

50071

教科書文庫

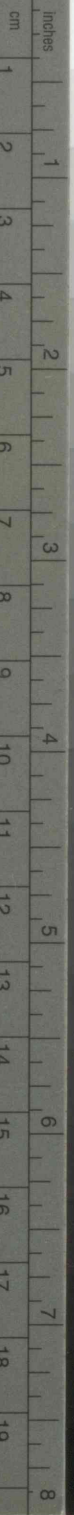
5
900
44-1946
20000 50997

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



375.9  
Se 9  
資料室

青年家庭 卷三

本科用

青年學校教科書株式會社

二次 ¥ 2.55

375.9  
Se9

資料室

目次

第一章 祭祀と行事 ..... 一  
 第一節 祭事と家庭 ..... 一  
 第二章 敬老 ..... 一九  
 第一節 仕へ方 ..... 一九  
 第二節 被服と食物 ..... 二〇  
 第三章 育兒 ..... 二六  
 第一節 育兒の重要性 ..... 二六  
 第二節 育兒と母 ..... 二七  
 第三節 乳幼児の發育と保育 ..... 三〇  
 第四節 乳幼児の榮養 ..... 三三  
 第五節 乳幼児の被服 ..... 三六  
 第六節 乳幼児の主な疾病とその豫防及び手當 ..... 三九  
 第七節 結婚・妊娠・出産時の心得 ..... 四一



(一) 材料を用ひてなますをつくつてごらん下さい。  
 (二) 鹽・砂糖・酢をどんな割合に用ひましたか。

にだんご

實習

材料

- |     |       |      |       |
|-----|-------|------|-------|
| しん粉 | 五〇グラム | 黄粉   | 二〇グラム |
| 馬鈴薯 | 三〇グラム | 砂糖・鹽 | 適量    |

方法

器にしん粉を入れ、これに馬鈴薯をぶろし込んでこねます。  
 蒸し器にぬれぶきを敷いて火にかけ、沸騰したら、こねたしん粉を適宜にちぎつて入れて蒸し  
 ます。

これを更によくこねて適當にまるめて器に盛り、黄粉をかけます。

- (一) だんごは、しん粉のほかに、どんな穀粉でつくられますか。  
 (二) だんごにつける材料として、黄粉のほかにどんなものが用ひられますか。  
 (三) 五目ずし・貝の潮汁・芋きんつば(甘藷・馬鈴薯)  
 (四) 五目ずし

實習

材料

すし飯米	一三〇グラム	蓮根	一五グラム
酢	一八立方センチメートル	みつば	一〇グラム
鹽	六グラム(茶匙三杯)	魚肉	三〇グラム
切干し大根	二〇グラム	砂糖・鹽・醬油・酢	適宜
切り昆布	少量		

方法

飯は普通よりやや硬めに炊き、移す時に定量の酢と鹽を混ぜた汁をふりかけながら軽く混ぜます。切り昆布は洗つて二センチメートルに切り、干し大根の洗つたものとともに鍋に入れ、砂糖・鹽・醬油で味をつけ、汁の殆どなくなるまで煮ます。蓮根は小口から薄く切つて鍋に入れ、水少量と砂糖・酢・鹽を入れて煮ます。人參はせん切りとし、砂糖と鹽で味をつけます。みつばは蒸し煮として、次にざつと水をかけ、軽くしぼり、鹽味をつけ、三センチメートルぐらゐの長さに切ります。魚肉は鹽をふつてしばらくおき、肉がしまつた時に酢をかけておき、味がついた時に適宜の形に切ります。

前記の飯に切り昆布と切干し大根とを混ぜ、適宜の器に盛り、その上に前記の人參・蓮根・みつば・魚肉を配合よく盛り合はせます。

もみ海苔又はしやうがの酢づけを添へますと、一層風味がよくなります。

(3)貝の潮汁

實習

材料

蛤	二箇(又はあさり適宜)	鹽	適量
水	一五〇立方センチメートル	木の芽	少量

方法

蛤を洗つて鍋に入れ、水を加へて火にかけ、沸騰した時に味加減をみて鹽を適當に加へます。椀に盛り、木の芽又はゆず・蜜柑の皮を吸ひ口として用ひます。蛤の代りにあさりを用ひる時は、適當に量を多くします。

蛤・あさり・しじみ貝の適當な煮え方はどうしてみますか。

ゆずきんつば

實習

材料(八箇分)

甘藷(又は馬鈴薯)	二〇〇グラム	砂糖・鹽	適宜
小麦粉	一〇グラム		

方法

甘藷(又は馬鈴薯)を蒸し煮とし、潰して砂糖・鹽を加へ、八箇にまるめ、うすくといた小麦粉をまぶし、フライ鍋に油をひき、それにのせて両面を焼き、次に周圍を焼きます。そのでき上りの面に、煎り胡麻を少量つけますと外觀もよく風味もよくなります。

## 第二章 敬 老

### 第一節 仕 へ 方

わが國の家生活として、家の老人に對する尊敬の念はおのづから湧き起るのであります。思へば、その長い生涯を以つて、わが家のためにつくして下さつた御恩は、心から感謝せずにはゐられません。又、今日の高齢に達するまでに重ねて來られた多くの御勞苦に對して、おねぎらひせずにはゐられません。更にその間、積み貯へられた種々の經驗は、人生に尊い智慧として重んぜずにはゐられないのであります。

老人に對する一番の願ひは、益々自愛自重、常に心身を長養せられて、更に幸福な長壽を保つていたゞきたいことでもあります。このほかに老人に求めるところはないのであります。それは必ずしもたゞ無爲な休息のみを意味するものではありません。殊に國民皆勞の今日、老人もまた心身に相應の働きは進んで望まれるでもありませうから、無理のない程度に働かれることも一面延命の法であり、一面積極的養老の途ともなるのでありませう。要するに、敬老の心得の一つは、餘りあらはに、いはゆる老人扱ひをしないことでもあります。しかも何としても、老人の心身は衰へてゐられることは免れませんから、それをよく理解して、いつもいたはりの心を以つて懇に仕へることを怠つてはなりません。

それと同時に、老人は悲喜の感情にもろく氣分の沈みやすい傾きがありますから、絶えず身のまはりに心を配つて、できるだけ心を引き立て、決して哀愁にお近づけしないやうに心しませう。又、老人の心は過去

に生きる傾向がありますから、その昔話にもよく相手をし、且つ舊知・縁者との訪ね合ひの機会を多くつくつたりすることも必要です。殊に老人は、娘や嫁から優しくされることを、何よりの喜びとせられるのでありますから、按摩などしてさしあげながらその日の新しい話をお聞かせしたり、簡単な娯樂をお見せして、古びやすく、固定しやすい單調をお慰めするのも老人に仕へる心づくしであります。

老人の身體は、若いもののやうに無理に耐へることのできないはもとより、寒暑の障りも受けやすく、生理的諸機能も衰へてゐますから、起居の動作にも氣を配り、衣食の上にも特別細心の留意を要します。殊に老人の冬の被服は、外界の氣温・湿度に應ずる體温の自己調節が十分でありませぬから、なるべく温かなものがが必要です。しかも身體を樂にすることが肝要ですから、材料は軽くてやはらかなものを選び、形は緩やかにといふことを常に心すべきであります。そのためにといつて、適當な毛織物・毛編物や綿や綿入れは今日は得難いのでありますが、私どもは寒さに耐へても老人を温くしてあげたいものであります。老人の食物も、齒牙の弱いこと、消化機能の衰へてゐること、及び老人の嗜好の特徴などに留意してやはらかなものを選びませう。一般として、動物性食品よりも植物性食品が適當です。その他いろいろ工夫して、老人をお喜ばせしたいものであります。

第二節 被服と食物

— 防寒用被服 —

(一) 大裁ち袷羽織 男物

形

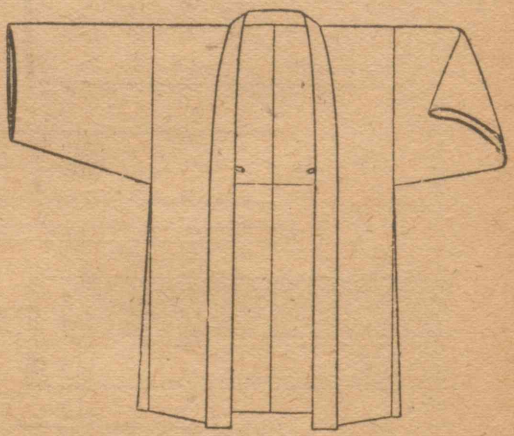
材料

表裏用布の地質・色・柄についてしらべてごらんなさう。

裁縫

(1) 寸法

- 袖丈 三九センチメートル 長着より一センチメートルぐらゐ多く
- 袖口 二五センチメートル 長着に同じ
- 袖つけ(つけ詰め) 袖幅 三三―三四センチメートル 長着に同じ
- 身丈 九センチメートル 膝裏まで
- 衿肩あき九センチメートル 長着より〇・五センチメートル多く
- 後幅 三〇センチメートル 長着に同じ
- 肩幅 三三センチメートル 長着に同じ
- 襟幅 七―七・五センチメートル
- ち下り 肩から三四センチメートル内外



前下り 四センチメートル  
 繰越し 一センチメートル  
 ゆき 六五―六七センチメートル 長着に  
 同じ

(2) 裁ち方

裁切り寸法の定め方

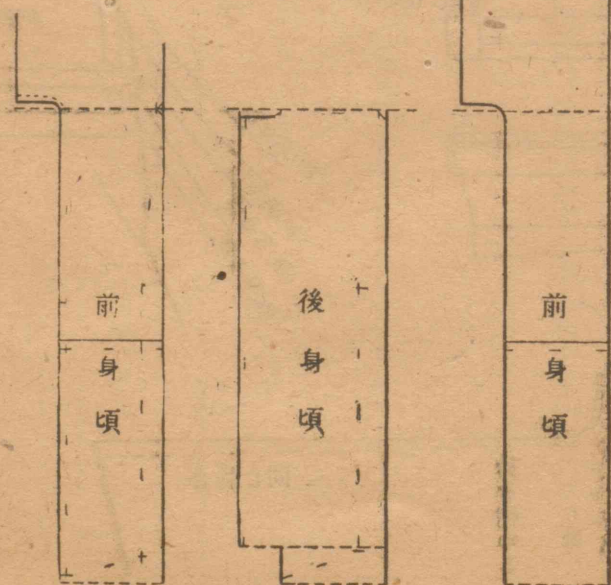
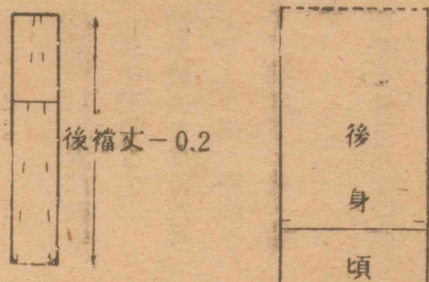
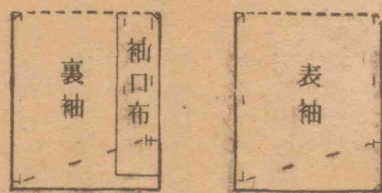
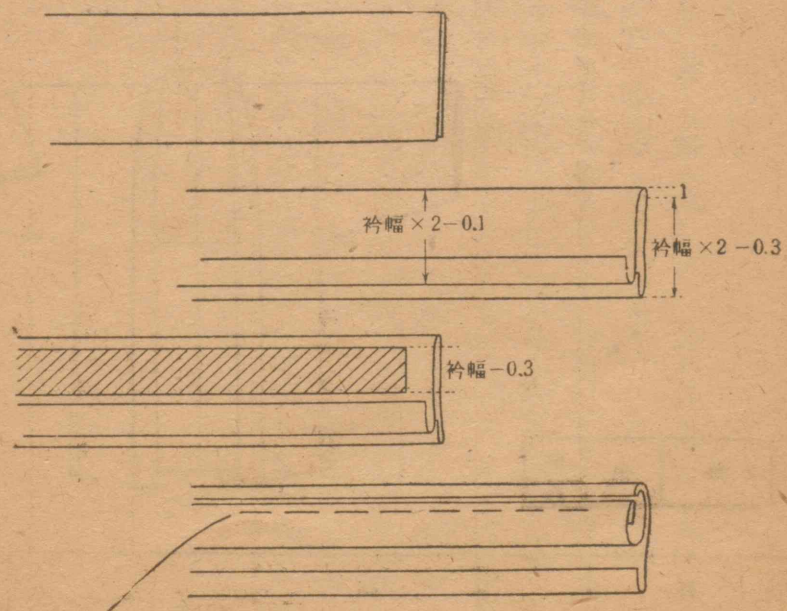
衿用布はでき上り身丈に二三センチメー  
 ルを加へて二倍します。

但し、二三センチメートルは衿肩廻りと前  
 下りと衿先縫ひ代などでありませう。

裏用布は、およそどのくらゐいりますか。

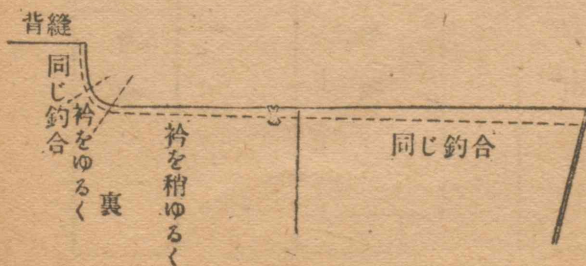
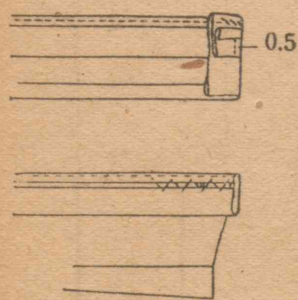
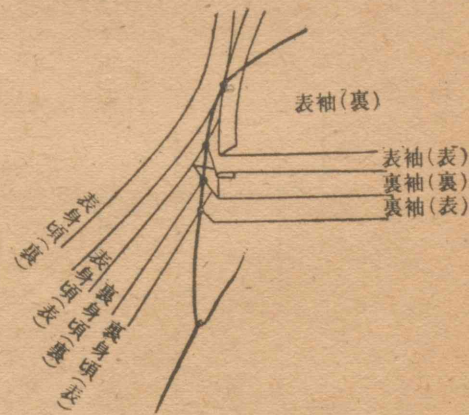
(3) 標しつけ方

(一) 半幅衿は、どんなに折つたらよいでせうか。  
 (二) 仕立なほし物で、衿の折り目がいたんでゐる  
 のはどうしますか。



(四)縫ひ方

- (イ)袖・裏袖に袖口布をかけ、表裏の袖を縫ひ合はせませます。
- (ロ)胴接ぎ
- (ハ)背縫ひ 四つ縫ひ(裾心入れ)
- (ニ)前下り縫ひ
- (ホ)後襟つけ 後身頃で襟をはさみ四つ縫ひにします。
- (ヘ)袖つけ 表裏別々に袖をつけ、表は袖の方へ、裏は身頃の方へ折りつけます。
- (ト)八つ溜め・袖縫ひ 袖を縫ふやうに内袖で外袖をはさみ、袖下をよく揃へ圖のやうに八つ溜めをします。袖口下・袂・袖下を四つ縫ひにします。
- (チ)前襟つけ 前身頃で前襟をはさんで四つ縫ひにします。
- (リ)衿つけ 前身頃衿つけの假綴ちをつけ、



衿をつけてくけます。  
 衿つけの要領 圖のやうに釣合をとります。又、衿先十センチメートルの間及びちのところは半返し縫ひにし、衿肩廻りは小針に、その他は普通に縫ひ、絲がづれないやうに十分注意します。  
 衿先の始末  
 (ア)仕上げ

着用したなら、衿の落ち着き、その他についてしらべてごらんなさい。

(三)標準服乙型の羽織

この羽織は男物の羽織とくらべてどんな點が違いますか。

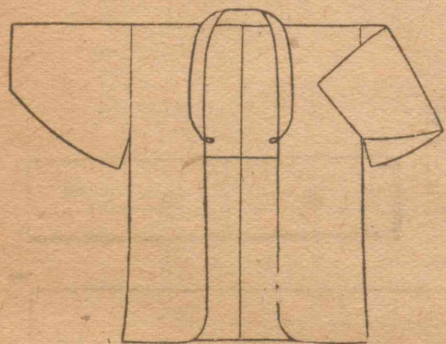
形

材料

裁縫

(三)寸法

- 袖丈 三八センチメートル内外
- 袖口 一八センチメートル
- 袖つけ 二四センチメートル
- 袖幅 三二―三四センチメートル
- 身丈 八五―九〇センチメートル (膝裏までをはかる)



身八つ口 九センチメートル 衿肩あき 九センチメートル  
 後幅 二八―三〇センチメートル(前後共裾で二センチメートル廣く)  
 前幅 五つばい 繰越し 二―三センチメートル  
 衿幅 六センチメートル ゆき 六二―六四センチメートル  
 前下り なし ち下り 肩から三三センチメートル

長着との關係について考へてごらん下さい。

(3) 裁ち方

(一) 衿用布は何ほど必要ですか。

(二) 表の裁切り寸法を考へて、總用布を計算し、男物とくらべてごらん下さい。

(4) 標しつけ方

袖及び身頃の標しつけ方を描いてごらん下さい。

(2) 縫ひ方

(イ) 袖

(ロ) 背縫ひの上と下は、五センチメートルほど表裏別々に縫ひます。

(ハ) 脇縫ひ 縦縫ち (ニ) 身八つ口縫ひ (ホ) 袖つけ

(ヘ) 衿 裏衿に心を綴ぢつけて、表は見返りだけ廣く、裏は標し通りに待ち針をし、袂丸みの要領で縫ひます。次に心を縫ひ目際から切り取り、丸みを整へて表に返します。表をゆるめに衿つけの假綴ぢをします。

(ト) 衿下縫ひ 衿下を表裏縫ひ合はせませす。下は角でも丸くしてもよろしい。

(チ) 衿つけ 男物衿つけの要領で裏身頃に衿を縫ひ合はせて、衿先のところに、ち或は紐をつけ表身頃をくけつけませす。

備考

(イ) 衿は羽織衿・半纏衿でもよろしい。

(3) 羽織紐は、小布を利用すると面白いものができます。

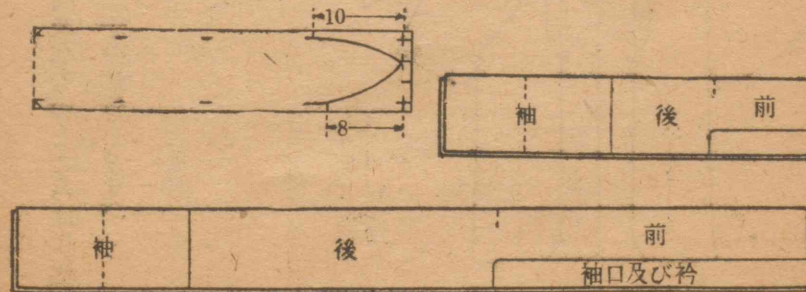
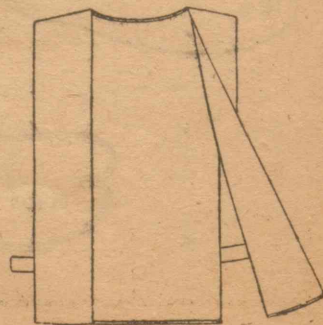
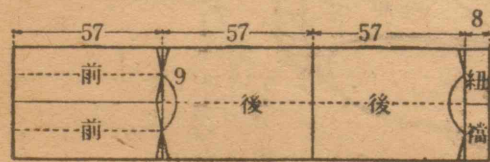
(三) 羽織下

形

材料

軽くてやはらかな布を用ひ、残りぎれ或は小ぎれを利用すると面白いものができます。

綿





真綿三五グラム

木綿綿一〇グラム

裁縫

(イ) 裁ち方

(ロ) 縫ひ方

(イ) 前身頃縫ひ・綿の入れ方 前身頃の脇を表裏合はせて縫ひ、裾から約八センチメートル上つたところから十五センチメートルほど縫ひ残して、前裾まで縫ひ、きせを裏にかけ、綿を入れ、引返し口から表に返します。

(ロ) 後身頃縫ひ、紐襠つけ

(ハ) 肩合はせ及び衿肩あきの始末

(ニ) 後身頃綿入れ、引返し口くけ

(ホ) 前身頃紐襠つけ (ハ) 仕上げ

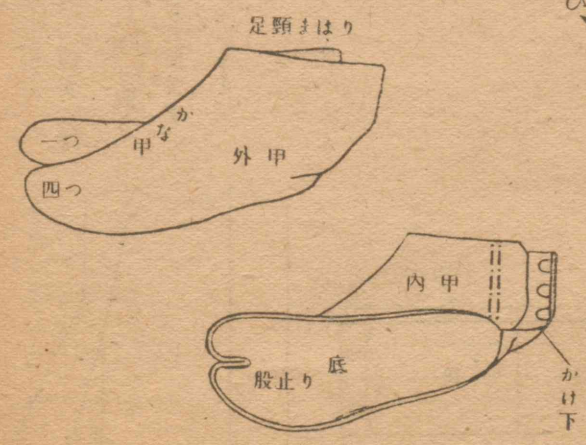
羽織下には、このほかどんな形のものがありますか。

(四) 足袋

形

材料

有合はせの古布端切れの利用につとめませう。



表布

裏布

こはぜ・絲

こはぜ 一足分 八文以下四箇、以上六箇

裁縫

(イ) 裁ち方

型紙は既製足袋型を利用します。

(ロ) 縫ひ方 實物をよく観察して縫ひませう。

(イ) こはぜつけ

(ロ) 足頭廻り及びかけ下縫合はせ

(ハ) 内甲足頭廻り縫合はせ

(ニ) 甲なか縫合はせ

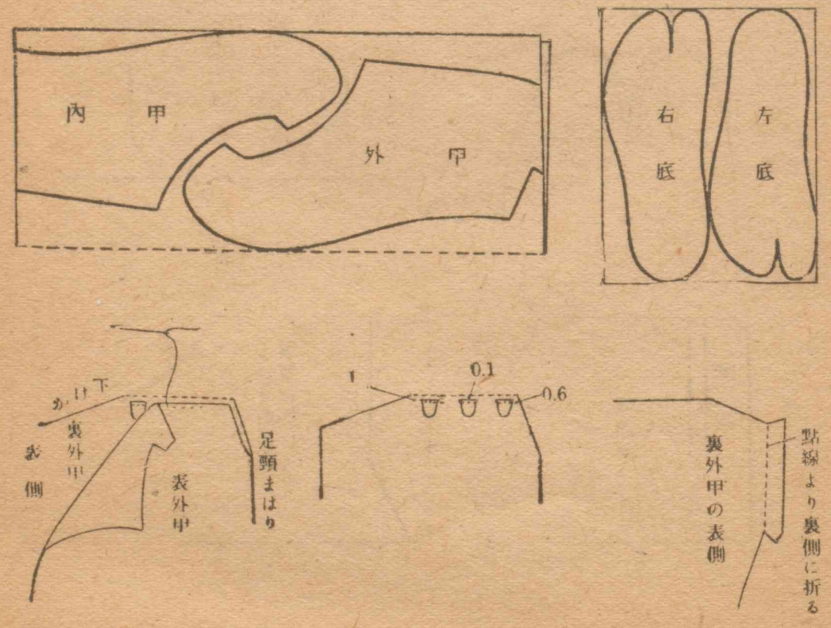
(ホ) 掛絲つけ かけ絲は縫絲を燃り合はせて用ひ、

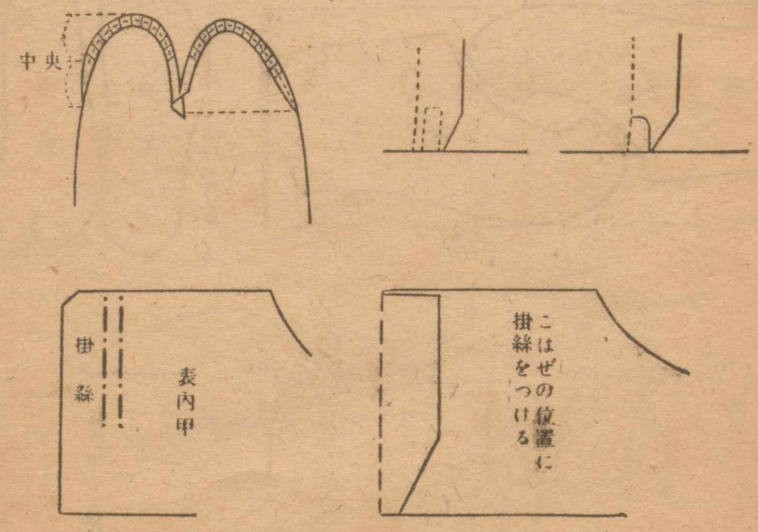
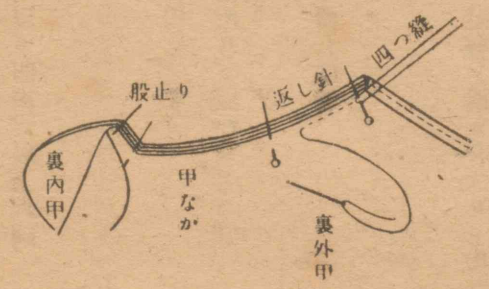
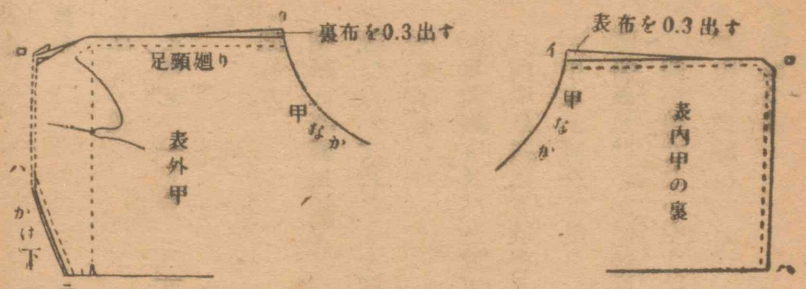
絲が弛まないやうに針を返してつけます。

(ハ) 踵の留縫ひ

(ロ) 底つけ

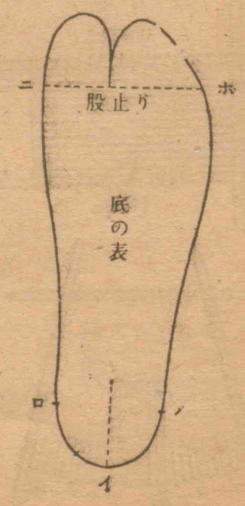
指先の縫縮め





底の合ひじるし

待ち針の打ち方 甲と底とを中表に底のイと甲布の踵の丸味の間は平にして、ロ、ハの待ち針を打ちます。次の股止りのところは二ミリメートルの縫ひ代にして合はせ、一針止めておき、ロからニまで、ハからホまで、平に合はせて、ニ及びホに待ち針を打ちます。



底縫合はせ 甲から見て、ホの標しから、指先縫ひ締めを指先の方に多いめに、左右に自然に少くし、消すやうにして縫ひます。股の部分は、甲布の少しも弛まないやうに注意して縫ひます。

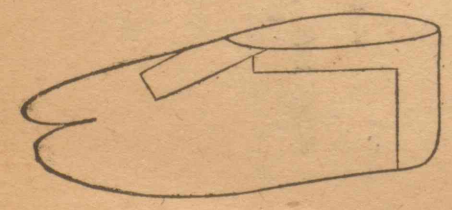
次に、ホからニまで底から見えて縫ひ、踵の底は巻縫ひでつけます。

(イ) 引返し方 爪先のしわを消し、底つけの縫ひ目をたいて落ち着け引返します。

(リ) 仕上げ 縫ひ目をよく整へ、内甲の方へ甲布を倒して左右揃へて帯をします。

- (一) こはぜを使はない足袋を工夫してごらん下さい。
- (二) 靴下代用の足袋を工夫してごらん下さい。

形 (五) 足袋カバ(編み物)



材料  
毛糸 並太二オンス 大人用  
寸法

編出し立て目	大人(二五・六才以上)	一三—一五才	一三—一三才	八—一〇才	五—七才
同上 長さ	一〇 センチメートル	九 センチメートル	八 センチメートル	七 センチメートル	
足甲ゴム編み立て目	一一—一三目				
同上 長さ	五 センチメートル	四・五 センチメートル	四 センチメートル	三・五 センチメートル	
足底平寸法	一七—二〇 センチメートル	一五—一六 センチメートル	一三—一四 センチメートル	一〇—一一 センチメートル	

その他は、足袋に合はせて編みます。

編み方

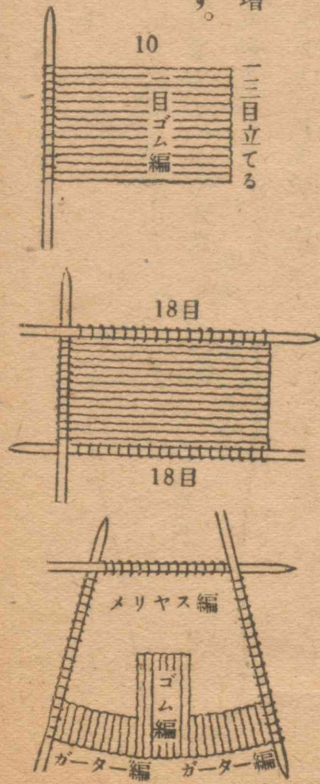
(ウ) 十三目を立て、一目ゴム編みを増減なく十センチメートル編みます。

(ク) 兩横を拾つて(兩横とも十八目)

三方ともメリヤス編みにします

が、兩端五目づつガーター編み

をつけます。



(ハ) ガーター編みを十五六段編んだなら、圖のやうに新に十一目立て、輪にして

てゴム編みとし、他はメリヤス編みにして五センチメートル編みます。

(ニ) 爪先の減らし方

ゴム編みの五センチメートルが編み終つたなら、全目をメリヤス編みとし、圖のやうに二段編みます。次は小指の減し目にかゝります。

(イ) 甲と底とを二分し、右足なら右、左足なら左の方を二目

を中心に立てて、その兩側で、右は伏せ目、左は二目一度

にして減らし目をします。次から二段おきに三回、一段

おきに五回減らし目をしてゆきますが、二回目の減らし

目の次段で、圖のやうに拇指分を二十目(上下十目づつ)

とり分け、指股で二目をつくり出して圓編みとします。

(オ) 小指の方は、指股の方の二目立てたのが八段になつたなら、

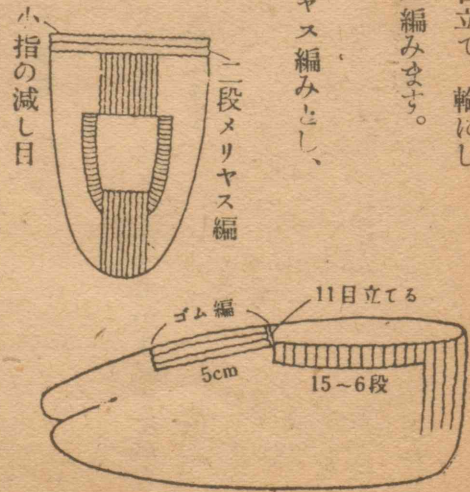
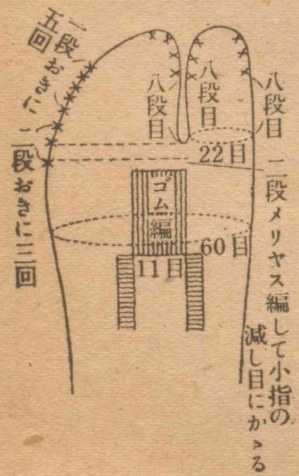
一目おきに四回減らし目をし、十四目になつたなら

糸を綴ぢ針に通し、一度にひき締め、裏側でしつかりと

めつけます。

(カ) 拇指のつくり方 二十目先にとりわけてあつた拇指の方

も、指股につくり出した一目を拾ひ、計二十二目を圓編



みにし、指股の八段目から左右とも二目の兩側で三回づつ計十二目の減らし目をして、十目残つたなら小指側で同様に一度にひき締めてとめます。

二 老人の食物

(一) 豆腐の葛餡かけ・おろししやうが

實習

材料

豆腐 七〇グラム

煮出汁 七〇立方センチメートル

葛 五グラム

砂糖 二グラム(茶匙一杯)

方法

豆腐をゆでて椀に盛ります。葛・砂糖・醬油を鍋に入れてよく混ぜ、中火にかけてかき混ぜながら透明になるまで煉り上げ、豆腐の土にかけ、おろししやうがを添へます。

(二) 白菜のやはらか煮

實習

材料

白菜 二〇〇グラム

鹽 四グラム(茶匙二杯)

葛 三グラム

方法

鍋に白菜を入れて適宜の水を加へ、中火にしてやはらかく煮ます。次に三センチメートルぐらゐの長さに切り、椀に盛ります。鍋に残つた汁に鹽を入れ、水溶きの葛を加へ、混ぜながら煮て前の白菜にかけます。

(三) 魚の燕蒸し

實習

材料

魚 五〇グラム

燕

八〇グラム

鹽 二グラム(茶匙一杯)

方法

魚の骨を去り、鹽少量をかけておきます。燕をおろして器に入れ、鹽味をつけます。茶椀に魚を入れ、その上におろした燕をのせ、蒸し器に入れて十五分間ぐらゐ蒸します。ゆず又は木の芽を添へます。

老人の嗜好には、普通どういふ傾向がありますか。

### 第三章 育 兒

#### 第一節 育兒の重要性

子供をかはいと感じないものはありません。又、子供をわが家の後継者として大切に思はないものもありません。育兒の愛情も熱心も極めて自然のことです。しかし、子供はたゞかはいいものといふのみではなく、貴い次代の文化の擔當者であるといふことを忘れてはなりません。殊に、この新生日本建設のためには、新時代に生を享ける子供の使命は非常に大きいのであります。元來わが國は、乳幼兒の死亡率が遺憾ながら高く、育兒上の缺陷を否定することができません。これは、私どもの手で是非とも解決しなければならぬことであります。更に、もう一つの問題として、乳幼兒期に於いて、強健なる體質の基礎をつくるといふことがあります。生涯の健康は、實にこの時期の保育にかゝつてゐるといつてもよいのであります。生れた子供は必ず育て上げ、しかも強く優れた人間に育て上げることは社會に對する務めであり、又人として無上の喜びであります。

乳幼兒死亡率の高い原因は、何によるのでありませうか。

#### 第二節 育兒と母

この大切な育兒の擔任者は母であります。母として重大な責務であると同時に、大きな榮譽であります。たゞ、その責任を果し、榮譽に應ずることは決して容易のことではありません。まづ、母みづからが強健でなければなりません。次に、育兒の正しい知識をもたなければなりません。又、その方法に習熟してゐなければなりません。わけても、常にわが子の傍にあつて、よい感化を與へることのできる美しい性情を具へてゐなければなりません。しかも、これらの條件を具へてゐる母にしても、多忙な家庭生活の中で行き届いた育兒をしてゆくことは、いかに多くの心遣ひを要することでありませう。殊に、今日の女子の生活の忙しさは、男子に代る多くの勤勞と、母としての任務との二つを兼ねてゆかなければならないのであります。並大抵の勞苦ではありません。しかしその勞苦のうちに、愛育の喜びにひたり得るのが母の幸福であります。育兒の勞苦は、母の身を疲れさせますが、常にその心を活かし力づけずにはゐません。その點が、他の勞苦と全くことなるのであります。わけても、新しい文化の建設に燃える今日の母にとつて一層さうであります。私どももその日のために、母の道と知識とをよく學んでおきませう。

育兒のために御母様のしていられる御勞苦を具體的に擧げてごらん下さい。

#### 第三節 乳幼兒の發育と保育

##### 一 乳幼兒の心身の發育

乳兒は生まれて後、月日とともに體が次第に大きくなり、それにつれて身體の内部のいろいろの器官も、次第に完全なはたらきをなし得るやうになります。

(一)體重と身長 體重は、生まれた時は男兒約三千グラムで、女兒は男兒より少し軽いのが普通であります。その後次第に増加して、男女とも四箇月經つと、生まれた時のおよそ二倍になります。又、滿一箇年經つと大

體重三倍となり、更に滿七箇年の頃は滿一箇年の時の體重のおよそ二倍となるのであります。身長は、生まれ  
た時は男兒約五十七センチメートルに近く、女兒はそれより幾分低いのが普通であります。身長増加は體重  
ほど著しくなく、滿一箇年でおよそ生まれた時の一倍半となります。

乳兒發育表

出生	體重		身長	
	男兒	女兒	男兒	女兒
一箇月	三〇六〇グラム	二九五〇グラム	四九・四センチメートル	四八・五センチメートル
二箇月	四〇〇〇	三八〇〇	五四・五	五三・六
三箇月	五二一〇	四九二〇	五八・一	五七・一
四箇月	五九七〇	五六一〇	六〇・三	五八・九
五箇月	六六六〇	六二五〇	六三・一	六〇・八
六箇月	七二七〇	六七〇〇	六三・八	六三・八
七箇月	七六七〇	七四〇〇	六五・五	六四・二
八箇月	七九四〇	七五五〇	六六・九	六五・五
九箇月	八三三〇	七九九〇	六八・二	六七・〇
十箇月	八四四〇	七九三〇	六九・四	六八・四
十一箇月	八七〇〇	八二一〇	七〇・六	六九・五
十二箇月	八九二〇	八四七〇	七三・〇	七〇・五

幼兒發育表

滿年齢	體重		身長	
	男兒	女兒	男兒	女兒
一 年	九一七〇グラム	八六九〇グラム	七三・二センチメートル	七三・〇センチメートル
二 年	一二二〇	一〇四〇	八二・三	八〇・二
三 年	一三七〇	一二六〇	八八・五	八七・二
四 年	一四二七〇	一三七三〇	九四・七	九三・六
五 年	一五六五〇	一五二一〇	一〇〇・三	九九・五
六 年	一七五〇	一六五六〇	一〇五・六	一〇四・六
七 年	一八七〇〇	一八五〇	一一〇・四	一〇九・三

この表は平均をあらはしたものでありますから、どの子供も皆この通りではありません。この通りか或は  
これより上の方が、發育がよろしいといふことにならますが、大切なことは、いつでも目方が殖えるといふ  
こと、日々一定の割合に増加してゆくこととあります。はじめはよく殖えますが、だん／＼殖え方が少く  
なつて來ます。もしも増加しない時には、何か病氣があるか、營養が足りないかです。すなはち、體重の増  
加如何で、乳幼兒の健康状態を察することができるのでありますから、自分ではかるなり、健康相談所では  
かつてもらふなりして、常に氣をつけてゐなければなりません。

體重身長増加を、曲線にあらはすにはどうしますか。

(一) 齒 齒は、乳兒では大抵第七、八箇月で生えはじめ、次第にその數を増し滿一箇年の頃は四本乃至六本に  
なります。しかし齒の生え方は、子供によつて、早いものと遅いものとがあります。齒の生える順序は、最  
初、下の内切齒が二本、次に上の内切齒が二本、更に上の外切齒が左右で二本といふのが普通であります。  
以上が、滿一箇年頃までであります。その後、下の外切齒が二本、第一小白齒が上下左右で四本、犬齒が  
四本、最後に第二小白齒がまた四本生えて、合計上下二十本になります。これが全部生え揃ふのは滿三歳頃  
であつて、これを乳齒といひます。その後、滿六、七歳頃になると、永久齒が生えてこの乳齒が抜けま  
す。永久齒は全部で二十二本生えます。乳兒の口に、白い小さい齒が次々に生えてくるのはかはいいものです。  
齒のよいことは健康に關係がありますから、乳齒の時から清潔にして大切にしませう。

(二) 顚門 頭蓋骨は、幾つかの骨が集つてできてゐますが、その一つ一つの骨のつぎ目ははじめは離れてゐ

ます。さうして、頭の頂上の前後につき目の開いてゐるところが二つあり、前方の大きい方を大顛門、後方の小さい方を小顛門といひます。普通にいふ「オドリコ」又は「ヒヨメキ」であります。頭の骨は次第に發育して結合しますが、この大顛門が閉ぢるのは、大體生後一箇年頃であります。もしその閉ぢ方が、餘り遅れたら、早かつたりしたなら健康に異常があるのですから、醫師に相談させう。

四發育の順序 乳兒は、生まれたばかりの頃は、手の指を内側に曲げ、腕をひちで曲げてゐます。目が見え、耳が聞えはじめるのは、第二箇月目に入つてからであります。さうして、この頃からそろ／＼笑ひはじめます。第四箇月になると首が坐り、手や足を盛んに動かして運動をはじめます。第五箇月頃から寝返りをするやうになり、第七、八箇月頃から「お坐り」をし、第九、十箇月になると物につかまつて「立つち」をし、又後ずさりや「はひ／＼」などをするやうになります。滿一箇年頃には獨立ちをし、物につかまつてよく歩き廻ります。獨りで歩けるのは一年三、四箇月からで、又滿一箇年頃からは「うま／＼」「や」「いや／＼」「あ／＼ちゃん」などの簡単な言葉を發しはじめます。子供の發育して行く力は、このやうに逞しいもので、その發育の状態を見てゐるのは誠に楽しく、又心強いものであります。

家なり、近所なりにゐる子供について、發育の状態をよく觀察してごらん下さい。

## 二 乳幼兒の健康保育

子供が丈夫に育つかどうかは親、特に母親の注意・不注意によることが第一であります。子供は自分の體を自分で注意することはできませんから、その生活に對して周圍のものが常によく氣をつけてやらなければな

りません。

一 睡眠 よく「寝る子は育つ」といはれますが、子供の健康な發育上、睡眠は最も重要なことであります。生まれたばかりの子供は終日寝てゐます。生後六箇月頃までは一日十五、六時間、一箇年頃は十四時間ぐらゐ眠るのが普通であります。睡眠の間に、腦の疲勞も筋肉の疲勞も回復されるのでありますから、周圍の人たちは子供をよく眠らせるやうに、十分氣をつけてやるべきであります。

二 運動 子供はよく運動します。運動は身體發育の上に最も必要であります。乳兒の時から、すでに手足をばた／＼させて自分で運動したがりですから、夏・冬を問はず、できるだけその運動を妨げないやうにしてやらなくてはなりません。それには、着物やおむつを、體にかたく巻きすぎないやうに注意してやることが肝要です。

三 日光と空氣 日光と新鮮な空氣は子供を丈夫にします。ですから、子供はよく日光浴をさせたり、空氣の新鮮な戸外に出して、呼吸器や皮膚を外氣に慣れさせることが大切です。又乾布摩擦などをさせて、少し寒い風にあたつたくらゐで風邪をひいたりしないやうに、體を鍛鍊させておく必要があります。

四 清潔 子供は皮膚を汚しやすく、殊にその皮膚は弱く、傷やたゞれができやすいものですから、皮膚はよく清潔にしておくやうに、時々拭いてやつたり、入浴させたりすることが必要であります。乳兒の入浴は、攝氏約四十度の湯に六、七分入れるのが適當です。

五 規則正しい生活 早寝・早起の習慣は健康上有効であります。發育盛りの子供には殊に大きな影響があります。一日の生活は、そこから規則正しくなります。生活の規則正しいことは、健康のためばかりでな

く、幼い時からの大切な癖になるのですから、その生活が不規則にならないやう、常に注意してやらなければなりません。

(一)健康保育によくない實際の例を擧げてごらん下さい。

(二)子供をよく眠らせるには、どういふ注意がいりますか。

(四)お守りの注意 子供のお守りをするには、子供の正しい發育を守らためでありますから、何よりもまづ健康保育の要件に従はなければなりません。抱き方にしても、生後三箇月前には首が安定していませんから、必ずそこを支へるとか、五、六箇月以上ともなれば、一方の手で上半身を抱へ、一方の手を臀しりの下に廻し脊柱をまっすぐに立てて抱くとか、身體を締めないやうにしなければなりません。背負ふといふ仕方は、遠い外出や忙しい時に便利とされますが、胸部を壓迫したり、手足に無理な曲げ方をさせたりするので、いろいろの弊害があります。紐をきつく締めないことと、時々おろして身體を自由にさせてやる必要があります。殊に背負はれたまゝ眠つた時には、すぐおろして寝かさなければなりません。お守りの仕方は、子供の體ばかりでなく心の上にも影響します。十分愛情を以つてしなければならぬことはもとより、お守りをしてゐる者の言語や動作に、卑しいことや醜いことのないやうに、しまなければなりません。子守唄についての選擇も必要であります。お守りの時の不注意によつて子供に怪我をさせたり、不衛生的なことをしたり、時にはとりかへしのつかない危険が起つたりします。育児の上の大切な注意の一つであります。

(一)抱き方・背負ひ方について、なほ詳しく研究してごらん下さい。

(二)お守りの不注意から起る危険の例を考へてごらん下さい。

### 三 遊びと戯しげ

(一)子供の遊び 子供を愛することは、子供が好きだといふばかりでなく、世話の行き届くこと、遊び相手のよくできることとでなければなりません。子供の遊びは、たわいない無駄ごとのやうに見えることもありますが、子供としては、極く眞剣な力一ぱいの生活であります。まづこの點を十分理解し汲み取つてやらなければ、子供を満足させることも、益することもできません。うはのそらやふざけ半分では、決してほんたうの遊び相手になれるものではありません。まして、いや／＼相手をしたりしては、子供の性格の純真なまじめさをそこなひます。

子供は、遊びの間に、しつかりした性格や優しい情操を培はれるとともに、いろいろの經驗をして、しらす／＼の間に知能を増してゆくのであります。感覺や筋肉の練習も行はれますし、工夫・創造の力も養はれます。文字や書物で學ぶのではありませんが、實物と實際とで具體的の知識も與へられてゆきます。かうして、遊びは自然の學校であるといはれるくらの教育的價値をもつものであります。

なほ幼い子供にとつて遊びが最も必要なのは健康についてであります。草原をかけまはり、河原で砂いぢりをし、新鮮な空氣の中で十分に日光を浴びて、のび／＼と運動することほど子供の體を強健にする爲に必要なことではありません。この點で、農村の子供はまことに恵まれてゐますが、大都市や工場地區などでは子



供に最も大切なこの幸福が奪はれてゐることが少くありません。つとめて戸外で遊ばせ、その缺陷を補つてやつてほしいものです。殊に、おとなしすぎて元氣の足りない子供は、傍から促がし勵まして、活潑な遊びに導いてやる必要があります。

(二) 躰 元氣といつても、活潑といつても、粗野・亂暴は戒むべきことです。遊びの間にも、おのづから正しい躰の必要があります。遊びこそ子供の眞の生活でありますから、躰すなはち生活の訓練の最もよい機會なのであります。殊に、遊び友達の間で、おのづから行はれてゆく社會性の訓練は最も貴いことであり、ほかからもよく指導しなければなりません。自分勝手・卑怯・横暴・不正な行動は、もとより子供のことですら大したことではありませんが、その芽ばえをはじめのうちに抑へて、正しい集團生活への習慣をつけてゆかなければなりません。幼稚園や保育所は、この躰のために最もよい所であります。

(一) 子供の遊びをよく觀察してごらん下さい。

(二) かけくらし・鬼ごつこ・すまふ・まゝごと・人形遊び・乗物ごつこなどの遊びについて、その子供の心身の發達に與へる價値を考へてごらん下さい。

(三) 玩具・お話・繪本 子供の遊びの用具・資料として、玩具・お話・繪本の選擇や與へ方には、それ／＼大切な注意を要します。しかしそれは、選ぶ人・與へる人の趣味の高低、もの考へ方の正否、殊に子供に對する理解と教育心がもとになるのであります。一箇の玩具、一篇のお話、一冊の繪本が、子供の心の成長にいかにか密接な、さうして大きな影響を與へるものであるかをよく考へて、不用意な扱ひをしてはなりません。

ん。さうして通則として、複雑よりは簡單、過多よりは少量がよいといへます。殊に、高價・巧妙な既製玩具よりも、子供が組み立てたり、つくつたりして遊ぶ材料玩具や、野山で得られる自然玩具が、一層教育的であることが多いのであります。

お話にしても、餘りに文學的であつたり、餘りに訓戒的であつたりするよりも、子供の單純な心持を満足させる話、子供自身の日常の經驗に近い話などの方が、かへつて多くの教育的價値があります。繪本にしても、濃厚・多彩のものに限らず、素朴・淡彩のものがかへつて幼児の目と心に適するものであります。

玩具でも、繪本でも與へ方が大切で、たゞ子供の機嫌をとるために、みだりに多く與へすぎるのはよくありません。玩具や繪本の與へ方によつて、その間に種々のよい躰の機會の得られることを忘れてはなりません。物を大切にする、整頓するといふやうな取扱ひ方の躰もできますし、更に熱心に持つて遊ぶ、注意深く見るといふやうな心の躰もできます。殊にお話は、その内容の善し悪しや、話し方の巧拙のほかに、子供への愛情を以つて話すことを要します。家庭でのお話には、これが一層大切であります。

育兒は、一般に家庭を主としますが、子供に對する愛情からいつても、社會の子としての尊さからいつても、わが子、わが弟妹ばかりのことにとゞまるべきものではありません。今日の家庭の忙しさに對して、幼稚園・保育所の有利なことは前にも述べました。その保育を手傳ふことは、子供のためであるのはもとよりあります。私も自身の育兒や保育の練習としてどのくらゐ有益のことかはかり知りません。

(一) どんな材料で、子供に玩具をつくつてやれますか。そのつくり方も考へてごらん下さい。

(二)どんな玩具及び繪本が子供のために悪いと思ひますか。その實例がありますか。

(三)どんなお話が悪いでせうか。

(四)幼稚園なり、保育所なりで實習して、記録をおつけなさい。

#### 第四節 乳幼児の栄養

##### 一 母乳栄養・補助栄養

母乳栄養 母親の乳房にすがりついてゐる乳児の姿こそ世に最も幸福な姿であり、美しい愛育の情景であります。しかも母乳は、科學的にしらべてみても、乳児にとつては何ものにもまさる栄養物であります。乳児死亡率をみても、人工栄養児は母乳栄養児の五倍もたくさん死亡するのであります。母は、わが子をあくまで自分の乳で育てて行くことを考へなければなりません。

母乳の與へ方 母乳は不規則に與へても、乳児はよく育つことが多いものであります。しかし、從來のやうに、母親に相當の暇がある時ならそれでもよろしかつたのですが、母が忙しくなればなるほど、時間をさめて與へるやうにしなければなりません。生後二箇月までは三時間おき六回、四箇月以後は四時間おき五回、これがおよそのきまりであります。かうすれば、母親は思ひきり働くこともできますし、十分の休養をとることもできます。母親が忙しくなればなるほど、規則的に與へることを考へなければなりません。

母乳の確保 今日のやうな生活では、母乳の出方が悪くなりやすいものであります。仕事が多すぎて合理的な休養がとれなかつたり、栄養が十分にとれないといふやうなことが影響するのであります。それに母親の心の持ち方も關係しますから、母親はいかにしても乳を出すことに努力しなければなりません。最後の一滴までも與へる覺悟が必要であります。もちろん、授乳してゐる母親に對しては、家のもの皆で勞つて、母乳不足にならないやうにしてゆきたいものであります。母乳が餘り出ない時はいろ／＼と工夫してみる必要であります。乳房は規則正しく、思ひ切つて吸はせる方がよろしい。空になるほど吸はせてこそ、乳腺の分泌は高まるものであります。母乳の出方がよくないと思つても、決して獨り勝手にやめてはいけません。もしやめなければならぬと思つたなら、保健婦その他専門家に一度相談してからにするがよろしい。

母乳は、なぜそんなに大切なのでせうか。

補助栄養 母乳以外のものを乳児を養ふことを補助栄養といひます。この中には、混合栄養と人工栄養とがあります。

混合栄養は、母乳とその他の乳とを交互に使ふ場合と、母乳の後で不足分を他の乳で補ふ場合と二通りあります。これは母乳の出方、母親の仕事などによつて、いづれをしても差支へありません。

人工栄養には、牛乳又は山羊乳が使はれます。穀粉だけの栄養、煉乳の栄養などは十分とはいへません。

牛乳栄養の方法 母乳と違つて、牛乳はしばつてから時間が経つてゐるために腐りやすいから、なるべく早く調理し、やむを得ない時は、冷して日蔭におく必要があります。

乳のうすめ方・添加物・一回の分量などは次の表で知ることができます。

乳児の發育の程度・健康・季節などを考へて、適當に早めたり遅らせたりすることはもちろんであります。

月 齢	稀釋乳	稀釋液	添 加 物		一 回 量	回 數	一 日 全 量	そ の 他
			砂 糖	穀 粉				
第一 週	二分の一	白湯	五—八%		二〇—三〇グラム	六	二〇—四〇グラム	
第一 箇月	二分の一	白湯	五—八%		五〇—二〇〇グラム	六	五〇—七〇グラム	
第二 箇月	二分の一	重湯	五—七%		三〇—八〇グラム	六—五	七〇—九〇グラム	果汁又は野菜しぼり汁二〇—三〇グラム
第三 箇月より	三分の二	白湯	五%	二—三%	一〇—二〇〇グラム	五	八〇—二〇〇グラム	果汁又は野菜しぼり汁二—五グラム
第六 箇月								

この表で、第一週のところ一回量一〇—七〇と書いてありますのは、はじめは、一〇グラムづつ、あとになつたら段々まして七〇グラムまでにするといふことです。第一箇月以下も同じやうにみてゆきます。

乳製品 粉乳として、純粉乳・調製粉乳があります。純粉乳は牛乳をそのまま乾燥したもので、約七倍にうすめれば全乳の濃さになります。百立方センチメートルの水に純粉乳約十四グラム(茶匙約三杯)であり、随つて、二分の一なら七グラム(茶匙約一杯半)にとせばよいわけです。調製粉乳には、(一)純粉乳八十五・糖分十五、(二)純粉乳六十五・糖分三十五の二種類があります。用ひ方はそれ／＼記載してありますから、それによつて行へばよろしい。

牛乳の添加物 乳児が二箇月ぐらゐになつたなら、水でうすめる代りに、うすい重湯や穀粉煎汁でうすめます。穀粉は狐色に炒つておきます。砂糖を加へるのは、糖質の不足を補ふため、必ずしも味つけだけが目的ではありません。普通は蔗糖を使ひますが、便が硬ければ水あめ・マルツ汁エキスなどを加へ、便がやはらかければ滋養糖などを使ふとよろしい。調乳した牛乳の消毒は、湯せんをするか、又は御飯蒸しのやうなもので蒸し、湯氣が立つてから五分ぐらゐ消毒します。

牛乳を飲ませる時の温度は、びんを自分の頬にあててしらべるか、或は手の甲にたらしめてみます。自分で飲んでみるのはよくありません。飲み残した牛乳は決してその次に廻してはいけません。もしさうしなければ乳が足りないといふ時は、もう一度消毒しておく必要があります。飲み終つたあとのびんには、水を加へて洗ひやすくしておきます。乳首は内側までよく洗ひます。

穀粉栄養(ち、粉・上新粉・寒ざらしなど)について述べますと、穀粉は値段は安いのですが、成分は主に糖質でありますから、子供の發育に必要な蛋白質も少いし、礦物質・ビタミン類も少く、何としてもこれでは乳児の完全な發育は望めませんから、穀粉だけで養ふことは絶対によくありません。牛乳・山羊乳などを加へるか、或はやむを得ない時は、大豆粉でもよろしいから蛋白質を補はなければなりません。いづれにしても、人工栄養は不完全な栄養法でありますから、決して簡単に頼つてはなりません。ほんたうにやむを得ない時だけに行ふのですし、行ふ時は用ひ方をはつきりとのみこんでから行はないと危険であります。山羊は近頃よく飼はれるやうになりましたが、新鮮な牛乳が手に入りにくい地方では、大いに利用されたいものであります。山羊乳をしぼる時には、乳房も容器も、手もきれいにしてからしぼることが特に肝要であります。山羊乳が腐りやすいといふのは扱ひ方が悪いからであります。山羊乳の用ひ方は牛乳と殆ど同じです。

## 二 離乳期の食物と調理

### (一) 離乳

(イ) 離乳の時期 子供の發育状態などによつて多少の違ひがありますが、大體に於いて七箇月にはじまり、滿一箇年で終るのが普通であります。終るといふのは、乳を全く絶つといふことではなく、主食が乳でなくなるといふことでありますから、一日二、三回の授乳は當然差支へありません。

(ロ) 離乳の仕方 次の表に示されてあるやうに、離乳準備期から離乳期へと、食物の種類・分量・回数などをゆつくりとすゝめてゆきます。調理法もやはらかい消化のよいものから、だん／＼半流動食に移してゆきます。人工榮養兒の場合も、大體これに準ずればよいのであります。

(ハ) 離乳食物の與へ方 離乳期の食物の與へ方が適當でないために、年々この時期の乳兒が消化不良を病み、たくさん死亡してゐます。離乳期は、はじめて物をたべる時でありますから、食物の種類・量・調理法など特に氣をつけませう。少しなら、何を與へてもよからうといふ考へがよくありません。與へる時間も欲じがるからといつて、時をかまはず與へることはよくつゝ、しまなければなりません。結局、乳兒の胃腸を弱くするばかりで、しかも食欲がなくなりますますから、離乳が遅れがちになります。

### (ニ) 離乳期の食物

(イ) 主食 離乳をはじめの頃には、濃い重湯、よく潰した粥、裏漉し粥などを與へます。すべて、量は三十グラムか五十グラムぐらゐからはじめます。

重湯には、米でも炒つた麥粉でもよろしい。粥は普通、米が用ひられますが、粟や稗でもよろしい。米は玄米でもやれないことはありませんが、はじめはなるべく白米を用ひる方が安全であります。これらの粥に慣れたなら、粥の硬さをだん／＼増して、一年頃には普通の粥をたべるやうにするのであります。

(ロ) 副食物 副食物によつて、蛋白質・脂肪・無機質・ビタミンなどを補給します。離乳期の蛋白質としては、豆腐・味噌・輕魚肉・卵などがあります。魚肉は白身とは限りません。調理法を工夫すれば、赤身の魚でも、川魚でも、魚粉でも用ひられます。蝗の粉・蛹なども利用することができます。離乳期の終り近くになると、鶏肉や牛や豚や鶏の肝臓なども用ひられます。野菜は無機質とビタミンの補給が主であります。季節のものに適當に選びます。野菜スープの材料としては、刺激性のものや、香氣の強いものなどを避ければ大抵のものは用ひられます。野菜のたべはじめは裏漉しにしたものを用ひ、やがて潰したものを用ひます。果汁は主としてビタミンCの補ひですから、新鮮なものにします。果物がなければ、ビタミンCの多い野菜類の生のしぼり汁を利用します。それもない時は、野草でも間に合ひますから、郷土の野草をよくしらべておきませう。例へば、はこべ・桑の葉などの汁にもビタミンCがあります。

離乳食の獻立と調理とは大人のもとと大分違ひます。僅かの期間に大きな變化が見られます。次に月齡別の獻立をあげますが、乳兒の食欲・發育・健康の程度などを考へて、加減する必要のあることは前に述べました。又、郷土の事情・季節・家庭の生活様式などに應じて、食物の種類・食事時間なども無理のないやうにしなければなりません。

### 月齡別の獻立

一年前後の献立

時季	春	夏	秋	冬
朝	粥 一杯 燕味噌汁 一杯 でんぶ (100グラム)	夏馬鈴薯入り粥 二杯 かぼちや黄粉和へ (50グラム)	食パン (50グラム) 煉り味噌 (50グラム) 野菜入りスープ (100グラム)	粥 二杯 青菜味噌汁 一杯 半熟卵 一箇
午前十時	夏蜜柑湯 (50グラム) 穀粉煉り (50グラム)	漬しトマト入り葛湯 (100グラム)	おろし苹果 (50グラム) 栗かぼちや裏漉し (100グラム)	蜜柑汁 (50グラム) ビスケット 五箇
晝	粥 二杯 煮豆腐 (50グラム) 人参、大根、混ぜおろし (50グラム)	芋粥 二杯 なす味噌煮 (50グラム) 麸清汁 一杯	粥 二杯 豆腐とおろし蓮根のよせもの 一皿	おじや (人参、青菜、魚粉、味噌入り) 二杯 百合根含め煮 (50グラム)
午後三時	青空豆裏漉し (50グラム) 粥 一杯	すゐとん 一杯 粥 一杯	蒸し甘藷漬 (50グラム) 粥 一杯	手製カステラ (50グラム) 粥 一杯
夕	蒸しパン 二箇 かき卵汁 一杯 はうれん草、白ソース煮 (50グラム)	粥 二杯 魚ボール 一箇	雑炊 二杯 大根鹽鮭入り八つ頭うま煮 (50グラム)	煮うどん 三杯 野菜と、もつのシチウ 一皿
十時	粥 一杯 燕味噌汁 一杯 でんぶ (100グラム)	粥 一杯 かぼちや黄粉和へ (50グラム)	食パン (50グラム) 煉り味噌 (50グラム) 野菜入りスープ (100グラム)	粥 二杯 青菜味噌汁 一杯 半熟卵 一箇

月 齢	七箇月	八箇月	九箇月	十 月
午前六時	粥 一杯 野菜裏漉し (100グラム) 母乳 (牛乳) (50グラム)	粥 一杯 野菜裏漉し (100グラム) 母乳 (牛乳) (50グラム)	粥 一杯 野菜裏漉し (100グラム) 母乳 (牛乳) (50グラム)	粥 一杯 野菜裏漉し (100グラム) 母乳 (牛乳) (50グラム)
十 時	漬し粥 (50グラム) 野菜スープ (50グラム) 母乳 (牛乳) (50グラム)	漬し粥 (50グラム) 野菜スープ (50グラム) 母乳 (牛乳) (50グラム)	漬し粥 (50グラム) 野菜スープ (50グラム) 母乳 (牛乳) (50グラム)	漬し粥 (50グラム) 野菜スープ (50グラム) 母乳 (牛乳) (50グラム)
十二時	果汁 (50グラム) ビスケット一箇	果汁 (50グラム) ビスケット一箇	果汁 (50グラム) ビスケット一箇	果汁 (50グラム) ビスケット一箇
午後二時	母乳 (牛乳) (50グラム) 粥 一杯	母乳 (牛乳) (50グラム) 粥 一杯	母乳 (牛乳) (50グラム) 粥 一杯	母乳 (牛乳) (50グラム) 粥 一杯
六 時	粥 一杯 野菜裏漉し (100グラム)	粥 一杯 野菜裏漉し (100グラム)	粥 一杯 野菜裏漉し (100グラム)	粥 一杯 野菜裏漉し (100グラム)
十 時	粥 一杯 野菜裏漉し (100グラム) 母乳 (牛乳) (50グラム)	粥 一杯 野菜裏漉し (100グラム) 母乳 (牛乳) (50グラム)	粥 一杯 野菜裏漉し (100グラム) 母乳 (牛乳) (50グラム)	粥 一杯 野菜裏漉し (100グラム) 母乳 (牛乳) (50グラム)

調理

(イ) 粥

一、潰し粥 マツチ箱一杯の米(二〇グラム)を十倍の水で煮て二百グラムの粥をつくります。これを裏漉してもよし、匙の背ですり潰してもよい。粟や稗は粒が細かいので煮る時間も短く、潰さないでもよろしい。潰し粥の代りに、炒つた穀粉を十倍の水で火にかけて煉つたものを用ひてもよい。

二、粥 全粥といふのは約二十パーセントの濃さであるが、離乳期には十パーセントの潰し粥からだんだんに濃くしてゆきます。粥の中に、芋・野菜・味噌・卵・鰹節・魚粉・海藻などを入れると栄養價が高くなります。二分の一粥といふのは、水で倍にのばしたものであります。

三、玄米粥 玄米をから炒りしてから五倍の水で約四十分間煮てつくります。

四、パン粥 食パン又は蒸しパンを軽く焼いて、温い牛粥・スープなどに細かに砕いて入れて軽く煮たものであります。

(ロ) 卵の用ひ方

離乳のはじめ頃には粥に混ぜて必ずよく煮て與へます。卵白は、乾いた器に入れ、數本の箸でよく泡立たしてから用ひます。かき卵汁・ブリン・卵豆腐・炒り卵・オムレツなど、だん／＼にすゝめてゆくのがよろしい。

(ハ) 魚の用ひ方

煮魚・蒸し魚を細かくほぐして、又はすり潰して與へます。新鮮なものは生のまゝ骨まで潰して、つみ入れにしてもよろしい。品がよければ、でんぶ・はんべん・鯛味噌などもよく、又魚粉も用ひられます。乾燥して粉にした蝗・蛹なども魚の代りに用ひられます。

(ニ) 野菜裏漉し

實習

材料

馬鈴薯・甘藷・里芋その他の芋類、及びかぼちや・大根・人參・百合根などの根菜類・はうれん草・キャベツその他の葉菜類、以上のうち時季のものを約五十グラム

方法

芋類・かぼちや・根菜類は、皮つきのまゝ一切れ十乃至二十グラムぐらゐの亂切りとします。材料がやつと浸るだけの湯を煮立て、これに材料を入れ、再び沸騰したなら火を弱め、材料に箸からくに通るまで十分前後煮、熱いうちに早く裏漉しにかけます。味は鹽・醬油・砂糖を適宜に、菜葉類は一枚づつにして洗ひ、沸騰した湯で約三分ゆで、取り出して、急いでさめます。さめたなら、細かく刻んで裏漉しにかけます。味は鹽・醬油など適宜とし、離乳初期は一回十乃至二十グラム與へ、次第に一回五十グラム前後與へるやうにします。

(ホ) 魚粉入りおじや

實習

材料

粥 二〇〇グラム  
魚粉 五グラム  
味噌 一〇グラム  
野菜 二〇グラム

方法

粥に魚粉と味噌とを平に混ぜ、人參又ははうれん草などの裏漉しを加へ、一度煮立たせます。

三 幼児期の食物と調理

(一) 幼児期の食物

幼児期の食物は、乳兒から大人への食物の移り變りの時期であります。大體滿三歳ぐらゐになると、副食物も大人と同じやうなものを平氣でたべるやうになります。離乳後間もない頃は、子供によつて、早くいろいろな食物に慣れる子もあり、なか／＼慣れない子もあるので、一概に年齢で食物をきめるわけにはゆきません。この時期は、食物の調理そのものよりは、食物の與へ方が問題で、無制限な、不規則な與へ方は最もつゝしまなければなりません。随つて食事の回数は三度の食事と、午前・午後一回づゝの間食、この程度で、午前の間食は次第にぬいてもよろしい。農繁期など家の人がゐない時は、とかく間食が多くなりがちですから氣をつけませう。親が四回食になつた時などは、子供もそれにつれてさうなりますから、その時は間食は一回ぬいておく方がよろしい。

この年齢の子供の必要熱量は、體重一キログラム當り大體百カロリーといはれますが、子供の體質・運動のはげしさなどによつて、必ずしもさうはゆきません。保育所などで給食する時、皆同じ分量をたべなければ

季節	朝	晝	三時	夕
春	飯 つくし味噌汁 小魚佃煮	炊きこみ飯 乾燥野菜ひじき かき卵椀	ゆで空豆	飯 味噌田樂 豆腐里芋
夏	ト 胡麻ふり	飯 なす油味噌 いんげん浸し	馬鈴薯	飯 鹽鮭入り 煮こみ汁 胡瓜もみ
秋	飯 ねぎ味噌汁 納豆 大根おろし	かぼちや入り 蒸しハン 大豆乳	苹果 ゆで栗 さつまい	大根葉飯
冬	雜炊 煉り味噌	五目うどん	みかん 甘藷	飯 鰯つくね 味噌煮 野菜酢漬け

ばいけないと考へられることもあります。これは注意を要します。偏食は發育・健康に大きな影響がありますから、何としてもなほしておかなければ

なりません。偏食をなほすには、調理の工夫も必要であります。なほ偏食の原因をつきとめてからなほしてやるのがよろしい。たとへば、食欲不振が原因なら病氣の有無・體質などをしらべたり、時には過勞にならぬやうにしたり、時には食事の前に運動を餘計させてみるなど必要であります。家の人が神經質であつたり、偏食があつたりするとなか／＼なほりませんから、この時はまづ家の人からなほしてゆかないとよくできません。調理法は色・香ひ・形などいろ／＼工夫して、目立たないやうになほしてゆくことが肝腎であります。

十分に噛むことができるやうになつてからの獻立は、大體大人の獻立に準じます

が、それでも消化のよくないものは、分量や調理法に注意したり色どりや形の組合はせにも心を用ふる必要  
があります。

㊦調理

㊦炊きこみ飯

實習

材料

米 七〇グラム 白子干し(又はこうなごなど)一〇グラム  
ひじき 二グラム 人參 二〇グラム  
ごぼう 一〇グラム 大根葉 二〇グラム  
鹽 一乃至二グラム 醬油 五グラム  
水

方法

米・ひじき・白子干し・鹽・醬油・水を全部一しよにして火にかけます。人參は銀杏切り、ごば  
うはさゝがきにして、米の煮立つて来たところにはら／＼にふり入れます。すぐに蓋をして再び煮  
立つたなら、火を弱めて二、三十分間蒸らします。最後に大根葉のみぢん切りを入れ、十分間蒸ら  
します。飯と具を平に混ぜ合はせます。

㊦かき卵碗

實習

材料

煮出し汁 一〇〇立方センチメートル  
卵 五分の一箇 鹽・醬油 少々

方法

煮出し汁を煮立て、鹽・醬油にて調味し、よく混ぜた卵を入れて手早く混ぜます。一煮立ちした  
なら火を消します。

㊦かぼちや入りパン

實習

材料

小麦粉 七〇グラム 水 一〇〇立方ミリメートル  
鹽 一グラム 重曹 一グラム

方法

小麦粉と重曹をよく混ぜ合はせます。鹽を水にとき、この水で粉を軽くぬり、かぼちやの銀杏切  
りを混ぜます。フライ鍋に油をひき、熱くなつたところに、材料を厚く流し、蓋をして蒸焼きにし  
ます。(約十分間)

㊦大豆乳



實習

材料

大豆粉 一〇グラム 砂糖 五グラム  
 小麥粉 五グラム 水 一五〇立方センチメートル

方法

大豆粉と小麥粉を一しよにして薄狐色に炒ります。これを水でとき、火にかけて煮立つたなら砂糖を加へます。大豆粉が黄粉なら炒る必要はありません。

四 間食とその調理

乳幼児の間食は、大人のいはゆる間食ではありません。主食で十分に補ひ得ない食物を、間食によつて補ふのでありますから、實際は補助食であります。随つて間食は、小さい子ほど主食に近い内容を盛つてよいわけでありませう。だん／＼大きくなつて、主食を十分たべるやうになるにつれて、大人の間食に近づくことになりませうが、それでも甘味第一といふやうな考へ方はよくありません。

間食はなるべく自家製で、しかも餘り手をかけないですむやうなものでありたいものです。四季折々の新鮮な果物は、もちろんそのまゝ間食になります。皮もたべられるものは、きれいに洗つて一しよにたべます。芋類やかぼちやは、飯を炊く時に大きく切つて釜の中に入れておきますと、別に燃料を使はないでも蒸しあげることができます。栗や豆のゆでたものもよし、雑穀粉・麵類・だんご・すゐとんなどもよろしい。山羊乳・甘酒・葛湯・蜂蜜湯なども間食としてよい飲みものであります。日頃心がけて、乾燥芋・干柿・干苹果・

果物ジャムなどをつくつておきますと重寶であります。祝日や祭日に有合せの材料で、子供のよろこびさうな間食をいろいろ工夫してみることは、家庭の一つの楽しみでもあります。

調理

(一) 蒸しパン・果物ジャム

パンには、小麥粉とその土地の雑穀粉を混ぜて使ひます。たとへば、たうもろこし粉・そば粉・もろこし粉・豆粉・芋粉など、果物ジャムにはいちじゆく・桑の實・苹果の皮・ぶどう・いちご・杏などいろいろのものを使つてみます。

(二) 蒸しパン

實習

材料

小麥粉 一五グラム 鹽 耳かき一杯  
 大豆粉 五グラム 重曹 耳かき一杯  
 水 二〇立方センチメートル

方法

小麥粉・大豆粉・重曹をよく混ぜ合はせませう。水と鹽を混ぜ、粉を軽くねりませう。まるめて五、六分間蒸しませう。ジャム又は味噌などを添へてたべませう。

(三) 果物ジャム

その時期の果物をいろいろ用ひます。一例として、

苹果 五〇グラム 砂糖 五グラム

苹果は四つ割りとして皮のまゝおろし金でおろし、心のところだけ除き、砂糖を混ぜ、強火でかき混ぜながら煮詰め、約半量とします。びんなどに詰めておくと、かなり保存がききます。

(二) 甘藷・馬鈴薯・蓮根などを用ひた葛湯

甘藷又は馬鈴薯・蓮根などをおろし金でおろし、熱湯を加へてちよつと火にかけると葛湯ができます。離乳期のはじめには、かすをとつてこして與へますが、一年前後ではこのまゝ與へるとよろしい。

(三) 乳菓子

牛乳又は山羊乳に、砂糖と、十パーセント乃至十五パーセントの澱粉とを加へ、火にかけて煉ります。これをさますと羊羹のやうに固まります。少量の香料を加へたり、キャラメルソースなどをかけると、乳の嫌ひな子でもたべます。

### 第五節 乳幼児の被服

乳幼児は、體温の調節のはたらきが不十分であつて、その上、割合ひに體表面積が大きく、その他被服によつて體温の調節を一層よくしなければならぬ状態にあります。冬は成人より一枚多いぐらゐに着せて、

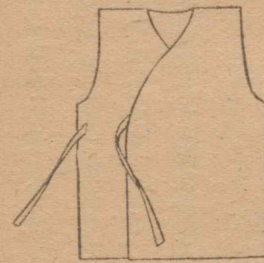
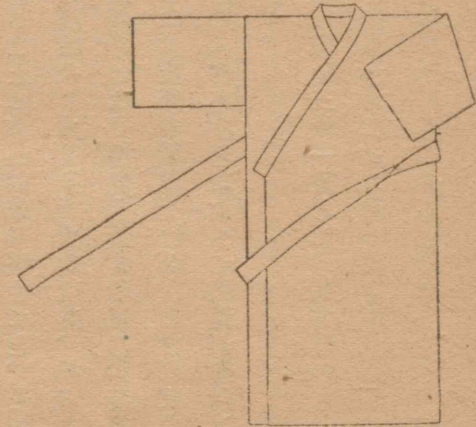
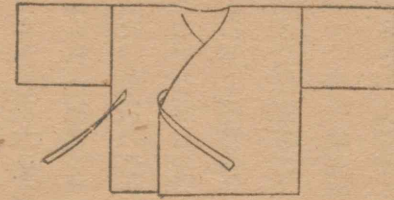
保温に注意することが肝要であります。しかし餘り温かくして、汗が出るやうではかへつてよくありません。

又、乳幼児は、皮膚から蒸發する水分の量が、成人より遙かに多いのですから、被服はこの作用を妨げないやうに注意し、殊に、肌着は通氣がよくて適度の吸濕性をもつ清潔なものを着用しなければなりません。随つて、洗濯に耐へることも一要件であります。なほ、乳幼児は皮膚も弱いですから、肌着には肌觸りのよいやはらかな晒木綿の類を用ひ、手縫ひにするのがよろしい。又、皮膚ばかりでなく、全體にかよいものから軽い被服を用ひます。

次に、被服の形は、眠ることの多い四箇月頃までと、その後漸次はひ廻り、歩き出し、やがて走り歩く頃とはおのづから違へなければなりません。すなはち、前者のものは、一部式前合はせとし、手も足も被ふ長いものがよろしい。後者のものは、襦袢も膝までとし、手も腕關節から出すやうにして、常に運動を妨げないやうに注意するとともに、皮膚の鍛鍊をはからなければなりません。又、なるべく脱ぎ着に便利なやうにします。特に幼児は、運動・食事などによつて體温が變動しやすいものですから、體温・氣温によつて加減することが大切であります。

襦袢は、木綿又はスフの類を三枚一組とし、長方形のものと三角形のものとを重ね、襦袢覆ひはネルの三角布又は毛編みのものを用ひます。ゴム引の襦袢覆ひは通氣性悪く、内部からの發散を妨げ、皮膚を刺戟するおそれがありますから避けるのがよろしい。さうして、襦袢はきつく巻くと呼吸に差支へますから緩やかにあてなければなりません。

幼時から、寢巻は朝夕全部着かへる習慣をつけることが、鍛鍊及び清潔の意味から大切であります。又、



この意味で、肌着も毎日着かへさせるのがよろしい。

なほ、子供の被服は、その裁縫も簡易なものがよく、形も單純なものがその心理にもふさはしいものであります。

一 乳兒の被服

(一) 肌じゆばん・中着・胸着

形

材料

地質は洗濯に耐へるものがよろしい。特に肌着は、刺戟のない衛生的な木綿の類が最も適當であります。

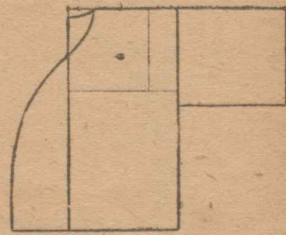
裁縫

(一) 型紙のとり方

肌じゆばん

參考寸法

身丈 三〇センチメートル内外



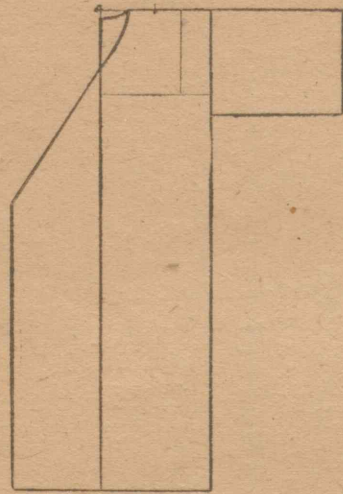
ゆき 三〇センチメートル内外  
 弛み 四―五センチメートル  
 衿ぐり 胸廻りの十二分の一  
 袖丈 一三―一五センチメートル  
 袖口 一三―一五センチメートル

胸圍を四十四センチメートルと假定して型紙をとつてごらん下さい。

中着

參考寸法

身丈 六〇―七〇センチメートル  
 ゆき 三〇―三五センチメートル  
 弛み 四―五センチメートル  
 衿ぐり 胸廻りの十二分の一  
 袖口 一四―一六センチメートル  
 衿幅 二センチメートル  
 前の重なり 二四センチメートル



(一) 肌じゆばんと中着との型紙のとり方をくらべてごらんなさう。  
 (二) 衿丈は何ほど必要ですか。



胸着  
 丈三十五センチメートル内外、型紙のとり方は、大體肌じゆばん・中着と同様に考へ、袖無しにしておきます。  
 袖ぐりの深さは何センチメートルにすればよいでせうか。

(三) 布の裁ち方

肌じゆばん

(イ) 肩に縫目を立て、裾は耳そのままを使ひます。

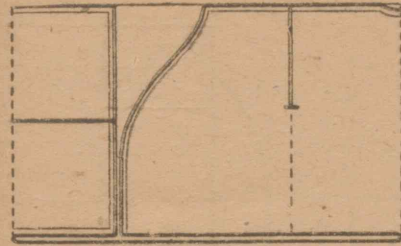
(ロ) 袖は別袖とします。

(ハ) 衿ぐり、前の端には見返し布をつけます。

晒木綿を用ひ、圖のやうに裁つ時、用布は何ほど必要ですか。

中着

肌じゆばん同様に考へて裁ちます。



七十五センチメートル幅のネルを用ひて上の圖のやうに裁つ時、用布は何ほど必要ですか。

胸着

肌じゆばん・中着の應用で裁ちます。

縫ひ方

全部手縫ひにします。

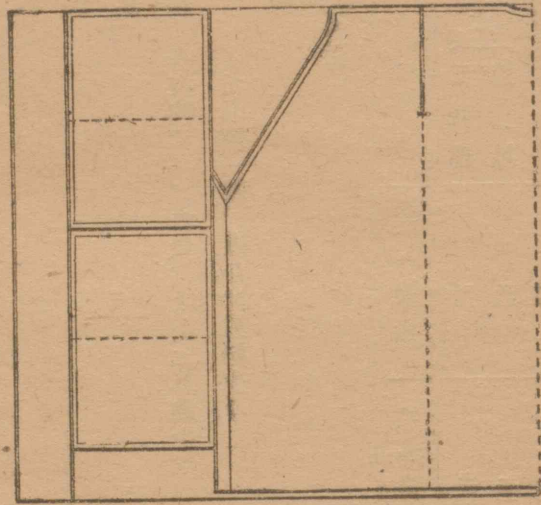
肌じゆばん

(イ) 袖口

(ロ) 袖下袋縫ひ

(ハ) 肩合はせ 割つて

抑縫ひ



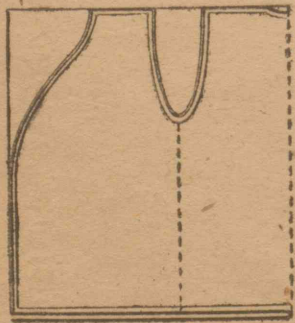
(ニ) 袖つけ 身頃の方に折り、抑縫ひ

(ホ) 衿ぐり、前の端の始末 見返し布をつけます。

(ハ) 紐つけ

中着

胸着(袷仕立)



縫ひ方の順序を考へてごらん下さい。

胴着の袖ぐりの始末 斜布で細かく縁をとつてもよく、或は布の端を中へ折り込み、表から縫つてもよろしい。

(二)小裁縮入れ長着

形

材料

表

裏

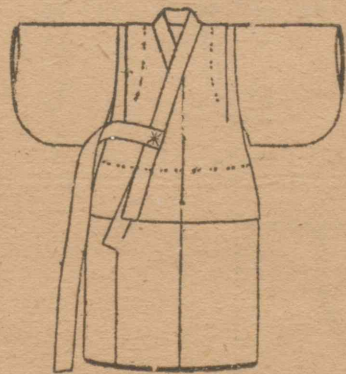
綿 青梅綿、一、二枚、ほかに真綿少々

どてら綿一枚、ほかに真綿少々

裁縫

(v)寸法

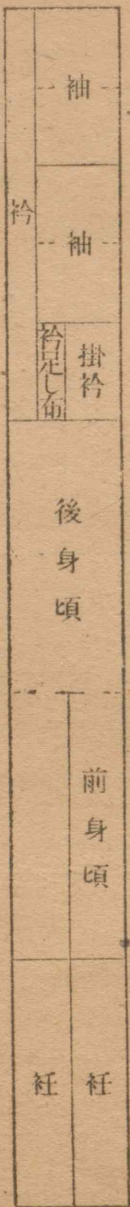
袖丈 袖つけ	元祿袖 筒袖	一、二歳用 セシメイトル 二三 一五	三、四歳用 セシメイトル 二五 一五	袖口 筒袖 おくみ幅いつばい	元祿袖 筒袖	一、二歳用 セシメイトル 一三 一五 一四	三、四歳用 セシメイトル 一三 一五 約一四
-----------	-----------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------	-----------	-----------------------------------	------------------------------------



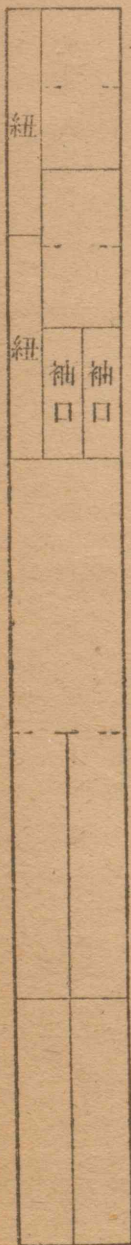
袖幅 袖丈 身幅 身八つ口 後幅いつばい 前幅いつばい おくみ下り 衿下	一七一 八〇 三十四 一〇	約一六 約一五 約一五 九	約一六 約一五 約一五 九	合ひつま幅 衿幅 紐幅 紐つけ肩から 着ゆき 袖口ふき 裾ふき	七三 四一 三〇 二七 一〇 一	衿幅より 〇・四少く 三	衿幅より 〇・四少く 三
---	------------------------	------------------------	------------------------	---	---------------------------------	--------------------	--------------------

(三)裁ち方

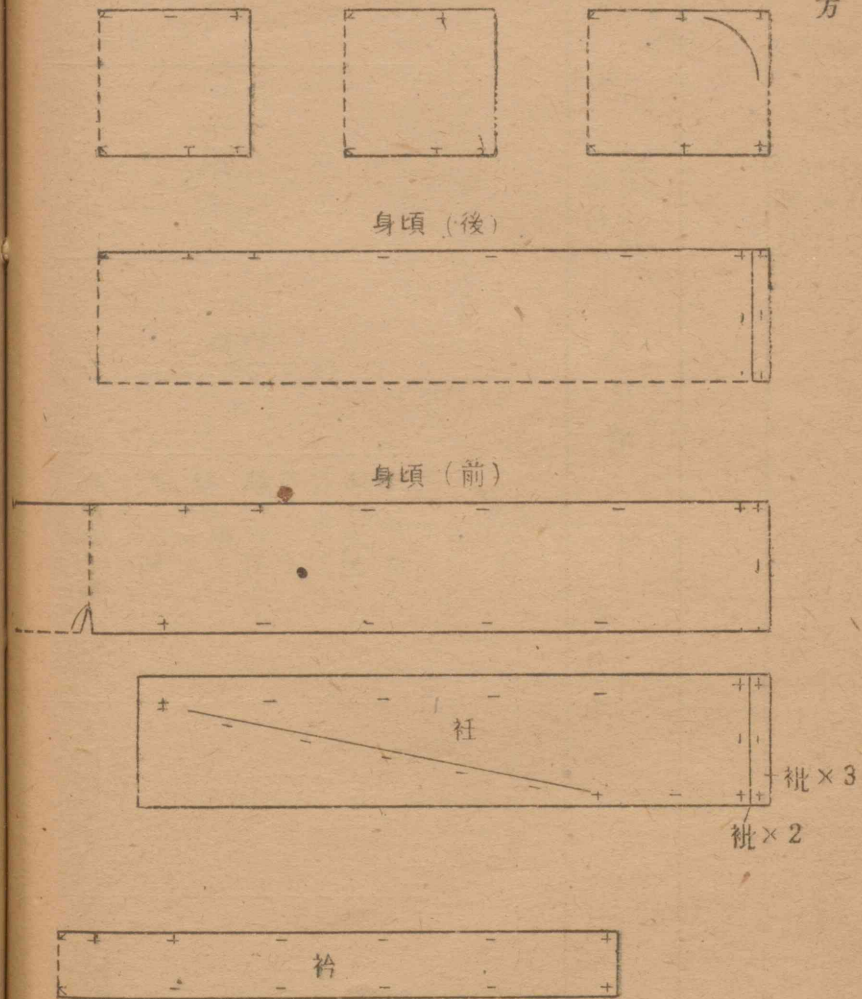
表裁ち方



裏裁ち方



図標しつけ方



(c) 縫ひ方

(イ) 袖

ひろ袖

表袖縫ひ 裏袖縫ひ

(ロ) 表の脇縫ひ、おくみつけ、衿つけ

(ハ) 裏脇縫ひ、おくみつけ

(ニ) 袖つけ

(ホ) 縮含め

袖口、八つ口、身八つ口の含み縮 三センチメートル又

は四センチメートル幅の綿を二つ折として入れます。

(ヘ) 裾合はせ、表衿下のしつけ

(ト) 綿入れ 裾ふき綿・衿下綿をつくつて入れます。

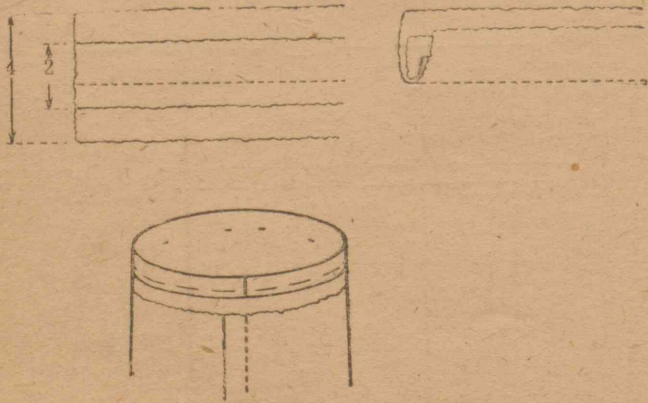
(チ) 裾の假緩ち、つま先衿下げ

(リ) 衿の始末 表裏の衿を緩ち、みつ衿心を入れ、綿をならし

て裏衿をくけつけ、掛け衿をかけます。

(ヌ) 袖口ぐけ、袖下の緩ち

(ル) 八つ口及び身八つ口ぐけ



(イ)裾綴ぢ 二・五センチメートルおきにおくみも身頃も續けて綴ぢます。

(ロ)縦綴ぢ 脇縫ひ、おくみつけの表裏の縫ひ代を裾から三十センチメートルぐらゐ綴ぢつけます。

(ハ)紐つけ 嬰兒用は、でき上り幅二・五センチメートル、長さ百センチメートルぐらゐの紐を圖のやうにつけます。

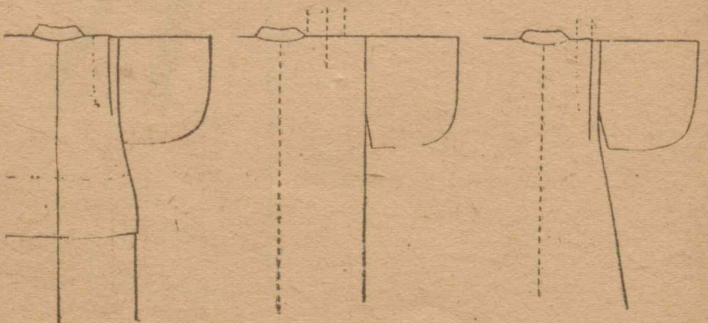
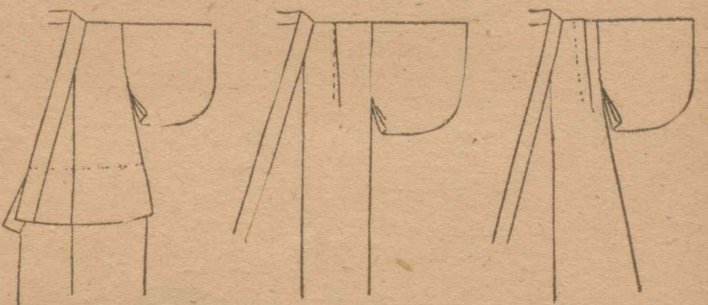
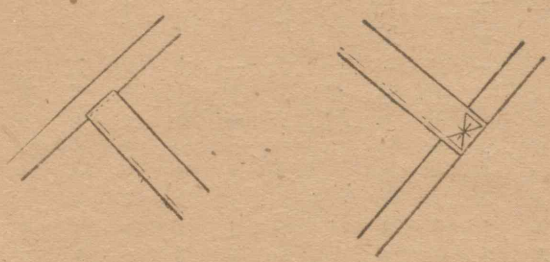
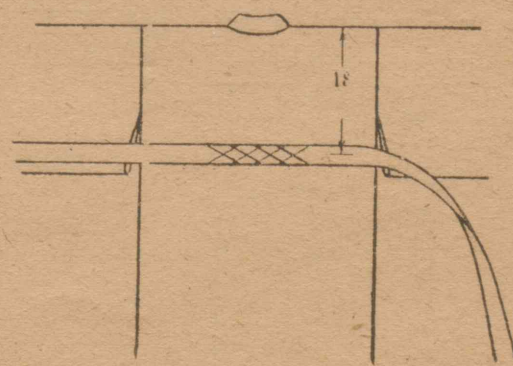
その他の場合は、紐幅六センチメートル―八センチメートル、長さ七十三センチメートル―九十センチメートルぐらゐの紐を圖のやうにつけます。

(ニ)肩揚げ・腰揚げ 袖つけと衿つけの間を三等分し、衿の方

から三分の一の所を山として、肩幅の寸法の二分の一をつまみ、後袖つけまで二目おとしに二本糸で縫ひます。その時次の圖のやうに後は下の方で○・七センチメートル浅くし、前は肩から自然に○・七センチメートル袖つけの方へよせて折り、下の方へ自然に○・七センチメートル浅く縫ひます。

(ホ)腰揚げ 衿山から裾までの二分の二のところをば山とし、腰揚げ寸法の二分の一つまんで、肩揚げのやうに縫ひます。

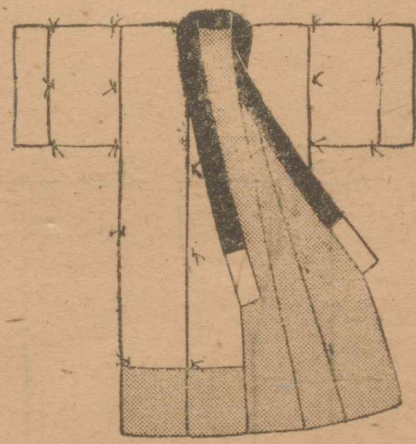
(ヘ)仕上げ



参考  
おくるみ

形  
寸法

- 袖丈 二五センチメートル
- 袖幅 二〇センチメートル
- 袖口ふき 六センチメートル
- 身丈 九〇センチメートル—一メートル内外
- 裾ふき 一五センチメートル
- 衿肩あき 六センチメートル
- 前幅 いつばい
- おくみ幅 一三センチメートル—一四センチメートル
- 衿下 二五センチメートル
- おくみ下り 一〇センチメートル
- 衿幅 四センチメートル
- 掛け衿 七五センチメートル
- 後幅 (いつばい) 一六センチメートル



綿の量 〇・六キログラム約二枚  
(三)袖無し羽織

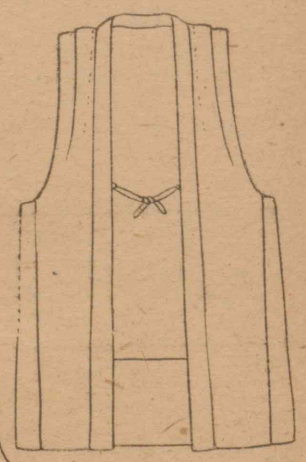
形  
材料  
表  
裏

綿は、どのくらいあればよいでせうか。

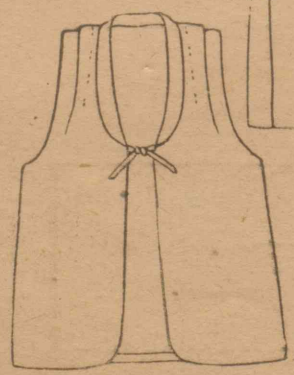
裁縫  
寸法

- (一・二歳用)
- 身丈 約四五センチメートル
- 衿肩あき 四センチメートル
- 前幅 約一一センチメートル(いつばい)
- 衿幅 三・五センチメートル
- 脇あき 二二センチメートル

(1)

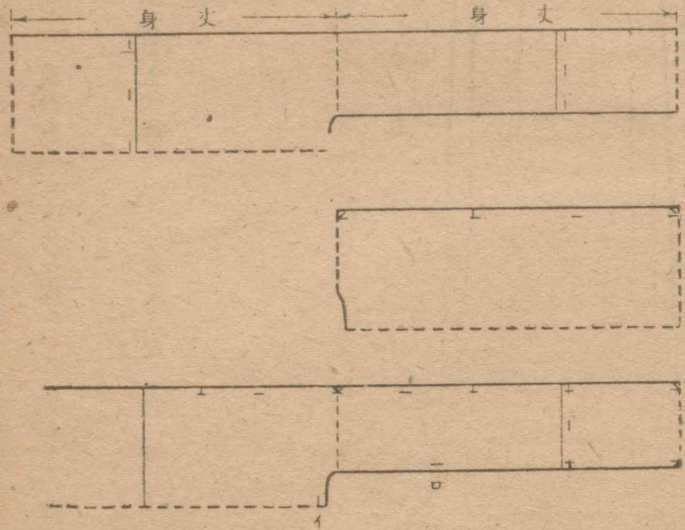


(2)

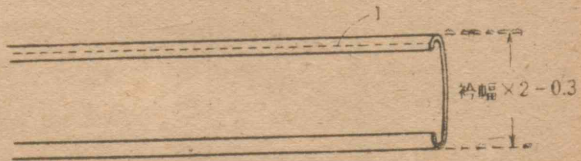


- (三・四歳用)
- 約四五センチメートル
- 四・三センチメートル
- 同上
- 四センチメートル
- 二三センチメートル





袖上幅+0.2 1 袖幅+0.2



後幅 約一六センチメートル(いつばい)

襠幅 上 四センチメートル  
下 五・五センチメートル

紐つけ(肩から)二〇センチメートル

(3) 裁ち方

(1) の表の裁ち方

裏の裁ち方圖を描いてごらん下さい。

(2) の表の裁ち方

衿及び裏の裁ち方を描いてごらん下さい。

(4) 標しつけ方 (1) の袖無し羽織)

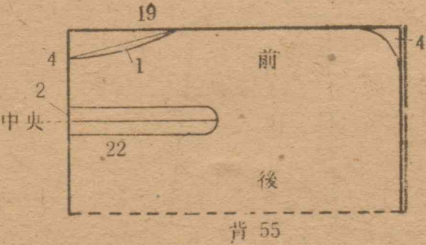
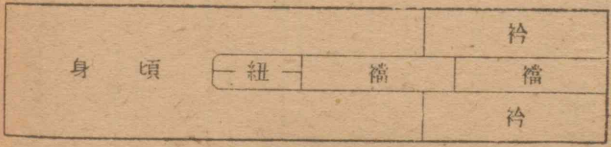
(2) 縫ひ方

(1) 胴接ぎ

(2) 襠つけ

(3) 脇あき縫ひ及び含み綿

襠の端を四つ留にし、脇あきを縫ひます。脇



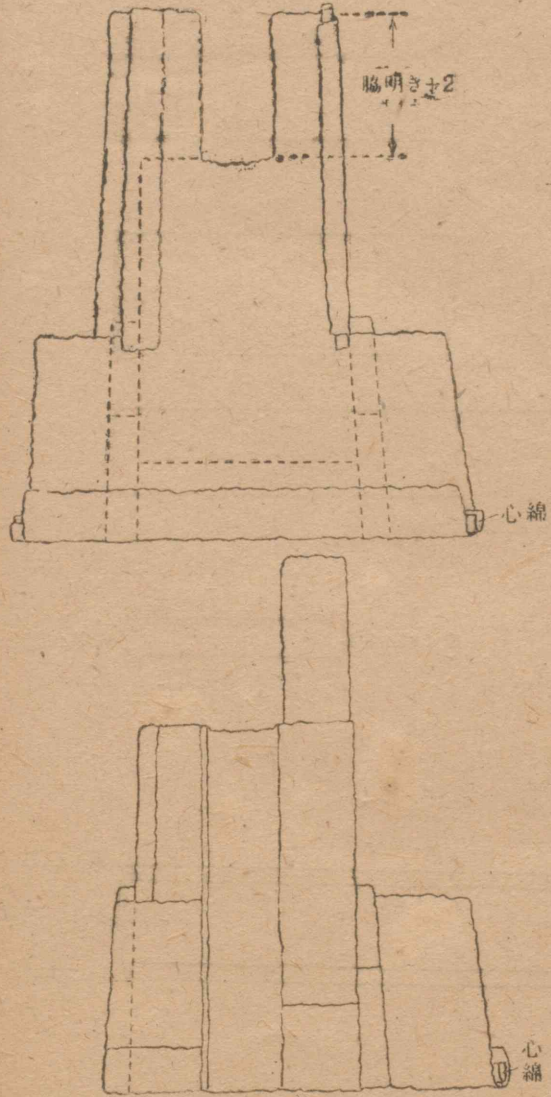
同上  
同上  
同上  
二二センチメートル内外

あきは表及び裏に〇・五センチメートル見返るやうに縫ひ、折りは裏に返します。次に襟の上を縫ひ、襟上（裏の方へ）は含み綿をし、脇あきの縫ひ代に綴ちつけます。

(三) 綿入れ

真綿を引き、圖のやうに綿を入れて表に戻します。

(本) 假綴ち



(イ) 縦綴ち

前襟つけの縦綴ちをし、衿つけ際を表裏合はせ綴ちます。

(ロ) 紐つけ

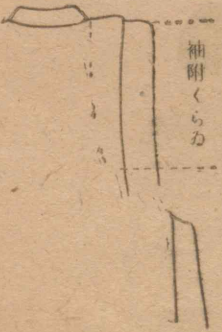
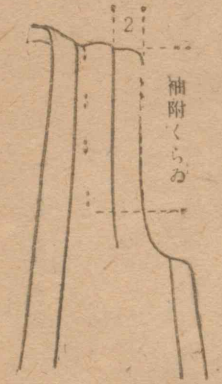
紐は丈七センチメートル、幅四センチメートルぐらゐに裁ち切り、綿の心を入れてつけ、一端に留をし、他方を身頃につけます。

(チ) 衿つけ

大裁羽織の要領で衿をつけ、薄く綿を入れ、（衿心の厚い場合は綿を入れなくともよろしい。）衿先をこしらへて衿をくけます。

(リ) 肩揚げ

圖のやうに揚げをして仕上げをします。



(2)の袖無し羽織の縫ひ方及び綿の入れ方を考へてごらん下さい。

二 幼児の被服

(一) 女兒服

形

緩やがで脱ぎ着に便利な、簡単な形のものがよろしい。

材料

地質は丈夫なもの、色は單純で、柄は餘り大きくないもの、染色の丈夫なものが望ましい。

附屬品 ボタン・スナップの類

裁縫

(ウ) 寸法

身丈 身長の二分の一ぐらゐ

弛み 四―五センチメートル

衿ぐり 胸廻りの十二分の一

肩下り 二―二・五センチメートルおよそ胸廻

りの六分の一

袖山 袖ぐりの五分の一

袖丈 適宜

以上はもと型でありませんが、これを意匠により、用ひる布によつて活用します。

前中心をボタンでとめるものは、重なりを

五センチメートルぐらゐにします。胸の縫縮

めは、八センチメートルから十二センチメー

トルぐらゐ入れます。

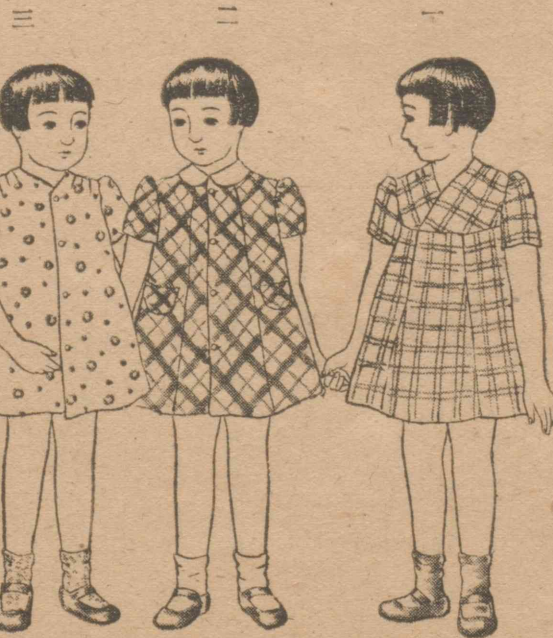
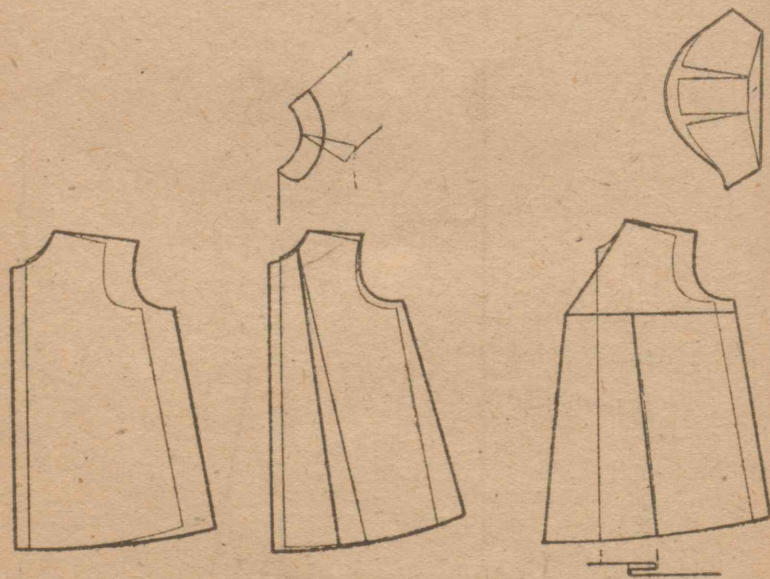
ひだの深さは四センチメートル乃至五セン

チメートルぐらゐ、肩の縫ひつまみの深さは

〇・五センチメートル、衿ぐりは形に應じて

くりませす。

特に縦に縫ひ目を入れ、横に接ぎ目をつける場合は、全體の調子もみることが大切であり、なほ肩の厚み、體の厚みに注意を要します。



(3) 布の裁ち方

下まで前のあいだにゆるめるものは、見返し布が必要であります。

見返し布の幅は、裁切り六センチメートルぐらゐにします。

縫ひ方

(イ) 身頃の前の見返しつけ

(ロ) 前肩のつまみ

(ハ) 肩合はせ

(ニ) 衿ぐりの始末

(ホ) ホケットつけ

(ヘ) わき縫ひ

(ト) 裾ぐけ

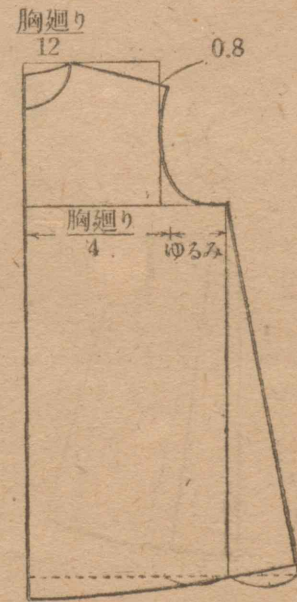
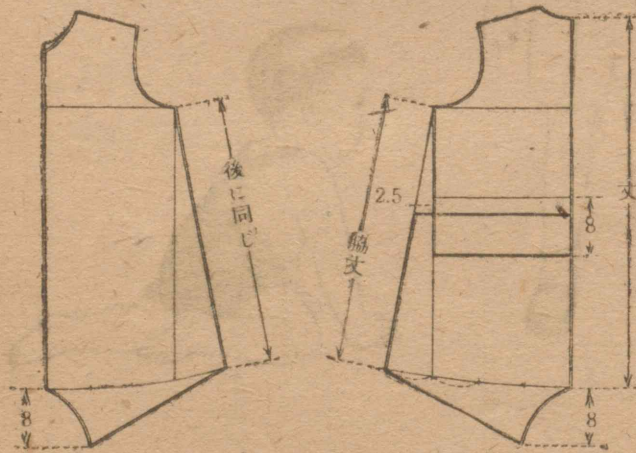
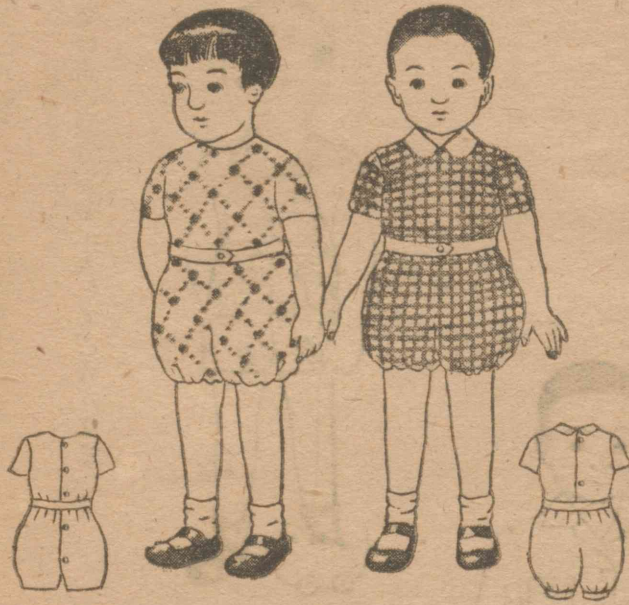
(チ) 袖 袖下を縫ひ、口の始末をします。

(リ) 袖つけ 深さ一・五センチメートルのひだを、中央より二センチメートルほど離れて前後にとり、袖をつけます。

(ヌ) ボタンつけと穴かじり

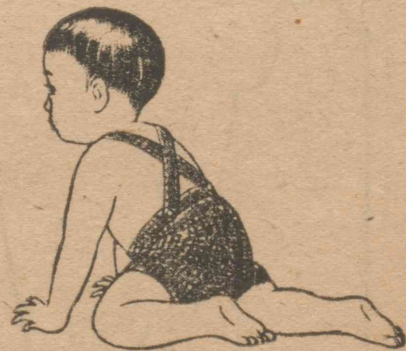
八〇頁の一、二、三圖の服の縫ひ方順序と、方法を考へてごらん下さい。

遊び着  
形

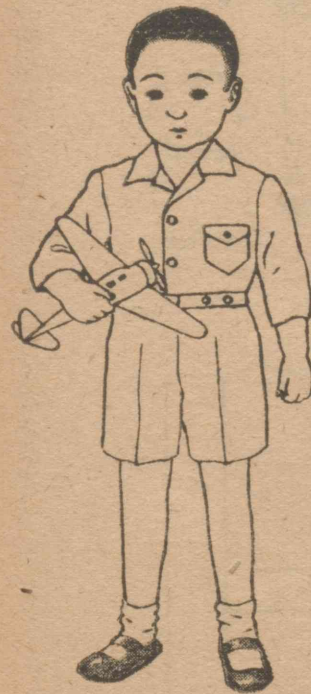


材料  
型紙のとり方

左の遊び着の裁ち方を工夫してごらん下さい。



形  
男子服



材料

上衣は女兒服に同じです。半ズボンは丈夫な木綿・毛・スフ織物などを用ひます。

裁縫

上衣は女兒服の應用でよろしい。

脇あき半ズボン

(ウ)型紙のとり方

脇丈 身長の十分の三乃至三・五

胯上 身長またの五分の一

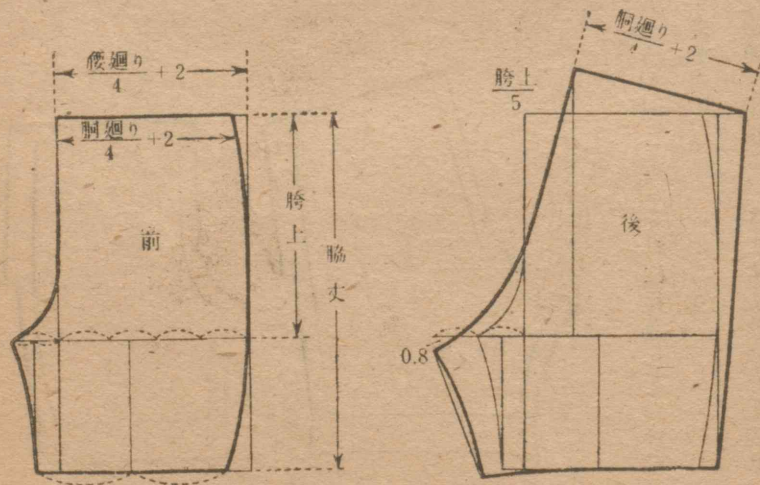
縫ひ代のつけ方

脇 上半分三センチメートル

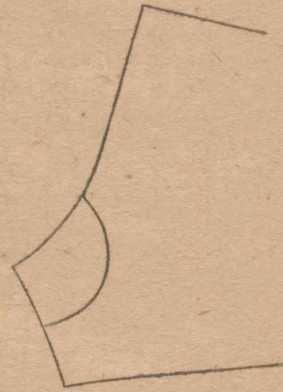
下一センチメートル

裾 四センチメートル

その他 一一・五センチメートル



図布の裁ち方



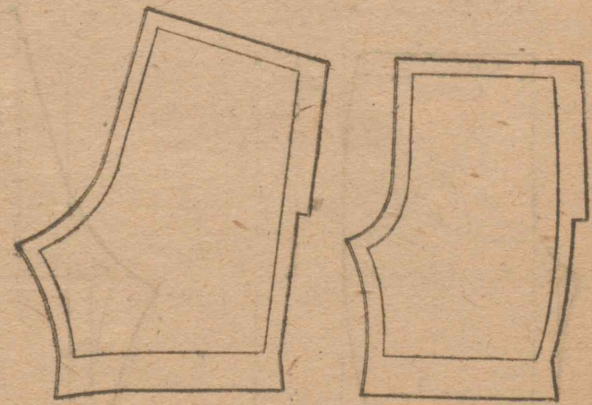
基礎線を布目に合はせて裁ちます。なぜですか。

縫ひ方

(イ)脇の始末脇あきは丈のおよそ半分とし、前後とも別々に始末します。

後のあきの部分は、脇のでき上り線より二センチメートル持ち出して、それに見返しをつけ、心を一枚入れ、脇のでき上り線にミシンをかけるか、まつります。

次に下半を前後縫ひ合はせます。前のあきの部分は脇の線通りに折り、中にも一枚の心を入れ、布の端を折つて始末します。



次に下半の縫ひ目を前に折り、縫ひ目を抑へてあきの留りをとめておきます。

(ロ)前跨上縫ひ

(ハ)後跨上縫ひ

(ニ)居敷當てつけ

(ホ)跨下縫ひ

(ヘ)裾の始末

(ト)上部の始末

腰布 丈 前後の幅の長さと同じ二センチメートル

幅 六センチメートル

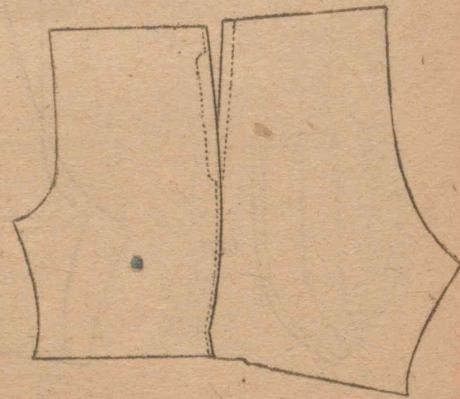
身頃の上部に腰布を合はせて縫ひ、心布を一枚入れ、他の三方を折つて表から抑へミシンをかけるか或はまつります。

(チ)仕上げ

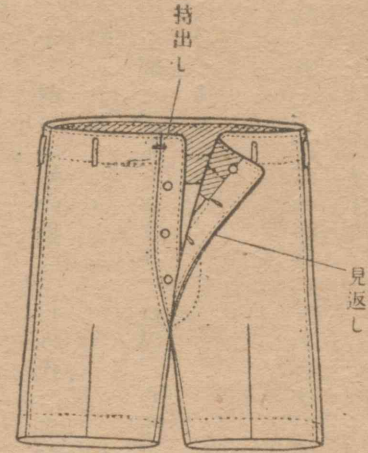
脇の縫ひ目と、跨下の縫ひ目とを合はせてたゞみつけ、毛織物の場合は、濕布の上からアイロンをかけて仕上げをします。

(リ)穴かじり及びスナップつけ

前に四つ、後に四つの穴をあけてかじります。



脇あきにスナップ一箇をつけます。冬の半ズボンは全部裏をつけてもよろしい。  
前あき半ズボン



(イ) 型紙のとり方

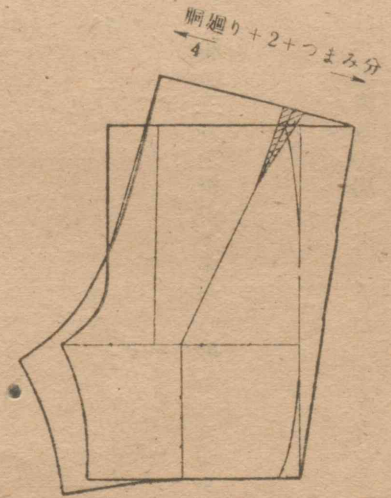
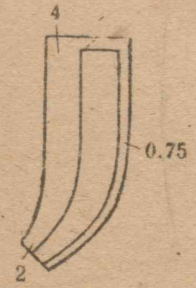
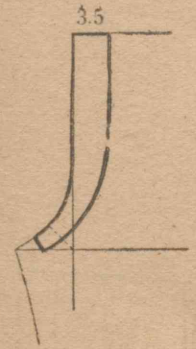
前型紙・居敷當ては脇あきズボンに同じです。

(ロ) 布の裁ち方

後布・前布は四センチメートル他は一・五センチメートルの縫ひ代をつけて裁ちます。

持出し

見返し



縫ひ方

(イ) 上前見返し

持出し・見返しは表布を各一枚づつ裏布の見返し二枚は周囲一センチメートルほどの縫ひ代とし、裏布の持出しは前圖のやうに裁ちます。

見返し表布の裏に心をあてて假綴ぢし、裏布と中表に合はせて縫ひます。表に返して(一)圖のやうに整へ、奥の方は表裏一しよにかがり(二)圖のやうにミシンをかけ、穴かぎりをします。(三)圖のやうに比翼裏をつけ、(四)圖のやうに上前見返しを合はせて、奥の方を四枚一しよにミシンで抑へます。

(ロ) 下前持出しつけ

表布の裏に心をあてて假綴ぢし、裏布を合はせて縫ひ、表に返して次頁圖のやうに下前身頃の端につけます。

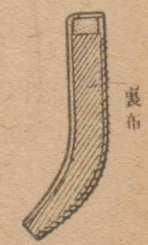
(ハ) 後のつまみ

縫ひ目は片返しにしても、割つてもよろしい。

(ニ) 後物入れつけ

右後につけます。

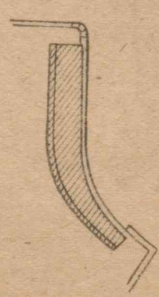
(一)



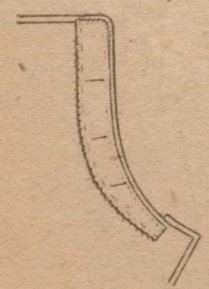
(二)



(三)



(四)



(※)脇縫ひ

(ハ)後胯上縫ひ居敷當てつけ

(ト)腰裏つけ

腰裏は幅十センチメートルぐらゐ、丈は後布及び前布の胴廻りの寸法とし、二センチメートルの縫ひ代を加へて裁ちます。腰裏布を圖のやうにつけてミシンをかけ、兩端はまつりぐけにするか千鳥掛けにします。

(チ)小胯縫ひ

(リ)胯下縫ひ

(ヌ)裾の始末

(ニ)腰裏布の始末

(イ)前あき門留め、見返し、比翼の間隔留め

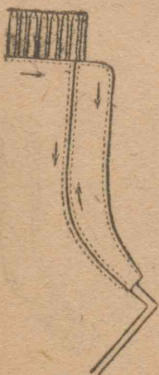
(ウ)バンド通しつけ

幅一・五センチメートル、長さ六センチメートルほどの細

紐を六箇つくり、適當の位置につけます。

(カ)穴かゞり、ボタンつけ

下前の上部にボタン穴をあけて穴かゞりをし、上前にボタ

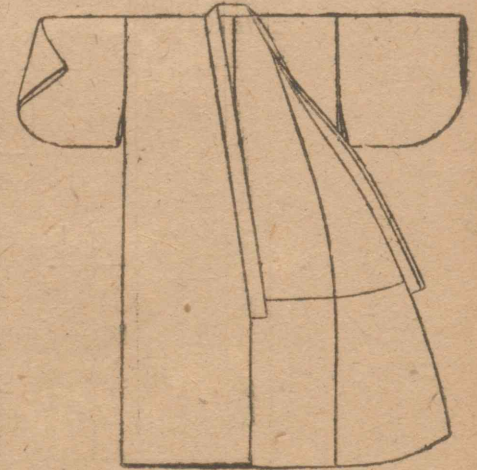


形 (四)中裁ち衿長着

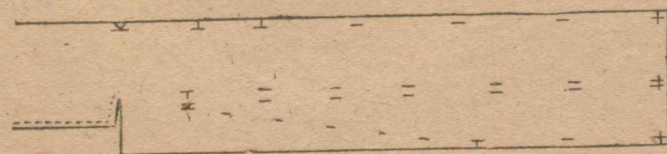
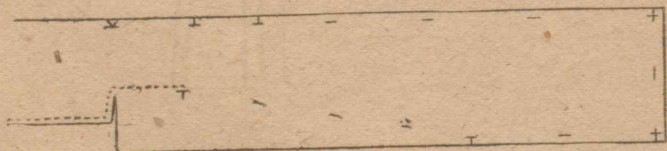
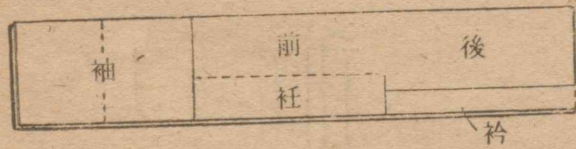
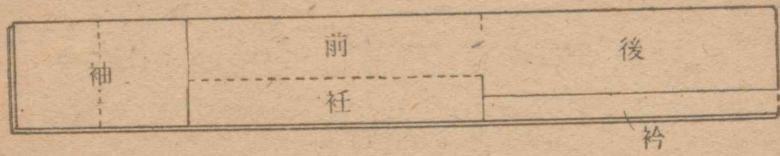
ンをつけます。又、下前持出しにもボタン三箇をつけます。

裁縫 (三)寸法

袖丈	元	祿	袖口	元	祿	袖筒	筒	袖筒はつけ詰め	五・六歳	七・八歳	十歳前後	十二・三歳
	筒	袖		筒	袖		筒					
	二五	二三		一五	一三		一五		二五	二八	三〇	三五
	二三	二一		一七	一五		一七		二五	二六	二六	二七
	二一	一九		一九	一七		一九		二七	二八	二八	二九
	一九	一七		一九	一七		一九		二七	二八	二八	二九







②裁ち方

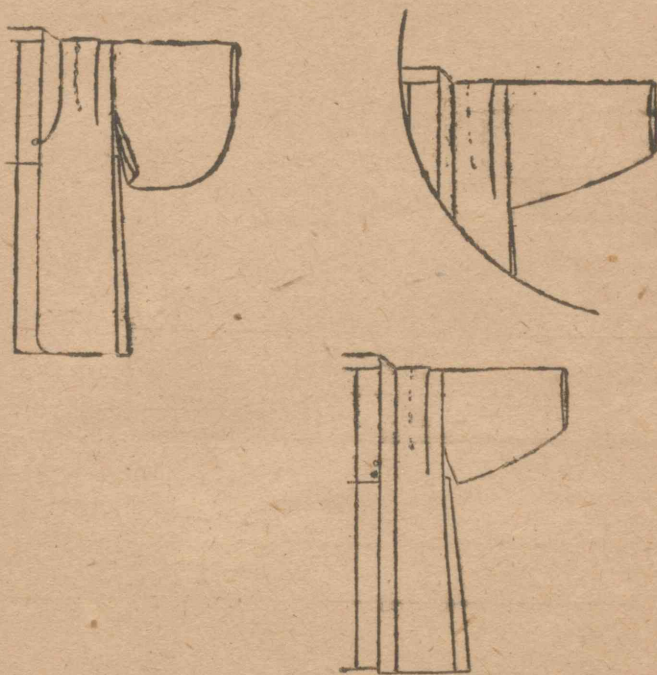
④標しつけ方、縫ひ方

裏は胴接ぎをしてから標しつけをするとうろしい。  
 十歳以上の男児用で袖がつけ詰めになる場合は、左袖つけの下に紐通しをあけます。

着	着	紐つけ肩より	衿	(合ひつま幅)	(おくみ幅)	(おくみ下り)	前幅	後幅	身八つ口	衿肩あき	身丈
ゆき	丈	丈	寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸
三八	七五	二六	三・五	〇・五 <small>センチメートル 五分</small>	一三	一二	いつばい	二三	一〇	四・五	五・六歳
四〇—四五	八五—九〇	二七—三〇	四	同・上	一三	一二	いつばい	二五	一〇	五・五	七・八歳
四八—五〇	九〇—一〇〇	三二	四	同・上	一三	一四	いつばい	二六	一一	六・五	十歳前後
五三—五五	一〇五—一一〇	三五	四・五	〇・五 <small>センチメートル 五分</small>	一三—一五	一六	いつばい	二七	一一	七	十二・三歳

形 (四) 中裁ち衿羽織

裁縫  
寸法



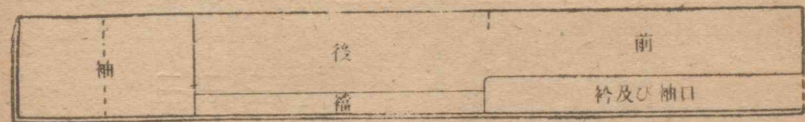
身丈	前下	乳下	襦幅上		衿幅	衿肩あき	前幅	見返り	袖丈		袖口筒	袖つけ詰めは
			女	男					元祿袖	筒元祿袖		
五・六歳	なし	二二	三	三	四	長着に〇・三を加へます	いっばい	なし	長着に一・〇を加へます	長着に一・五を加へます	長着に〇・五を加へます	長着に一・五を加へます
七・八歳	七〇	二五	二・五	二・五	四・〇							
十歳前後	七〇	二七	二・五		四・五							
十二・三歳	八〇	二八	二・五		五							

その他は長着に同じです。身幅が広い場合は襦無しにするとよろしい。

女児標準型の羽織を工夫してごらんなさい。

(3) 布の裁ち方

表裁ち方  
(二つ折り)



裏裁ち方



第六節 乳幼児の主な疾病とその豫防及び手当

一 早産児の育て方

早産児は、本来ならば胎内にあるべきものでありますから、身体の各器官は外界に十分適應できる状態になつてゐません。餘程慎重に育てないと、遺憾な結果になることが少くありません。

まづ第一に、保温に氣をつけなければなりません。多くの場合、特別の方法を講ずることが必要でありませす。やはらかに暖かい着物を十分に着せ、湯タンポを二つも三つも使用します。入浴も、體温保持のために役立つものであります。但し、その取扱ひは特に注意を要します。特別につくつた保温器の中に入れて育てることもあります。

次に栄養が大切であります。内臓器官は未熟であるにかゝはず、特に多量の熱量を必要とするのですから、栄養のとり方がむづかしいのであります。母乳栄養を行ふことが第一であります。もしも母乳が得られない場合には、貰ひ乳をしてでも人乳で育てるのがよろしい。成熟児にくらべて乳の飲み方も下手であつたり、又すぐに疲れてしまつて、乳を十分飲まないこともありませすから、根氣よく努力して授乳することが大切です。餘り飲み方が悪い時は、細いゴム管を口から挿入してこの管を通して、あらかじめほつておいた乳を注入してやる方法、すなはち強制栄養を行ふこともありませす。やむを得ず、一部分人工栄養にたよることもあります。

新産児は一般に細菌の感染に對する抵抗力が弱いのですが、早産児の場合は殊にさうですから、赤ん坊の體はもとより、着物や寝具類も常に清潔に保たなければなりません。又赤ん坊を取り扱ふ人は、そのために

必ず手を洗ふやうに心がけなければなりません。風邪をひいて、咳をしたり、咽喉がいたんだりする人は、赤ん坊の世話をするのを避けるのがよろしい。

その他、赤ん坊の元気がないやうな時は、速かに醫師や保健婦の指圖を仰ぐべきであります。

## 二 消化器疾患

(一)消化不良 消化不良症は、乳兒死亡の三大原因のうちの一つに數へられてゐます。消化器のはたらきがまだ不十分である上に、體重にくらべて、成人よりも餘程多い熱量を必要とするので、消化器の負擔が極めて大きいことになり、随つて餘程注意しないと、その障害を起こしやすいのであります。殊に母乳が不足して榮養不良となつてゐる子供に、不適當な補助榮養を與へたために、消化不良を起こさせるといふやうなことも稀ではありません。

消化不良は、便の變化に注意してをれば大抵は氣がつくものであります。便に水分が非常に多くなつたり、顆粒や粘性が多くなり、惡臭がしたりします。それがなほ重くなると、氣嫌が悪くなつて元氣も衰へ、微熱をとまぬひ、食欲も減じて來ます。さういふ時は、なるべく早目に減食して快復をはからなければなりません。

(二)消化不良性中毒症 急性消化不良症が惡化したもので、單に笑はなくなつたり、下痢や、食欲不振や嘔吐だけではなく、全身の障害が起こつて來ます。非常にだるさうにしたり、ぐつたりして元氣がなくなつたり、著しい場合は昏睡状態になり、意識障害を示すのであります。熱が高く、嘔吐は回數多く又それが甚だ頑固で少量のお湯や乳を與へても、すぐに吐いてしまつたりします。吐物は胆汁様或は褐色すなはち血を吐くこともあります。下痢も頻回で水様で便質は殆どなく、惡臭の強い綠黄色のものになります。この嘔吐と激し

い下痢のため乳兒は水分が不足し、體重は短日のうちに著しい減少を示して來ます。かうした状態が繼續すると、次第に衰弱して不幸の轉歸をとることになるのであります。

(三)消化不良症の手當 まづ授乳の間隔を長く延ばしたり、一回の授乳の時間を短縮したりして母乳の量を減じ、胃腸の負擔を軽くしてやらなければなりません。しかし一日の水分は、健康な時と同じぐらゐに與へることが必要です。人工榮養の場合は、牛乳や山羊乳のうすめ方を強くしたり、減量したり、又加へる糖類もなるべく滋養糖を使用します。重い場合は人乳を與へる方がよろしい。離乳期の場合は、一時、粥を中止して乳だけにしたたり、或は今與へてゐるものよりうすい粥を少量與へたりします。要するに、早めに手當することが肝要です。但し下痢を恐れて、餘りいつまでも減食を續けると榮養不良に陥ります。消化不良性中毒症の時は、醫師の指示をまつことが肝要であります。

## 三 呼吸器疾患

(一)咽喉加答兒 通常、單に風邪といはれるものであります。單なる鼻加答兒では、鼻粘膜の粘液分泌を増加するにとまりませんが、鼻汁が更に多くなると鼻閉が起こりやすく、このため屢々乳兒は呼吸困難を來たし、或は、哺乳困難や睡眠の障害が起こります。手當としては、鼻根部に溫濕布をしたり、體を温めたりするとよろしい。慢性で頑固な鼻閉は、時により、鼻ジフテラー・梅毒のことがあるから注意を要します。

(二)咽喉加答兒 咳や熱が出て、食欲が減じたりして胃腸障害をとまなつて來ますから、その方の注意も要します。頸部に溫濕布や全身の保温をします。

(三)氣管支炎 多く感冒の後に起こります。氣管支炎は肺炎とことなり高熱を出したり、呼吸困難を來たした

りすることはありません。咳嗽は必ずともなひますが、非常に多いことも、注意されずに過すくらゐ極く少しのこともあります。しかし、咳嗽は麻疹や百日咳のはじめであることがありますから油断はなりません。臥床して安静を守らせ、胸部には温湿布をさせます。又、咳嗽が強くて子供が苦しむ時は鎮咳劑を與へます。

(四)肺炎 乳兒の肺炎は、主として氣管支肺炎であります。多く氣管支炎などにひき續いて來ます。麻疹の後に起つたものは麻疹肺炎といつて豫後が悪いものです。高い熱と呼吸困難と著しい咳嗽があり、呼吸の數も多く、一分間に五十以上を數へることも稀ではありません。必ず速かに醫師の診斷をうけ、その指示によつて手當をするのであります。手當としては、なるべく早期に胸部の温湿布やからし泥をとかした湯で湿布などを施し、安静に臥床させて氷枕・湯タンポを使用します。部屋の空氣は清潔に保つことが肝要で、溫度は少しくらゐ低くしても空氣が清潔である方がよろしいのです。

#### 四 小兒性傳染病

(一)麻疹 殆どすべての子どもが、二歳から六歳頃までに一度はかゝる病氣であります。感染は、患兒の咳やくしやみなどの際、泡沫によりますから流行時の人ごみのところなど危険であります。發疹の前後が一番感染力が強いのであります。潜伏期は十一日で、發熱とも三―四日加答兒期があります。眼・鼻・咽頭などの加答兒のため、涙や眼脂や鼻汁が出ますし、咳嗽も強く出ます。加答兒期が終つて、始めて發疹があらはれます。合併症のない時には、發疹は約一週間以内に熱とともに消失してしまひます。いかに輕くても、醫師の診斷を乞はなければなりません。

(二)百日咳 特徴のある咳の出るのが主な症狀の病氣であります。感染は患者に接觸したり、或は咳の際の泡沫感染であります。潜伏期は一、二週間で、最初はまだ百日咳特有の咳がなく、普通の咽頭加答兒と區別がつかねますが、この時期が一番よく他に傳染しますから注意を要します。百日咳特有の咳がはじまつてから、二、三箇月で治癒しますが、熱が出たならすぐ醫師の治療を受けることが必要であります。

手當としては、咳のために嘔吐することが多くありますから、食物は少量づつ與へるのがよろしい。又、できるだけ新鮮な空氣を吸はせることが必要であります。

(三)ジフテリー ジフテリー菌によつて起る病氣で、一歳から六歳までの幼兒に多くあります。潜伏期は二日から七日で、菌のついたところに白い義膜ができるのが特徴です。患者の粘膜分泌物によつたり、或は保菌者によつて感染されます。侵される場所によつて、鼻ジフテリー・咽頭ジフテリー・喉頭ジフテリー・眼ジフテリーなどの名稱があります。

(四)猩紅熱 猩紅熱は患者の咽頭の粘液、鼻の分泌物などによつて感染するもので、患者の落屑、又は使用した衣類などから傳はります。猩紅熱の菌は乾燥に強く、一箇月間は感染力を有します。多くは潜伏期が一日から七日であり、咽頭痛と發疹及びその後の皮膚落屑が特徴であります。

(五)赤痢(疫痢) 赤痢菌で汚染された食物をたべることによつて發病します。潜伏期は二日から七日であります。發熱と下痢及び意識障害や心臓衰弱がともなひ、發病より短日のうちに死亡することがあります。その疑ひがあつたなら、直ちに醫師の診斷を乞はなければなりません。

(六)水痘 潜伏期が十五日から十九日ぐらゐで、次は全身に水疱を生じます。皮膚を清潔にすること、水疱の内容の液が他につかないやうにすることなどが大切な注意であります。

以上の乳幼児の小児性傳染病は、まだ抵抗力の弱い幼児の身體として少しの不注意から、すぐ感染させられることが多いのであります。平生の衛生として、何より清潔が大切であります。しかし又、一旦罹病したならでざるだけ早く醫師の診断を受けることが治療の第一の秘訣ですから、いゝ加減の素人診断で時期を遅らせてはなりません。こゝにあげてある症状も手當も、育兒の常識として十分心得ておくべきことであり、醫師又は保健婦の言葉をよく理解し、指示をよく守る準備のためのものであります。

小児性傳染病は、もし罹病した際には隠したりしないで、他に傳播させないやう注意することが極めて大切であり、傳染の心配の全くなくなつたことを、醫師に保證されてからでなくては、よその子供の中へ連れて行つてはならないのであります。

(一) 幼児の消化器病と、買食ひとの關係を考へてごらんさい。

(二) 小兒傳染病の流行してゐる時、特にどういふ注意が必要でありますか。

## 第七節 結婚・妊娠・出産時の心得

### 一 結婚

結婚は人の一生に於いて、最も神聖な行事であります。女子の生涯にとつて、處女から人妻となることほど神祕な變化はなく、それは更に光輝ある母性への進展を約束するのであります。結婚は、實に、人生幸福への門出であり、又、後繼者を得ることによつて、人類永遠の發展に連なる重大使命をもつものであります。一家にとつても、又社會にとつても、まことに重要な意義をもつものといはなければなりません。

結婚の重大な使命を考へるとき、新しく生れ出る子供の素質の優秀なことを願はない者はありません。結婚は各種の條件を必要としますが、先づ、健全な理性の判断に基いて、配偶者を選択することが考慮されなければなりません。優生結婚が奨励されるのは、實にこの本旨によるのであります。

結婚の優生學的條件といふのはどういふことでありますか。

### 二 妊娠の徴候

(一) 月經の閉止 妊娠すれば必ず月經がとまります。

(二) 乳房の變化 妊娠すれば乳房が張り、乳首やその廻りが褐色となり、月のすゝむにつれて著明となります。

(三) つはりの症状 月經がとまつて一、二箇月たつと、食物に對する好みが変わつたり、嘔き氣があつたり、吐いたり、或は生唾が出たりすることがあります。これが「つはり」であります。又、全身倦怠、軽い熱、寒けなどのすることがあります。この「つはり」は一、二箇月すれば多くは自然になほります。

(四) 胎動 妊娠第五箇月になれば、胎動といつて、胎兒が動くのを感じるに至ります。この胎動は、初妊婦では妊娠第五箇月の末頃か六箇月のはじめ頃、經産婦（お産をしたことのある婦人）ではそれよりも一、二週間早く感じます。

(五) 醫師や助産婦にみてもらふ時期 以上のやうな妊娠の徴があつたならば、なるべく早く醫師なり、助産婦なり、保健婦なりを訪ね、妊娠か否かを確めてもらふとともに、全身の健康状態その他についてしらべを乞ふことが必要であります。又妊娠中の攝生についても、いろ／＼と指示を仰がなければなりません。殊に流

産は妊娠の初期ほど多いのですから、診察を受けるのは早いほどよろしい。

なほ妊娠中は、たとひ自分で少しも異常がないと思つても、少くも月に一回は醫師か助産婦に、全身状態や胎児の發育程度・位置などをしらべてもらふことがぜひ必要であります。

### 三 分娩豫定日

分娩がいつ頃あるかを知つておくことは、出産の準備や妊婦の心構への上からも大切であります。妊娠は、普通二百八十日前後続くものですから、分娩豫定日を知るには、妊娠後二百八十日目を計算すればよいのです。

### 四 妊娠中の攝生

人生の第一歩は出生からではなく、その十箇月以前の受胎の瞬間からはじまるのであります。この意味から妊娠は育兒の第一歩であり、強健な子を得るには、妊娠中から十分の攝生が必要であります。

(一)日常生活 妊娠は病氣ではありませんから、餘り安靜にしすぎても、かへつて母體にも胎児の發育にもよくありません。日常の炊事・掃除・洗濯などは、妊娠末期まで續けて差支へありません。むしろ、何よりのよい運動になります。たゞ、妊娠末期に餘り腹部をおさへるやうな姿勢は禁物であります。殊に農・山・漁村や鑛山工場などで、日頃はげしい仕事を續けてゐる人々には、妊娠月數がすゝむにつれて休養が必要になります。

(二)衣服 大體平常通りでよろしいのですが、特に注意しなければならないのは、保温・清潔及び輕快の三點であります。昔から、妊娠五箇月になると腹帯(いはたおび)をしますが、その目的は腹部の保温と、胎児の位置を正しく保つためであります。それ故、なるべく幅の廣い物をゆつたりと巻くのがよく、強く締めないと胎児が大きくなりすぎるといつて非常に強く巻いたりするのは、血液の循環を悪くし、胎児の發育を害します。腹帯は、いつも清潔に保たなければなりません。

(三)栄養 胎児の栄養は全部母體から供給されるのでありますから、妊娠中はそれだけ多くの栄養が必要であります。偏食せずに、蛋白質・含水炭素・脂肪・無機鹽類・ビタミンなどの各栄養素を含んだものを、消化しやすいやうに獻立・調理して適當にとらなければなりません。注意としては、下痢をしないやう、むくみのある時や腎臓の悪い時などには鹽分を制限する必要があります。

### 五 妊娠中の異常の徴候

妊娠中の異常の前徴として、最も注意しなければならないことは、出血・むくみ・發熱・腹痛などです。このやうなことがあつたならば、なるべく早く醫師に相談するのがよろしい。妊娠中の異常は、流産や早産や死産の原因となることがあります。わが國では、一箇年に流産や死産が三十數萬もあるのです。これは減少するやうにつとめなければなりません。

子を護る母としての尊い責任は、出産後の育兒の前に、妊娠中の心がけとしてあらはれる必要があります。殊に今日は、女子の過勞や栄養の不充分のため、妊娠中の注意にも都合がよくないことが多々あります。農村に死産や乳兒死亡率の少くないことなど、女子みづから深く考へなければならぬことでもあります。

### 六 出産

い 出産の準備 出産を自宅でするか、病院・産院でするかによつて、準備する用具も違ひますから、あらか

じめ医師・助産婦に相談し、おそくも分娩予定日の二、三箇月前までに、必要品を手落ちなく取り揃へておかなければなりません。自宅で出産する時の産室としては、南向きで明かるく、日當りや風通しがよく、なるべく他の部屋から離れた所を選ぶのがよろしい。

(二)分娩の徴候 妊娠末期で、豫定日近くなると時々お腹が張つたり、軽く痛むこともあり、いよいよ出産がはじまれば、お腹の張りや痛みも規則正しくなります。これを陣痛といひます。規則正しい陣痛がはじまつてから、出産の終るまでの時間は、人によつても違ひますが、いよいよ出産となつたならば、一切を醫師や助産婦に任せてその指圖に従ひ、安心してをればよろしい。

### 七 産後の攝生

産後に大切なことは、安静と清潔と榮養とであります。

(一)安静 産後一日間は、できるだけ静かに寝てゐなければなりません。障りがない場合は、二日目ぐらゐから授乳・食事などの時には静かに寝返りしてもよく、産後三週間ぐらゐには床を離れてもよろしい。

平常の生活にかへるのは、産後六週間か八週間ぐらゐ経つてからであります。餘り早く起きすぎると、産後の母體の快復も遅くて乳の出を悪くし、又いろいろな婦人病の原因ともなることがあります。もし家内に家事をする人がなければ附近の女子青年などがこれを助け、産婦が安心して休養できるやうにしたいものです。

(二)榮養 産後は静かに寝てゐるので、食物は消化のよいものを選ばなければなりません。産後の快復を早くし、乳の出をよくするためには、できるだけ榮養分の多いものを偏食せずに、たくさんとることが必要であります。産後に、もし熱が出たならば、できるだけ早く醫師に相談しなければいけません。

をほり

昭和二十一年五月二十八日印刷

昭和二十一年五月三十一日發行

〔昭和二十一年五月三十一日 文部省 檢定済〕

### 青年家庭 卷三

第二次刷

定價 金貳圓五拾五錢

東京都神田區岩本町一番地

著作兼 發行者 青年學校教科書株式會社

代表者 宮本 金七

東京都牛込區市谷加賀町一丁目十二番地

印刷者 大日本印刷株式會社

代表者 佐久間 長吉郎

東京都神田區岩本町一番地

### 發行所

青年學校教科書株式會社

電話 茅場町(06)〇八八九番

振替口座 東京一二五六五番

配給元

日本出版配給株式會社

Approved by Ministry  
of Education  
(Date May 28, 1946)



