことではありますが、勤勞する團體や、忙しく働く母や、その子供等などのために、大量の炊事をまとめてする仕組みは、能率的でもあり、又、仲間同志としての大きい樂し

みてなければなりません。設備方法についても、材料の配給関係についてもぜひ経験ある指導者にまたなければなりません。機会があれば、實際についてよく見學し、更に手傳ひとして働くとともに、實習によつて大體の要領は平素から心得ておくことが大切であります。

團體炊事は工場、學校などのやうな大規模の場合と、隣組や職場仲間などのやうな小規模の場合とによつて、その目的もそれごととなり、すが、一般に次のやうな効果をあげられます。勞力時間費用、燃料の經濟はいふまでもありません。しかし、更に大きい効果は、この方法によつて各家庭が均勢のとれた榮養食の配給を受ける保健上の効果であります。多くは便利のためといふことが主にいはれてゐますが、この保健上の効果をこそ、主な目的として考へたいのであります。

(一) 勤勞者用混ぜ飯・大根即席漬け

(二) 混ぜ飯

實習

材料(五十人分)

| | |
|---------|----------------|
| 米 | 五キログラム(二・三三三貫) |
| 押し麥 | 米の三分の一 |
| みがき鯨 | 五十本 |
| ごぼう | 一キログラム(二六七匁) |
| 人參 | 一キログラム(二六七匁) |
| 切り昆布 | 二五〇グラム(六六七匁) |
| 青菜 | 五〇〇グラム(一三三匁) |
| 油 | 二五〇グラム(六六七匁) |
| 大根 | 三本 |
| 砂糖・醬油・鹽 | 適宜 |

方法

炊飯

一〇六

米と麥とを一しよにして洗つておき、釜に定量の水を入れ、沸騰した時、材料を入れて混ぜ、強火で炊きます。再び沸騰した時、ふきこぼれない程度の火加減に火を弱め、表面の水分がひいた時、釜をおろして二十分ぐらゐそのまま蒸します。

みがき鯨は水につけ、やゝやはらかくなつた時によく洗つて細かく切り、ごぼうはさゝがきに、人參は、せん切りにしておきます。切り昆布は洗つて水につけ、二センチメートル(六分)ぐらゐの長さに切り、青菜は洗つて細かく切つておきます。

鍋に油を入れて火にかけ、煙の立つた時にごぼうを入れていため、その中に昆布をつけた汁に適量の水を加へ、用意の鯨、人參、切り昆布を入れ、鹽醬油を加へて殆ど水のなくなるまで煮ます。煮上る前、青菜を入れて又少し煮ます。

できた御飯を櫃に移す時、飯と材料とを交互に入れて、平均になるやうに混ぜます。

大量炊飯の時の水加減は、米の種類、品質及び混合する穀類、芋類によつて違ひますが、蒸發分が比較的少いことを考へてきめます。

釜の大きさに對し、米麥の炊ける量をきめるには、炊増しを二倍三分とみて計算するのが普通です。又、鏝のある釜で炊く場合には、その炊上りの量が鏝を越えない程度ができればよろしい。

大量炊飯の場合には、釜の中央部が沸騰しにくく、周圍が沸騰しはじめることが多いのですから、この時は沸騰した時蓋をとり、かき混ぜ、又蓋をして炊きます。

大量炊きの場合には、炊上りまでの状況を記して、後の参考に

一〇七

するとよろしい。

大量炊きの場合、湯炊きするのはなぜですか。

(6) 大根の即席漬け

實習

方法

大根及び葉を洗つて、大根は薄くたんざくに切り、葉は小口から薄く切り、器に入れ、適宜に鹽を混ぜて漬けます。即席漬けは、炊飯にかゝる前につけると手順がよろしい。

即席漬けの鹽は何割ぐらゐ用ひましたか。

(7) 幼児用混ぜ飯、大根と人參のおろし

實習

材料

| | |
|---------|-----------------|
| 米 | 三五キログラム(九・三三一貫) |
| 油揚 | 一キログラム(二六七匁) |
| 人參 | 一キログラム(二六七匁) |
| ねぎ | 一キログラム(二六七匁) |
| しらす | 五〇グラム(一・三三匁) |
| 砂糖、鹽、醬油 | 適宜 |
| 別に大根 | 一キログラム(二六七匁) |
| 人參 | 五〇〇グラム(一三三匁) |

方法

御飯は既習の通り炊きます。

油揚、人參はせん切りとし、ねぎは薄く小口切りとします。鍋に適量の水を入れ、火にかけて、油揚、人參を入れてしばらく煮た後、

砂糖鹽醬油にて味をつけ水の殆どなくなるまで煮ます。煮上る時にしらすと水を入れて、もう一度さつと煮ます。

御飯を櫃に移す時、煮た材料となるべく平均に混ぜるためには、前の實習の時と同じやうにします。

大根と人參をおろして器に入れ、醬油を適宜に加へて味をつけます。

幼児用の獻立として、榮養價はどうでせうか。

第二節 保育所

勤勞する母達にとつて、最も心がゝりなことは、留守の間の幼い子供達のこととあります。その子供達を集めて心身を護り育てるとともに、母達が専心働くことのできるやうにするのが保育所であります。

保育所には常設のものと季節的のものがあります。季節的のものは農繁期間中だけ開かれ、多くは設備も方法も簡單であります。忙しい母達にとつてどんなに都合のよいことかわかりません。しかも大切な國の子を預るのですから、ぜひ適切な設備と經驗ある保母とが必要であります。又、保育の方法についてもよく指導を受けなければなりません。わが家の弟妹や、近郷の子供達のよいお姉さんとしての心持を擴げて、近所の保育所の手傳ひをすることも楽しいこととあります。同時に幼い子供の世話の仕方、お守りの仕方について有益な見學も實習もできませう。保育所では、十分の遊びと適切な躰とが大切ですが、保健こそ常にその中心として留意されなければなりません。榮養的に注意された團體炊事で給食をするのもそのためであります。

町や村の大規模な保育所のほかに、小規模な隣組の共同保育も極めて便利の場合があります。

第七章 防空

一一三

戦時に於いて、国土防衛の重大なことはいふまでもありません。そのために國家は強大な力を用ひてゐます。しかし敵は、いついづれの空から國土を襲ひくるとも限りません。一刻の油斷も、一分の隙もゆるされないのであります。これに對しては、陸海軍の行ふ防衛に即應して直ちに行へるやうに自衛防空の備へがなくてはなりません。

第一節 家庭防空

― 隣組・特設防護團

自衛防空機關として、家庭防空には隣組があり、官公署・學校・工場・會社などには特設防護團があります。私どもは特設防護團員であるとともに、隣組の一員として家庭防空の擔當者であります。その時に従つて、いづれにしても必要な任務に挺身して活動しなくてはなりません。特設防

護團は、その工場なり、會社なりを持場として、國を護つてゐるので、男子團員に伍して劣るところがあつてはなりません。

家庭防空は、家庭全員の任務であります。しかし、一朝事ある時は、男子は家庭外の持場を守らなければならぬことが多く、その時は、女子だけでも、緊急の任に當るのが、家庭防空に對する覺悟であります。そのためには、平素から十分の準備が必要です。殊に、隣組の組織的な協同動作によつてこそ、家庭防空の力がよく發揮されるのでありますから、隣組としての親和と訓練とが最も大切であります。

(一) 平素の準備

(a) 防空資材・防空用服裝・非常用食物など、ふだんから準備を整へておき、常に點檢を怠らないやうにさせう。

(b) 防火・火燈・火管制・救護・避難その他について十分計畫をたて、家族の任務を定めておくことが必要であります。

一一三

(イ) 計畫が立派でも、用具が十分でも、訓練が足りないと、いざといふ場合に役にたちません。當局から命令された時ばかりでなく、隣組一體となつて眞剣に訓練をかさねておかなければなりません。

(ロ) なるべく家を不在にしないこと。もし不在にする時は、隣組の人達に頼んで行くやうにしませう。

(ハ) 防空警報の傳達については、警戒警報及びその解除の場合、空襲警報及びその解除の場合など、それら、傳達の方法、信號などが定められています。私どもは、それを十分心得ておかなければなりません。

(ニ) 警戒警報發令時の注意

服装のこと、防火用水、防火用具のこと、待避所の準備、燈火の警戒管制など、當局の指示に従つて手落ちなく準備を整へます。

(三) 空襲警報發令時の注意

防空服装を完全にし、火元の始末、防火の準備、老幼病人の待避誘導、非常

持出し袋の準備、燈火の空襲管制など敏速に處置しませう。

以上、萬全の準備を整へて待機し、愈、空襲を受けた場合も、あわてたり混乱することなく、力を合はせて家を守り、御國を護りぬかなければなりません。

焼夷弾が落ちた場合、火災になつた場合、毒ガス弾が落ちた場合、死傷者ができた場合に、それら、平素の訓練に従つて沈著に處置し、被害を最少限度にとゞめることができるやう十分研究し、又實習しておきませう。

第二節 防空資材

(イ) 防火用資材

水砂或は土、かま、かまの類、注水用のバケツ若しくは手桶、火叩き、きん、くわ、水柄杓などを、急の場合使用に便利な場所に置くことと、最も効果的な使用法に習熟することに注意しませう。

(ロ) 燈火管制用具

小さな光の漏れる不注意から、どのやうな大事をひき起こさないとも限りません。減光隠蔽遮蔽装置などの處置について十分研究し、遺漏のないやうに準備しておくことが肝要であります。なほ、らふそく懐中電燈なども用意しておくことを忘れないやうにしませう。

(ハ) 待避所

強烈な空爆の威力に對して何より必要なものであります。地下に設けるのがよいのですが、やむを得ない時は、地上か床上につくる場合もあります。床上につくる場合に、日常生活に差支へある時は、警戒警報發令と同時に、つくれるやうに準備しておく法もあります。

第三節 防空用服装

警戒警報が發令されたなら、必ず防空服で生活します。

空襲警報が發令されたなら、更に急いで防空服装を完全にします。

防空服装は、防火消防救護活動などに適するものであると同時に、全身

を包み、敵弾や高射砲の破片その他に對して、身を護れるやうでなければなりません。特に、頭部から肩にかけては、厚く覆ふことを要します。すなはち、防空服のほかに防空用帽子又は鐵兜をかぶり、手袋、足袋をつけ、防毒面、救護用品などを携帯します。なほ、脚絆類のあるものはこれをつけ、みごしらへを十分嚴重にしませう。



(一) 防空服

形

活動着と同じく、活動に便利であると同時に、なるべく肌を露出しな
いやうにすることが肝要であります。上衣は、衿元が開きすぎないや
うに、下衣は、必ずもんぺ又はズボン型とします。なほ、暗い所でも容易
に脱ぎ着ができるやうな工夫がいらいます。

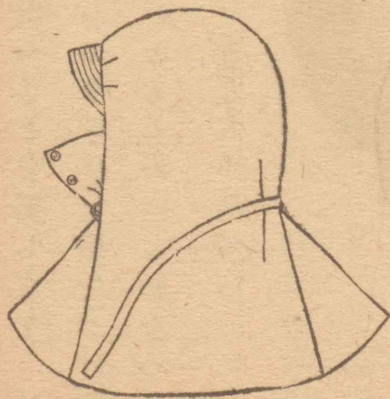
材料

地質はどんなものがよろしいか、その理
由を考へてごらん下さい。

裁縫

活動着と同じ要領でよろしい。

(二) 帽子 形 材料 裁縫



(ウ) 裁ち方 (カ) 縫ひ方

(イ) 庇つくり 心を入れます。

(ロ) 後まちつけ 後中央縫合は
せ。

(ハ) 前まちつけ

(ニ) 庇つけ 頭布にひだをとつてつけま

す。(庇をつけないで、頭布を
前に裁ち出すもよろしい。)

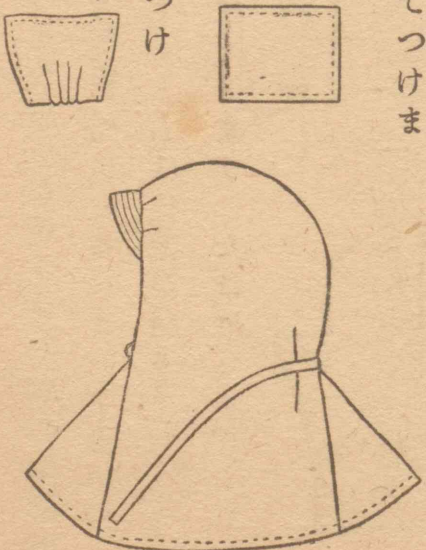
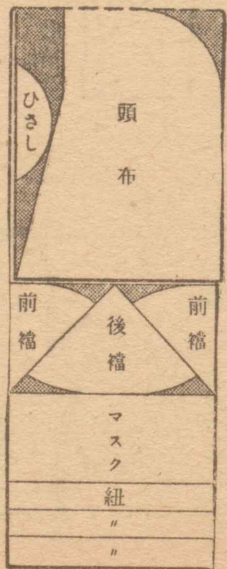
(ホ) 綿入れ (ヘ) 前及び裾の始末

(ト) 後紐つけ ボタン及びかけ紐つけ

(チ) マスクつけ

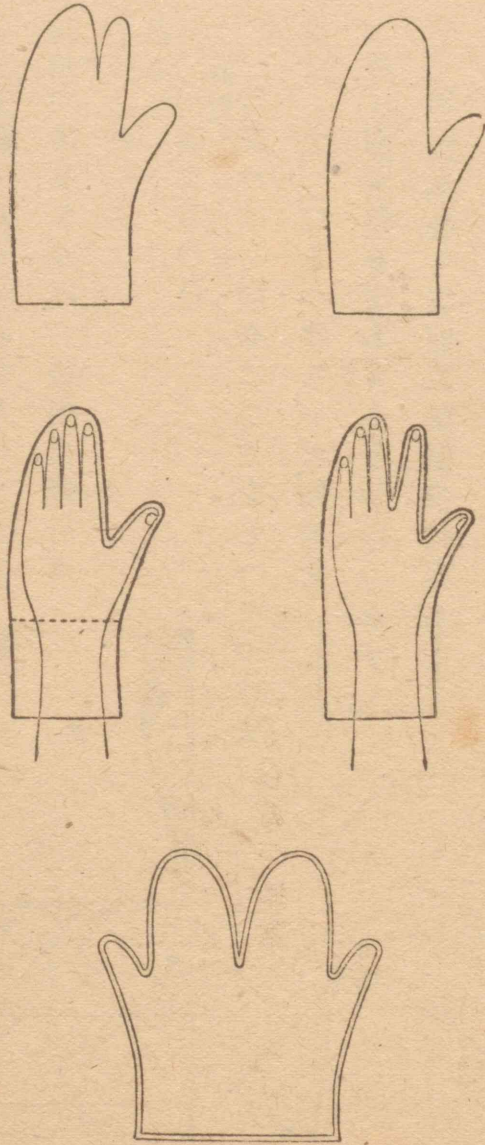
帽子の庇はどんな役に立ちますか。

備考 單の場合は、頭部の護りのため座蒲團などかぶるとよろしい。



（三）手袋の類

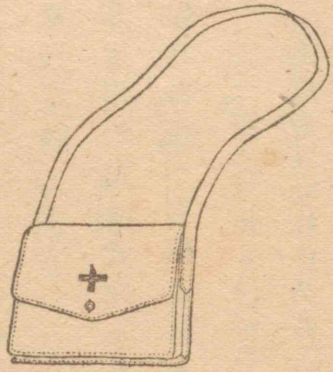
裁ち方・縫ひ方



手の形を基にして型紙をつくります。

図のやうに布を裁ち、(a)(b)ともに周圍を縫合はせ、はめ口を始末します。

（四）救急用品入れ



- (一)この中に入れるものは、何々ですか。
- (二)紐の長さは、どのくらいが適當ですか。

第四節 非常用食品及び調理

空襲の場合は、震災・火災・風水害などの場合以上に、少くも一時は食糧難を來たすことを覺悟してゐなければなりませんから、あらかじめ家庭で

食品食物の用意をしておくことが肝要であります。又、このやうな突発的の場合には、家庭の臺所を使用することがむづかしく、その上、一時に多數の人手を要することが多くありますから、いつでも炊出しをして食事の用意ができるやうに、平生から考へておかなければなりません。

非常用食物

(一) 保存に耐へ、容積重量ともに少く、携帯に便利で、栄養分に富むもの。

米・大麥・小麥粉そば粉・大豆かき餅・凍豆腐・燒麩・椎茸切干し・大根・魚類乾物・鹽漬乾・燥卵粉・乳乾・燥野菜・わかめ・昆布茶など。

(二) 保存に耐へ、携帯に便利で、食する時火を用ひないもの。

煎り米・燒米・燒飯干し・飯煎り・大麥粉・凍餅・揚餅・餡・ジャム・干菓子干し・柿海苔・鯉節・魚肉の燻製・鹽味・噌砂糖・罐詰瓶詰乾パン・堅パン干し・芋きな粉・佃煮・煉り味噌乾・燥野菜・漬け物・ふりかけ・煎り豆など。

(三) 乳兒のある場合には、ぜひ忘れてはならないもの。

乳兒用牛乳・塊乳首粉・乳砂糖・鹽・輕い鍋など。

調理

(一) 堅燒きパン・ふりかけ

(二) 堅燒きパン

實習

材料

- 小麥粉 一三〇グラム(三四・七匁)
- 大根乾菜 五グラム(一・三匁)
- 人參 三〇グラム(八匁)
- 魚粉 三グラム(〇・八匁)
- 水 五〇立方センチメートル(二合八匁)
- 鹽 一・五グラム(〇・四匁)

方法

干した大根の葉を煎つてもみ、粉にして魚粉と小麥粉とを混ぜます。別に、人參をわさびおろしておろして器に入れ、それに水を加へ、前の材料を入れて再び混ぜ、それを俎の上にとつてよくこね、三ミリメートル(二分)ぐらいの厚さに伸ばし、四センチメートル(一寸三分)平方ぐらいの大きさに切ります。

フライ鍋に油をひき、用意の材料を入れて、弱火で焦さないやうに両面を焼きます。焼く代りに油で揚げてもよろしい。

でき上りが冷めた時、濕りを與へないやうにして保存します。小麥粉のほか、に雑粉でつくるのもよく、又、小麥粉に雑粉を混ぜてつくることもあります。

味と香をよくするため、胡麻、蜜柑の皮などを入れると一層よくなります。

堅焼きパンをつくる時の油の温度をどれぐらいにしましたか、何十分かかりましたか。

(7) ふりかけ

實習

材料

胡麻 一〇グラム(二七匁)

青海苔 適宜

蜜柑の皮 適宜

魚粉 三グラム(〇・八匁) 蝗粉(いんご)を用ひてもよろしい

鹽 三グラム(〇・八匁)

方法

胡麻を煎つてざつとすり、青海苔は焼き、蜜柑の皮は乾かして

粉にします。これらに魚粉と煎つた鹽とを混ぜ合はせ、壺などに貯へておけば、割合ひに長く保存することができます。

(二)炊出し

ひじきの炊込み飯煉り味噌

炊出しの場合は、その準備として(一)炊出しを受ける人数により食量を計算しておくこと。(二)薪その他の用具をも十分用意することが必要であります。

(三)ひじき炊込み飯

實習

材料(五十人分)

米 五・六キログラム(二貫四九〇匁)

海藻(ひじき) 適宜

鹽 適宜

方法

海藻を洗つて水につけ、やはらかくなつた時、適宜に切りま

その漬け汁に水を加へて炊飯の水加減をし、まづそれが沸騰したなら、ひじきと米とを入れて既習の通りに炊きます。

でき上つた飯を櫃に移した時、鹽をふりかけて味をつけます。

(二)多數の握り飯をつくる時に、どうすれば同じやうにきれいに早く握ることができますか。

(三)釜の大きさに對し、炊ける米の最大量を計算してごらん下さい。

(四)煉り味噌

實習

材料

味噌 一・五キログラム(四〇〇匁)

- ごぼう 五〇〇グラム(二三三匁)
- 胡麻 二五〇グラム(六七匁)
- 魚粉 一五〇グラム(四〇匁)
- 砂糖 五〇〇グラム(一三三匁)
- 油 一五〇立方センチメートル(八匁)
- 蜜柑の皮 二五〇グラム(六七匁)

方法

ごぼうを細かく切り、油でいため、少量の水を加へてしばらく煮ます。次に、味噌・胡麻・魚粉・砂糖を入れて煉り、でき上る時、みちん切りの蜜柑の皮を入れて煉り上げます。

なほ、空襲時と限らず、戦時下では生産の減少、輸送の不圓滑などのため、食糧を得るのが困難になりますから、非常食としては、平時に餘り用ひられない食品の活用を工夫しておく必要があります。

今、その例を示せば次のやうにいろいろのものがああります。

植物性のもの

- | | | | |
|--------|-------|-------|-----------|
| あかさ | しひのみ | なづな | ひゆ |
| あざみ | すずたけ | のびる | やまごぼう |
| あけびのめ | かんざう | はこべ | またゝび |
| いたどり | こけもゝ | ははこぐさ | ゆきのした |
| うこぎ | すかんぼ | つくし | よめな |
| おにたびらこ | すぎな | つはぶき | その他 |
| かたばみ | すべりひゆ | とち | すいかの種子 |
| ぎぼし | たんぼゝ | ところ | かぼちやの種子 |
| くこ | たらのめ | どんぐり | ひまはりの種子など |
| くまざさ | つくばね | はぎ | |

動物性のもの

- いなご
- さなぎ
- たにし
- あか蛙など

第五節 救急處置法

空襲下の傷者發生の特徴は、極めて短時間内に多數の傷者を發生することであります。しかも最悪の場合は、爆發・火災・斷水・停電・交通杜絶などをともなひ、救護の動作が妨害されます。かうした困難な狀況下に、一刻も速かに傷者を救護し、損傷の経過を良好にすることは、傷者自身にとつて幸ひなばかりでなく、國家の人口を維持する上にも極めて重要なことであります。以下それらの方法に習熟させよう。

一 應急止血法

防空救護に、出血に對する應急處置は極めて大切であります。すべて止血には、脈處をあらかじめ知つておくことが必要であります。動脈が皮下の浅いところにある時は、脈に觸れることができず。そこを脈處といひます。

(一) 指壓止血法

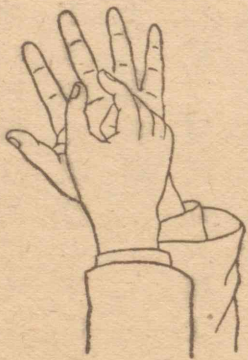
受傷直後の止血法で、その要點は、傷よりも心臓に近い脈處を骨にむかつて強く指で壓迫するのです。

(a) 指からの出血 指から出血する時は、その指の根元の兩側に拇指と示指との腹をあて、やゝ下方にひき絞る氣持で強く壓迫します。(第一圖)

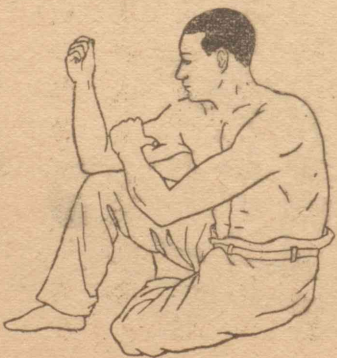
(b) 手又は前膊からの出血 上膊の力瘤の内側にある浅い溝(二頭膊筋溝)の脈處に拇指をあて、

掌を力瘤に密着して上膊を握り、拇指の腹で強く壓迫します。(第二圖)

他人に行ふ場合には、患者の後から、出血した側と同じ側の手を用ひて行ひます。(第三圖)



第一圖



第二圖

第三圖

(体)上膊又は腕窩わづくわよりの出血 出血する側の鎖骨の上の窪みの内隅にある脈處に拇指をあて、他の四指は肩にそふて後に廻し、拇指の腹で内下方深く鎖骨の下に押し込むやうに壓迫します。(第四圖)

(二)足下腿又は大腿よりの出血 鼠蹊そびの中央にある脈處に兩拇指を重ね(利指を下に)てあて、自己の體重をかけるやうに、上體をやゝ前方に屈して強く壓迫します。(第五圖)



他人に行ふ場合には、傷ついた下肢の反対側に、傷者の足の方にむかつてひざまづいて行ひます。



第五圖

但しこの方法は、女子には必ずしも容易ではありませんから、機を逸せず適當の救助を求めるのがよろしい。(第六圖)

第六圖



て緊縛法が必要になります。

緊縛法には、疊み三角巾、紐類、ゴム止血帶、螺旋止血帶などを用ひます。上肢ならば上膊、下肢ならば大腿を、傷より心臟に近い方で緊縛して出血をとめるのであります。

(二)緊縛法

指壓止血法は受傷直後の應急處置で、長時間行ふことも、又傷者を輸送することもできません。續い



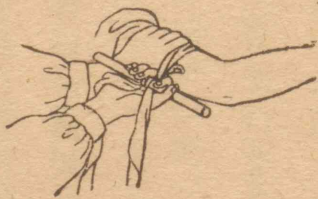
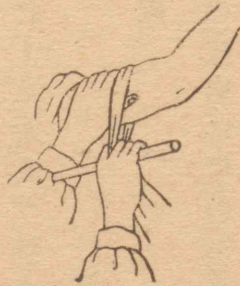
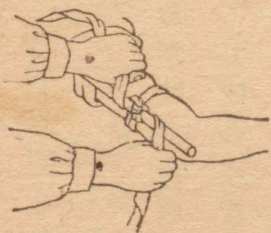
この際注意を要するのは、緊縛の強さ加減であります。強すぎれば耐へ難い痛みを感じ、緩すぎれば鬱血帯となり、かへつて出血を多くすることがあります。

畳み三角巾を用ひる場合には、はじめは緩く巻いて末端を結び、これに棒の類を挿し込み、ひき上げながら廻して締め、出血がやんでから挿した棒の端をとめておきます。(第七圖)

長く締め括つてゐると、その部位から末梢部に麻痺や壊死が起ることがあります。できれば三十分乃至一時間ごとに緩め、なほ出血が続いてゐる時は「ガーゼ」をあてて傷を壓迫し、しばらくして再び締め括るやうにします。但しこの方法は、子供の場合は特に氣をつける必要があります。子供には行はない方がよいでせう。

寒地又は冬期には、締め括つた四肢は凍傷にかゝりやすいものです。

第七圖



ら、暖い時よりも更に時間を短縮して、しばしば、緩める必要があります。そのため、その傷者の目じるしには止血時刻を忘れずに書いておかなければなりません。

(三) 壓迫繃帯による止血

少しの出血の時は、傷を繃帯するだけで止血できます。又、相当大きな出血でも、「ガーゼ」を厚く傷にあててしばらくこれを壓迫し、それから三角巾でやゝ強く括れば、十分止血できる場合が多くあります。

以上は、いづれも受傷現場の一次的止血法でありますから、大きい血管からの出血に對しては、そのままにしておかず、速かに醫師の處置を受けなければなりません。

二 骨折の處置

骨の折れた時は、同時にその部の皮膚に傷のあることが多いものですから、まづ消毒ガーゼをあてて、繃帯を行ひ、それから骨折の處置を行ふべ

きであります。

(一) 上肢又は下肢の骨折の場合 その部が腫れて痛みがあり、傷者みづからその手足を動かすことができず、甚だしい時は形が變つたり、短くなつたりすることがあります。さういふ場合には、傷ついた四肢を強ひて動かし、又は變つた形をなほさうとしてはなりません。

骨折處置の第一要點は、折れた骨を動かないやうに固定させることです。これがため、現場で専ら使用されるものは副木であります。四肢の場合には、上下の關節にまたがる長さと一定の強固さをもつ副木が必要です。

四肢の骨折の時は、四人がかりで處置します。すなはち、甲は傷より上を持ち、乙はこれより下を持ち、丙はこれに近いところを動かさないやうに支へ、丁が繃帯をしたり、副木をあてて括つたりするのです。

(二) 肘より上又は下の骨折 薄い板をあてるか、簾のやうなものを巻い

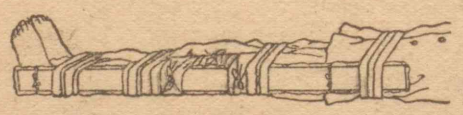
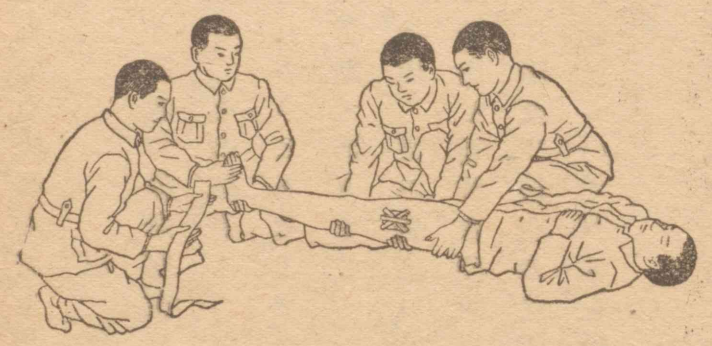
て括るか、又は副木を内側に短く、外側に長くあてて括ります。(第八圖)
 (ハ)膝より下の骨折や、はらかいものをあてた上に、副木を、下肢の内側には足から大腿の中ほどに達するやう、外側には足より腰に達するやうにあてて括ります。

第八圖

(第九圖)
 (ニ)膝及び膝よりも高い處の骨折 足から胸に



第九圖



達する棒の類を外側にあて、一方の下肢と一しよに括ります。

(第九圖)

棒その
 他の副木
 の下に布
 綿藁草な
 どのやは
 らかきも
 のをあて、
 三角巾又
 は巻き脚

絆・胴締め衿布などを用ひて體に括りつけるのがよろしい。

三 ガス傷者の救急處置

ガス傷者の救急處置は、常に、極めて迅速を要し、決して遲疑してはなりません。その注意も、ガスの種類、窒息性、催涙性、噴嚏性、糜爛性などによつてそれ／＼ことなりますが、ガス傷者に對する共通の第一救護の要領は、次の諸點であります。

- (イ) 搬出　ガス傷者は、まづ第一に、できるだけ早く且つ靜かにガス圏外に搬出し、新鮮な空氣を呼吸させます。
- (ロ) 身體及び被服の除毒　ガス圏内から搬出後、傷者の被服を弛め、又これをたゞいてガスを除き、更に頭髮内に浸入してゐるガスをも除きま

す。

(ハ) 安靜と保温　特に肺にガス刺戟を受けた場合は、體内の酸素が不足してゐますから、酸素の消費量を少くするために、絶對安靜を保たせ、又嘔吐したものを嚙下して肺炎を起こすことがありますから、顔面を側方にむけておきます。呼吸困難を訴へる場合には、ガスによつて肺を損傷してゐるのですから、人口呼吸を行つてはなりません。殊に、肺刺戟を受けた傷者には特に保温が必要です。

(ニ) 酸素の補給　呼吸困難の場合には、酸素吸入を行はなければなりません。但し、中毒ガスの場合は人工呼吸を行ふのが常です。

(ヘ) 救護所へ　第一救護をした上、できるだけ速かに完全な治療のできる救護所に送つて、専門的の處置を受けさせなければなりません。

四 傷の繃帶

繃帶は、傷に病原體の入るのを防ぐため、又は傷口をくつつけて出血をとめるため、或は傷の分泌物を吸收するためもしくは傷の場所の動搖を防ぐためなどに行ふものであります。

傷に直接觸れる繃帶材料は、必ず消毒したものであることを要します。

それを取り扱ふ手も器械も、よく消毒されてゐなければなりません。 繃帯の方法はまづ滅菌ガーゼで傷を覆ひ、その上に若干の滅菌ガーゼをのせ、巻軸帯又は三角巾で巻きます。

現状では、主として三角巾を用ひて救急繃帯を行ひます。

(一) 三角巾の使用法

三角巾は開いたまゝ(全巾)又はたゝんで帯として(疊み三角巾)用ひます。又二つに折り或は切つて(半巾)用ひることもあります。三角巾で患部を巻くには、全巾の下縁の折返しを外にし、中央部を傷にあて、ガーゼの動かないやうに注意し、その両端は男結びにし、結び目は傷の上を避けます。

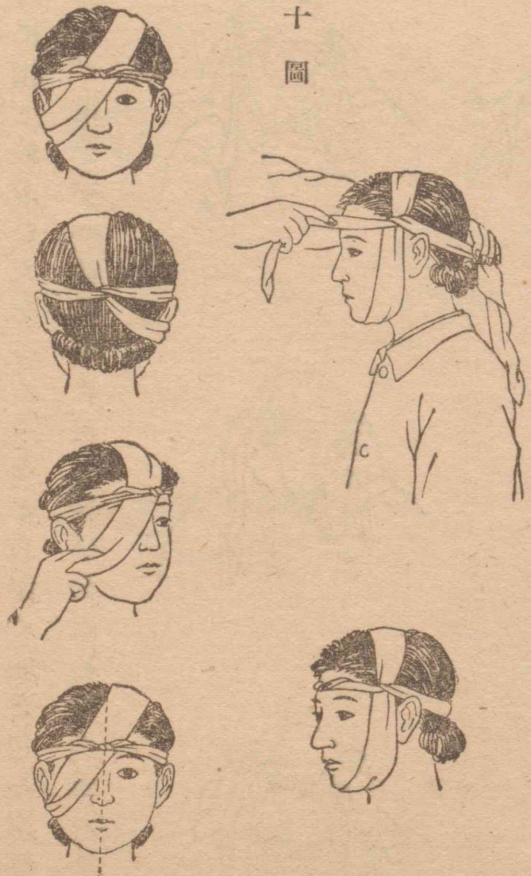
(ウ) 眼・耳・額・頬・顎・頸・手足など小さい傷を巻く時や、骨折に棒の類を括るには疊み三角巾を用ひます。(第十圖)

(カ) 一眼を巻くには、疊み三角巾の中央でその眼を覆ひ、斜に同側の耳の下と他側の眉の上から後に廻し、頂の窪みで巾を交へ、次に両端を前に廻

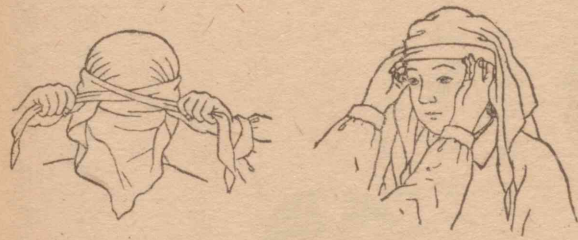
し額で結び合はせます。(第十圖)

(ク) 頭の創を巻くには、約三乃至四センチメートル(二寸一―一寸二分)折り

第十圖

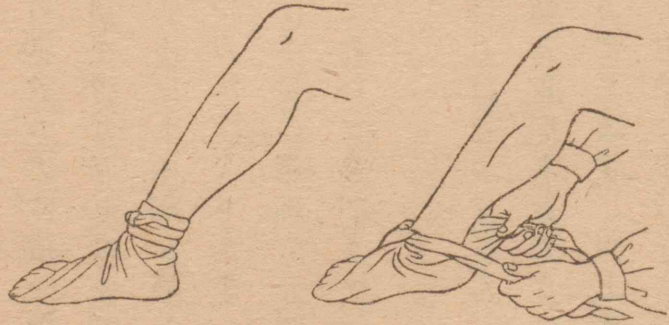
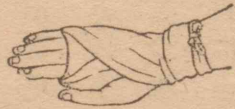
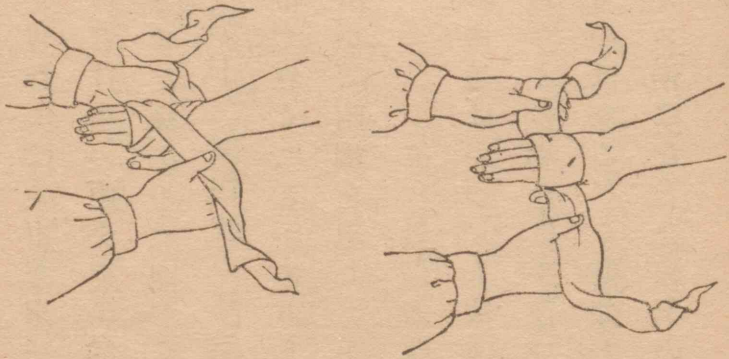


圖一十第



上げた全巾の下縁を眉の上にあて、巾の中央を頭の頂に置き、耳の上で
左右同時に指で絞り、ひだをつくりながら緊く頭を包み、両端を後に廻
し、頂の窪みで巾を交へ、額に巻き戻し、結びをとめ、後に垂れた頂を折り

圖二十第



返して頭の頂に到り、巾の一端と結び合はせます。(第十一圖)

(二)手(足)を包むには半巾を用ひ、その下縁を手首(足首)の方に頂を指尖(趾尖)の方にむけ、巾の中央を手掌(足蹠)にあてて頂を折り返し、次いで兩端を交叉させた後、第十二圖のやうに頂を更に折り返し、兩端を廻して結びます。(第十二圖)四肢の斷端の巻き方もこの方法によります。又、疊み三角巾で巻くことがあります。この場合は手(足)の創部で一回環巻きをし、次いで兩端を廻して手首(足首)に至つて巻いて結びます。

五 負傷者運搬法

負傷者の搬送は、いつでも敏速且つ安全でなければなりません。相當の距離なら、多くの場合に「手運び」がよろしい。通常、重症者を先きにし、獨歩できるものはなるべく擔架と同行させるやうにします。但し、胸腹部損傷、窒息ガス傷は、たとひ輕傷のやうに見えても、絶體に歩行させてはいけません。

負傷者を擔架に載せる動作は、すべて四人の中の一番の號令によつて行ひます。負傷者の左側もしくは右側で、負傷者の足の方を先頭として擔架をとらめ、擔架を負傷者に近く並べて置き、「掛れ」の號令で二番は負傷者の頭の方に寄り片膝を地につけ、兩手を負傷者の後から腋の下に送り、掌を胸にあて、一番は負傷者の下肢を持ち、三番は負傷者の胸を持ち、二番、三番は「宜し」の合圖をし、「擧げ」の號令で一せいに靜かに負傷者を擧げます。この際、四番は手早く擔架を負傷者の下に送り、三番にむかひ合つて負傷者の胸を持ちます。次いで「置き」の號令で一せいに擔架の上に置きます。負傷者はその顔が見られるやうに足の方を前にします。

擔架を擧げるにも、すべて一番の號令によります。まづ、負紐右(左)肩といつた後、「擧げ用意」の號令をかけます。用意の整つた時、二番は「宜し」の合圖をし、次いで一番の「擧げ」の號令で一せいに靜かに立ちます。「前へ」の號令で、一番は左脚から二番は右脚から進みはじめます。膝は少し屈め、上

體の動搖を調節するのがよろしい。運搬中、後の者(二番・四番)は始終負傷者の容體に注意し、もし異状がある時は一番に告げて、適當の處置をしなければなりません。空襲に對處するため、擔架、戸板、リヤカー、車など手近なものを利用を平生から訓練しておく必要があります。

第六節 老幼病者の避難

空襲下には、老人、幼児又は病人をまづ早く避難させて、安全に保護するとともに、防空活動が十分できるやうにあらかじめ計畫しておかなければなりません。

空襲警報と同時にすぐ待避所に誘導するのでありますが、幼児には平素から防空に關するお話を聞かせ、又待避所に慣れさせ、急の場合に母親や保護者のいひつけによく従ふやうにしつけておくことが必要であります。又、子供の着物には全部住所、姓名、血液型を書いておくこと、ふだんから歩く練習をして足を強くしておくことも必要であります。

又、暗闇でもすぐ身支度をさせることができ、やうに、寝る時はいつも防空用服装を身近な一定の場所に用意して置く必要があります。又、手廻品、食料品など携行する物の用意もいりますし、誘導者を平素からきめておくとともに、更に避難後の幼児の保育は私ども女子青年の任務となることもありませうから、平生から集團保育の方法を心得ておかなければなりません。

第七節 重要品・危険物の處理

日常の準備としては、非常の場合に持ち出すべき重要品を平素から豫定して、急に間に合ふやうに整理しておきませう。家庭で重要な品といへば、大麻、祖先の位牌、印鑑、重要書類、貯金通帳、配給に關する切符及び通帳などがあります。それらが散亂紛失しないために、非常袋の用意が重要です。引火しやすい危険物なども、すぐ處理できるやうに準備しておきます。注意がいります。

次に、非常時に際しては、重要物は非常袋に入れて持ち出すか、又、物によつては、地下に瓶などを用意して、それに入れて埋めて置くのも一つの方法であります。危険物は大抵の場合地下に埋めるのが安全です。以上の用意とともに、最も大切なことは心の持ち方であります。私どもは、空襲に際しても決してとり亂さず、落ち着いてその任務を完うするやう、日頃から練習を積んでおこなうてはなりません。

をばり

昭和十九年十月十五日印
昭和十九年十月二十日發行

青年家庭卷一

日本出版會承認番號一一九一九

定價金 六拾五錢

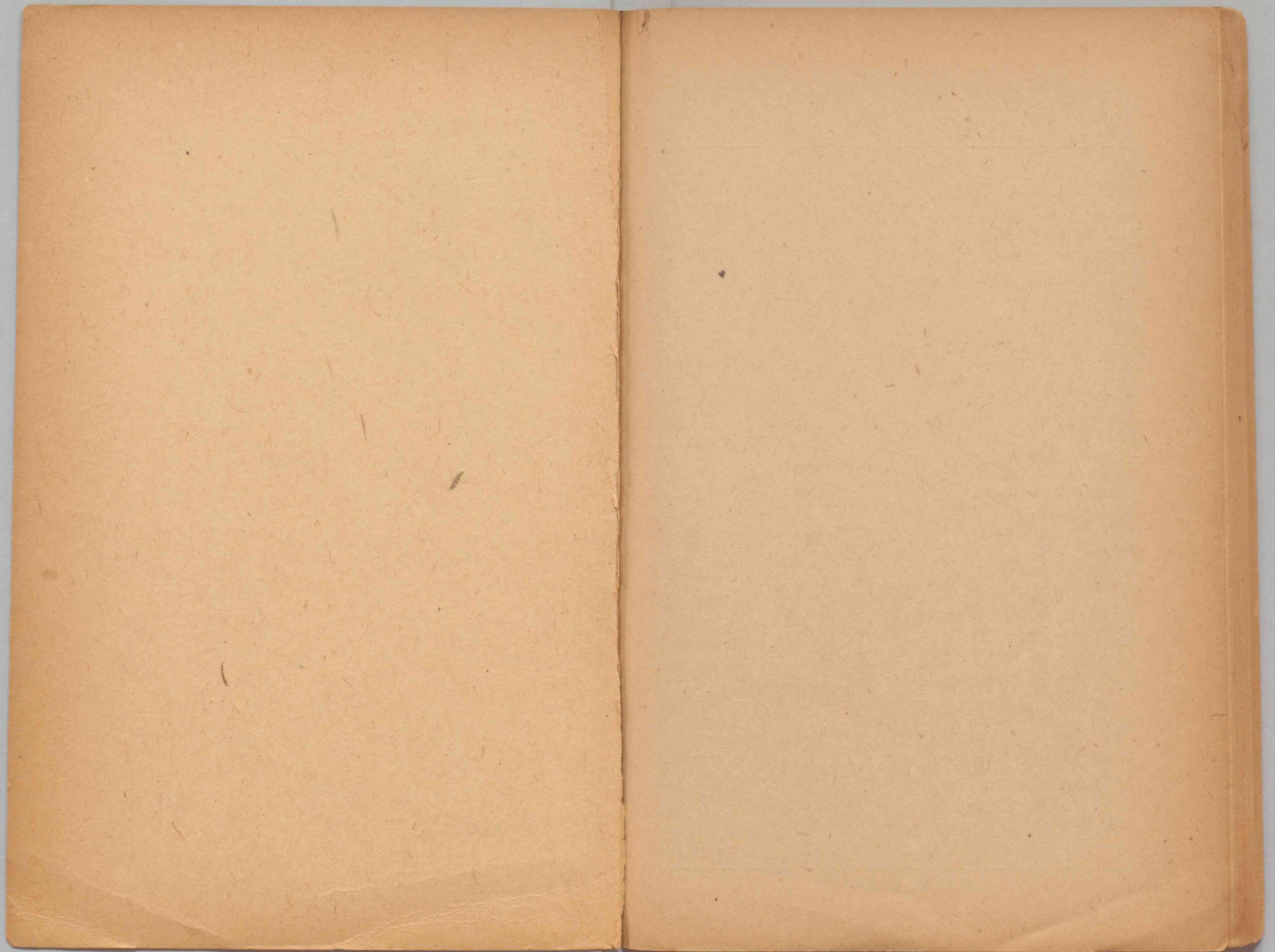
發著 兼 東京都神田區岩本町一番地
行作 者 青年學校教科書株式會社

印 東京都牛込區市谷加賀町一丁目十二番地
刷 者 (東京二) 大日本印刷株式會社

代表者 木村正義
代表者 佐久間長吉郎

發行所 東京都神田區岩本町一番地
青年學校教科書株式會社

配給元 日本出版配給株式會社
日本出版會會員番號一四五三三
電話浪花(67)五五八四〇八八九



上水田令稿

3.

広島大学図書

2000067161

