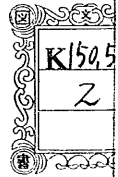


貼紙補修資料

高等科家事

文
部
省

第一學年用



D5

301



國立教育研究所
甘肅教育圖書館

目 錄

一 家事と女子	一
二 敬 老	二
三 日常生活と保健	四
四 住 居	七
(一) 住まひ方	七
(二) 住居と保健	四
(三) 住居と水	六
(四) 氣候と住まひ方	九
(五) 災害防止とその處置	二〇
(六) 郷土の住宅の改善	二
五 燃 料	三
(一) 燃料の種類と使ひ方	三
(二) 燃料の節約	一
(三) 燃料の補助	六
六 保健と栄養	三
(一) 營養	〇
(二) 食物の成分	〇
(三) 食事の心得	三
七 臺所用具とその扱ひ方	四
(一) 臺所用具	四
(二) 計量	六
(三) 食器	七
八 日常食品とその調理	七
(一) 主食物	七

(二) 副食物	四
九 一家の經濟	七
(一) 物の尊重と節約	四七
(二) 買物の仕方	四九
(三) 一家の收入と支出	五〇
(四) 豫算生活	五三
(五) 簡易なる家計簿記	五四
(六) 國民生活と貯蓄及び保險	五九
(七) 國の經濟と一家の經濟	六〇
十 日常生活の向上	六〇

一、家事と女子

家庭の日々の仕事くらゐわづらはしく、せはしないものはありますまい。衣食の支度、住居や家具の手入れ、病人の世話、子女の養育、經濟の切り盛り、近所のつき合ひ、親類との交り、公の務めなど、数限りない用事が次から次と起つて來ます。

これらの家事を引き受けて、翩起するから夜寝るまでちよつとのすきもなく立ち働いてゐるのが、わが國の主婦の尊い姿であります。その女らしい深い愛情と、こまかに行き届く注意によつて、家の中がいつも春のやうな和らぎをたへることができるのであります。

私どもは、今までいろ／＼な家事を手傳つて來ました。しかし、それは言ひつけられるまゝに別に深い考へもなく手傳つて來たといふに過ぎなかつたでせう。けれども家事のかうした尊い意義を考へて、進んで、研究的に手傳ひをするやうにしたいものです。

かうして手傳つてみると、ふだん何でもなく思はれてゐたことが、實際にはなか／＼容易でないことに氣づくこともあり、わづらはしいと思つたことが、案外興味深く、つまらないと思つたことが、ずるぶん役に立つ仕事であることに氣づくこともありませう。それから、知らないことはよく研究し、やさしいことでもよく考へて、生きた學問を修行するやうに心がけたいものです。

二、敬 老

祖孫一體のうるはしい風は、家庭に於いて老人に仕へる心の上にも、おのづから現れます。家の事は、何事も先づ老人にはかつてし、老人が満足すれば家の者も皆満足するといふやうな家風はまことにゆかしいものでありまして、いはゆる敬老は、かうしたなごやかな心から湧き出るのであります。

家の老人は、その半生を家のため國のために盡くして働かれた方であるばかりでなく、又、私どもの父母の親であります。私どもの今日あるのはひとへにそのおかげであります。故に、その御苦勞に對して深く感謝するとともに、いよく健やかに長壽を保たれ、家や國のために働かれるやうに祈らなければなりません。けれども、老人は元氣なやうでも年齢相當の衰へがあるのですから、家族の者は十分氣をつけて、無理をさせないやうにしなければなりません。

老人は又、あらゆる世の辛酸を越えて、長く世に生きた方だけに、ゆたかな経験や、深い思慮の持ち主であります。随つて、老人の意見には聞くべきものが多く、その教へには、祖先の遺風が生きたと傳はつてをります。老人は生きた家風であり、家訓であります。私どもは、何事につけてもその教へを乞ひ、さしづを仰ぎ、親しみ敬ぶ心をもつてこれに仕へなければなりません。時勢の進運に伴ふ家事の改善などに就いても、家のふるいしさたちの精神を新しく生かすやうに努め、

よく老人の指導を乞ひ、諒解を求めるやうにしなければなりません。

老人への仕へ方は、年齢や、男女の別、性質・健康・趣味など、いろいろの事情によつて、その心遣ひもそれ／＼違はなければなりません。私どもは、これらの點をよくわきまへ、人と時と場合とにふさはしく、女らしいこまやかな心の働きを示さなければなりません。

老人の食事に就いては、特に栄養と消化とに注意し、又、趣味や嗜好等にまで氣を配つて、調理し給仕しなければなりません。老人の身なりは、そのまゝ家族の心遣ひをあらはすばかりでなく、老の身に暑さ寒さは殊に障りやすいものですから、十分に氣をつけなくてはなりません。老人の部屋は、夏は涼しく冬は温かいやうにし、特に足場などには一層注意しなくてはなりません。

老人は、又、親類縁者をも折々にはたづねたいものです。さうした外出の際は、何くれとなく氣をつけて、萬一の事のないやうにしなければなりません。老人の怪我や病氣は、とかく長びくものであり、餘病なども出がちですから、平素からゆだんなく氣をつけることが大切であります。非常の場合、變災の場合など、先づ第一に老人の身の上の安全を考へなければならぬことはいふまでもありません。

老の身は、又、心さみしいものであります。老いてはいよいよ／＼外出ものうく、とかく引きこもりがちになります。こんな時、若い嫁や孫娘などのやさしい心づくしが、どんなに老の慰めとなることとせう。朝夕のきげんを伺ふことはもちろん、或は昔語りをすなほに聞いてそこに貴い教訓を汲み、或は按摩しながら日々の新しい出来事を話すなど、眞心をこめていたはり慰めることにつとめませう。一家心を合はせてまめやかに老人に仕へてゐる様子は、はたの見る目もまことにうるは

しいものであります。

私どもは、自分の家の老人を敬ひいたはる心をそのまゝおしひろめて、家の内外を問はず、すべての老人に敬愛の心をこめて親切を盡くしませう。路傍に、又は乗物の中に、若い人たちが老人をしんみにいたはる姿は、まことにちよくゆかしく、尊くさへ見えるもので、わが國の家の美しい特質をそのまゝに見る心地さへするものであります。

問(い)

老人の體と心の衰へを、私どもと比べてごらん下さい。

(は)

老人をいたはり喜ばせてあげたことがありますか。

(は)

老人の部屋。衣服。食物などに就いて、これまでどんなに心がけてゐましたか。

三、日常生活と保健

からだを健康にすることも大切なことの一つであります。

世の中には健康になるために、何か特別の秘法や妙薬などがあるやうに信じてゐる人もありますが、それは誤りであります。健康法は、そんな遠いところにあるのではなく、近く私どもの日常生活の中にあるのです。家族の健康は、主に家を守る主婦・母親の務めですから、將來主婦となり、母親となる私どもは、どうして家族を健康にするかに就いて、十分心得てゐなければなりません。

先づ、日常生活と健康に就いて考へてみませう。

からだのはたらきは、健康な時には、規則正しいものです。病氣の時には、からだのどこかはたらきが不規則になつてゐます。胃や腸のはたらきが不規則になると、食物をたたくなくなつたり、たべてもからだのためになくなりません。健康でゐるためにはいつも規則正しい生活をするのがよいのです。朝起きるのも、食事をするのも、はたらくのも、また眠るのも、すべて規則正しくすることが健康の基であります。

又、たゞ健康に過すだけでなく、からだを鍛へなければなりません。からだのはたらきは鍛へることによつて強められ、又、仕事の能率を増すことができます。弱いからだも鍛へれば強くなりまし、強いからだは鍛へることによつて、病氣を豫防し、ますます健康を進めることができます。けれども、からだの鍛錬の仕方はめい／＼のからだの健康の程度によつて違はなければなりません。無理な鍛錬は却つてからだをこはします。僅かな事でも、根氣よく長い間續けてこそ鍛錬の効果が現れ、目的を達することができなのです。からだは働いたのちには疲れますが、休めば又元へかへります。一日の疲れも眠ればなほります。適度に休むことも、よく眠ることも、健康のために大切なことです。田畑や工場ではげしいはたらきの後の休息はからだを休めることですが、家の中で働いて精神の疲れたのをなほすためには、戸外に出て歩くとか、新しい空氣を呼吸するとか、日光をあびるとかする方がよいのです。又、工場や、事務所等で、からだの或る箇所だけ使ふ人は全身を動かすやうな體操をすることも、よい疲れ休めになります。

問(一) 日常生活で歩行力を鍛へるには、どうすればよいでせうか。

(ろ) 毎日何時間眠りますか。寝つきはよいでせうか。朝のめざまめはよいでせうか。

健康のためには、日常の清潔と整頓とが大切です。病氣の中には不潔な生活から来るものも少なくありません。子どもの皮膚病や、都會に多い傳染病や、農村に多いトラホームなどは、主に不潔が原因となつてゐます。からだも、身のまはりも、清潔であれば、病氣を豫防できるばかりでなく、心も清らかになります。

次に、私どもの住居や、着物や、たべ物はどうでせうか。

住居に就いてみれば、農村では十分な土地をとることができずから、家の位置も、方向も、部屋の日當りも、風通しもよくすることができませんが、都會では必ずしもさうは行きませんから、いろいろ工夫しなければなりません。同じ家でもそこに住む人の心づかひで健康によい住まひ方と健康に悪い住まひ方とがあります。住みなれると不便なことや、健康に悪いことなどにも、氣がつかないでゐることが多いのですが、始終注意して適當に改めて行くやうにしなければなりません。

ふだんの着物も、材料の選び方、仕立て方、用ひ方によつて、健康によいものとよくないものとができます。その他、下駄や靴などに就いても、それが考へられます。着物や履物などを、季節に應じて適當に用ひ、からだを鍛錬するやうに心がけませう。

問 日常生活で、着物の用ひ方によつて皮膚を鍛錬するには、どうすればよいでせうか。

健康を保つには、からだの養ひとなる毎日のたべ物に就いて、十分心得ておかなければなりません。食物は家の暮し向きからも考へられますが、最も考へなければならぬことは、からだの營養であります。子供の發育も、健康も、病氣も營養との關係が深いものです。食物には、價の高いも

のと安いものがありますが、價の高いものが、必ずしも栄養が多いとは限りません。食物にはいろいろの種類がありますが、それ／＼私どもの栄養に必要なのです。又土地により、季節によつて、その種類が違つてゐますが、自分の土地でその時々を得られる食物をできるだけ／＼とりまぜて選ぶやうに心がけることが大切です。更に食物の量といふことも大切なことですが、それは家族の者の毎日の働きや、年や、男女の別等によつて必要な量が異なります。又食物は調理によつて味も栄養も違つてきますから、できるだけおいしく、栄養分をにがさないで調理するやうに工夫しませう。食事は規則正しくしなければなりません。良い食物でも不規則な食べ方をすればむだなばかりでなく、却つてからだをそこねることがあります。

今日では、私どもの生活に必要な着物も、食物も、その他のものも、統制されてゐるものが多く、不自由や不便が多いのですが、これに打ち克つて健康を保つためには、日常生活に不斷の工夫と努力が必要であります。

四、住居

(一) 住まひ方

住居は土地の情況や、住む人の都合などによつて、條件がいろ／＼違ふのはもちろんですが、一般に望ましいことは、第一に衛生的で家族の健康によいこと、第二に堅牢で、いろ／＼の災害に對して安全なこと、第三に便利で働きよいことなどでありませう。

部屋の使ひ方

居間

問 自分の家で最も多くの時間を過す部屋はどこですか。

居間は、寢室も兼ねるのが普通ですから、私どもは、一日の中で最も多くの時間をこゝで過します。居間としては、仕事が能率的に進べるやうに考へておかなければなりませんし、又、睡眠時間は普通一日の三分の一に當り、睡眠が健康に及ぶ影響は大きいものですから、寢室としては、保健の目的にかなはなければなりません。そのためには、日常りや風通しがよく、明かるくて、清潔が保たれるやうにしなければなりません。居間は、又、一家の團欒にも、食事にも、來客の應接にも使はれがちですから、住み心地のよいやうに工夫しなければなりません。

間

問 ほこりの立ち易い仕事を居間にする時には、どんな注意が必要ですか。

居間でしにくい仕事や、家畜の飼育、收穫物の保存などのためには、別棟を設けることもあります。

臺所、臺所は、家族の食物を取扱ふ大切な場所ですから、先づ衛生的なことが大切であり、又、立ち働きの便利なことも大切です。

衛生的にするには、第一に明かるくする必要があります。それには、窓の位置や、大きさを工夫しなければなりません。できれば、ガラス窓にします。第二に、煙や食物の臭ひがこもらないやうに工夫しなければなりません。それには、適當に開閉のできる窓や、臭氣ぬきを設けます。第三には、清潔を保たなければなりません。そのためには、掃除をし易くし、排水がよいやうに工夫します。

せう。

立ち働きに便利にするには、先づ立つたまゝで使へるやうにします。それには、床を同じ高さにし、流しと火を使ふ所、食品を切つたり盛つたりするところなどを大體同じ高さにしませう。流しの高さは、普通約七十五センチメートルが適當であります。次に、位置や姿勢をなるべくかへないで働けるやうにします。それには、流しその他をなるべく近づけたり、始終使ふものは、餘り高いところや低いところには入れないやうにします。明かるくすることは、活動を敏活にするためにも、必要なことであります。

臺所は火を多く使ふところですから、火の用心をすることは殊に肝要なことです。こんろ臺、火消臺のまはりなどには、特に注意しませう。

問 自分の家の臺所で、改めた方がよいと思ふことはありませんか。

便所 便所の位置は、井戸や臺所からなるべく離れた所にします。便槽は、丈夫で水を透さないものが良く、便槽から床までの間は、四方を石又はコンクリートでかこつて、他の部分からさへぎり、汲取り口には、完全に密閉することのできる蓋を取りつけます。便所は、往々傳染病のひろがるものになりますから、注意して清潔を保ち、殊に手洗水や掛手拭は、きれいにしておくことが大切であります。

清掃 汚れた住居は不愉快であるばかりでなく、衛生上からも、家屋の保存の上からも、甚だよくありませんから、いつも掃除を怠つてはなりません。掃除の仕方は、場所や目的によつていろいろあります。

問(い) 次の掃除法について、その目的と仕方を調べなさい。

はたき掃除・掃き掃除・拭き掃除・洗ひ掃除

(ろ) 屋外を掃除する時、特にどんな點に注意しなければなりませんか。

(は) 掃除にかゝる前に、どんな準備をすることが必要ですか。

大掃除の時には、疊・床下・天井・押入れ等、ふだん手の届きかねる所を十分掃除します。特に疊は戸外に持ち出して裏を十分日光や風にあてます。

問(い) 大掃除の時、押入れや戸棚を掃除するのに、どんな注意が必要ですか。

(ろ) 掃除の時に出た屑やごみは、どう始末したらよいでせうか。

物の整理 物を整理すれば、出し入れが便利になり、仕事の能率を高め、又、物を長持ちさせることもできます。整理の仕方はいろ／＼ありますが、形・大きさ、使用の目的、使用の程度などを標準として、整理することも一つの方法です。

問(い) 右の標準によつて、文房具・裁縫用具・食器・調理用具・衣類・寝具類の整理の仕方を工夫してごらんなさい。

(ろ) 空箱・籠・袋などを利用して、家の中のものを整理する工夫をしてごらんなさい。

疊・建具・家具・什器とその手入れ

疊 疊は日本家屋によく調和し、保温性・吸湿性をもち、又、丈夫で弾力があります。けれども、ほこりがたまつたり、湿り過ぎたりすると、衛生上よくありませんから、いつも注意して乾燥させ、叩いてほこりを出すやうにさせよう。疊表には、備後表・琉球表などがあり、琉球表は、織目

が粗いけれども丈夫です。畳表は、あまりひどくならないうちに裏返しをするやうにします。

問(い) 畳は、どんな部分がよくいたむでせうか。それを防ぐには、どうしたらよいでせう。

畳の下に、新聞紙などを敷くのは何のためですか。

(は)(ろ) インキや墨汁などをこぼした時には、どうして取りますか。

障子 障子は軽くて開閉に便利で、落ち着いた光線を入れ、自然に換気ができてよいものです。けれども、紙が古くなると採光、換気とも不十分になります。

小さな破れが出来た時には、早速に切りばりをし、又、適當にはり替へなければなりません。全體のはり替へをするには、裏から霧を吹きかけ、紙がはげ易くなつたら、下の方から棒に巻きつけて古紙をはぎ取り、棧を拭き、たてつけの悪い部分を直します。紙を障子の幅に合はせて必要な枚数だけ切つておき、糊刷毛で軽く棧をたたくやうにして糊をつけ、切つた紙を下から上へはつて行きます。この時障子を逆さに立てかけてすれば、手順よくできます。

問(い) 障子の破れを繕つたことがありますか。どうして繕ひましたか。

(ろ)(は) たてつけの悪い障子は、どうして直したらよいでせうか。

障子をはる糊の濃さは、どのくらゐがよいでせうか。

(に)(は) 障子をはり終へた時、全體に霧を吹くのは何のためですか。

(ほ) はつた障子を、乾かないうちに動かしたらどうなりますか。

ガラス戸 ガラス戸は、障子に比べて採光の點ですぐれ、殊に日光がさし込む場合には、部屋を温める効力が大きいのですが、換気の點からいふとよくありません。又、夜分には却つて部屋を冷

しますから、急に部屋を冷さないために、ガラス戸の所には幕をおろすなど工夫しなければなりません。

問(い) ガラス戸にひびが入つた時には、どうしますか。

(ろ) ガラスが汚れた時の拭き方をお調べ下さい。又、すりガラスの拭き方には、どんな注意が必要です。

襖 襖は、開放的な日本の家屋の間仕切りとして便利なもので、保温にもよく、裝飾にも役立ちます。使ふ場所によつては、片面に板を使つて、その場所に調和するやうに作つたものもあります。

問 襖の破れを繕ふ方法を工夫してみませう。

雨戸 雨戸は室の外壁の一部として、風雨、盗難などを防ぐのが主な目的であります。ですから、十分丈夫なものにしておくことが大切であります。

家具・什器 家具や什器には、いす／＼のものがありませんが、それ／＼適當に手入れをしなければなりません。

白木のもの 乾いた布で拭きます。

ワニス塗りのもの 乾いた布で拭き、その上、時々つや出し液をつけて拭きます。

問 ワニス塗りの家具の上に、ぢかに熱いものを置いてあとがついたことはありませんか。それをどう手入れしましたか。

漆塗りのもの 表面に傷がつき易いので、特に丁寧に取り扱ひ、柔かな紙、又は布に包んでしまひます。

漆器を洗ふ時に、熱湯を用ひると漆がはげますから、ぬるま湯を用ひるやうにしなければなりません。

問 漆器の拭き方に就いて、調べなさい。

陶製のもの 茶碗類は、糸底が粗いと他の器物に傷をつけますから、糸底と糸底とをすり合はせるか、やすり紙でよくすつてから使用します。家屋の周囲とその利用 農村など、家のまはりの広い場合はもちろんのこと、都會などの僅かな空地でも、心がけしだいいろいろに利用することが出来ます。

問(イ) 家のまはりをどんなことに利用してゐますか。

(ろ) まだ利用することのできる餘地はありませんか。もしあれば、利用の計畫を立ててごらんさい。

狭い空地や、空箱などを利用して、季節の野菜を作り、家の軒下や、物置小屋などを利用し

高等科家事

第一學年用(第二分冊)

て、鶏・豚・兎・山羊などを飼ふのはよいことです。又、土地によつては、池を掘り、流れなどを利用して、鯉や鯔などを飼ふのもよいでせう。

これらのことは、子どもの教育にも大切なことであり、家族の健康のためにもよく、又増産にも協力することになります。

問 臺所の廢物・ごみ・落葉などを活用する途はありませんか。

(二) 住居と保健

住居は、保健上、日當り・採光・通風・換氣などが適當でなければなりません。

日當り 南向きや、東南向きに作られた家は、よく日が當ります。家の向きが悪かつたり、まはりに他の建物や樹木があつて、そのために日光を十分受けることができないと、健康によくありません。さういふ場合には、窓の位置や、大きさなどを工夫したり、樹木を切つたりして日がよくさすやうにし、又仕事を戸外に持ち出してすることなどもよい方法であります。

問(イ) 南向きや、東南向きの家は、なぜ日當りがよいのですか。

(ろ) 日中、家をしめきつておくことは、保健上なぜよくありませんか。

採光 採光のよしあしは、眼の衛生や、仕事の能率に關係が多いものです。日中は、窓や扉を工夫し、又、家のまはりの情況など考へて、適度に光線を取り入れるやうにしなければなりません。

Approved by Ministry
of Education
(Date June 24, 1946.)

著作權所有 著作發行者 文部省

高等科家事 第一學年用(第二分冊)
定價 金 拾 錢

昭和二十一年六月廿四日 總刷印刷
昭和二十一年八月三十日 總刷發行
【昭和二十一年六月廿四日 文部省發售】

發行所 東京都小石川區久堅町一〇八番地
日本書籍株式會社

東京都小石川區久堅町一〇八番地
總刷發行 日本書籍株式會社
兼印刷者
代表者 木村 源之助
印刷所 東京都小石川區久堅町一〇八番地
日本書籍株式會社