

高等科家事 第二學年用(第三分冊)

昭和二十一年四月二十三日文部省検査済

著者權所有
發行者
文部省

代表者 井上源之丞

東京都王子區堀船町一丁目八五七番地
印刷所 東京書籍株式會社

高等科家事 第二學年用(第四分冊)

法も與へ方もさまであつて、どの病人にもきまつた食物といふものはありません。

病人食について必要なことは、先づ病人に力をつけ、一日も早く回復させるに必要な量と種類とを考へること。次にはこれを消化しやすく、またおいしく調理して食欲をそゝるやう工夫をすることです。また食器を清潔にし、給仕は親切にし、かたはら病人の食欲に注意を怠つてはなりません。

消化器の病氣の場合には、食事は醫師によつて嚴重に指示されます。また營養や食物に關係の深い病氣、例へば腎臟病・糖尿などの病人には特別の食物が必要です。熱の長く續く病人には、熱による身體の損失を防ぐために、炭水化物に富む食物を十分與へるのがよいのです。

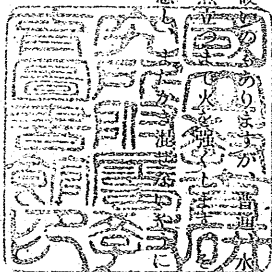
病人のための消化のよい栄養に富む食物の調理法は流動食と半流動食とがあります。家庭で調理される流動食は、重湯・くす湯・牛乳・重湯牛乳・野菜スープ・魚（魚）肉スープ・貝肉スープ・卵黄汁・果汁など、半流動食は、おまじり・かゆ・おじや・真ごし野菜・半熟卵黄・かき卵黄・茶碗蒸し・卵豆腐などがあります。

實習

かゆ

かゆには軟かいのも硬いものがあります。普通水は米の體積の三倍乃至五倍を用ひます。煮方は米と水とを鍋に入れて火に掛け、煮立たら水を強めて煮ます。その後はお火で三十分間ぐらゐる煮ますが、この間煮汁が外にこぼれないやうに注意し、煮立たら蓋を閉めて煮ます。この時保温箱を利用すれば燃料の節約になり

納本



(一) くず湯

くず粉を茶碗に入れ、少量の水で溶き、塩・醤油等で軽く味をつけ、煮立つてゐる湯を入れながら、よくかきまはして作ります。

(三) 卵豆腐

鶏卵一箇にその體積の約二倍ぐらゐの冷した煮出し汁と、塩少量を加へて混ぜ、茶碗または型に入れ、中火で蒸します。器にもよりますが、凡そ十分間ぐらゐで蒸し上ります。

(附) ゆで卵といり卵

卵のゆで方の一例を述べますと、先づ卵がかぶるぐらゐの溫湯または水を入れて火に掛け、煮立つたら火を弱めて八分乃至十分間煮ます。卵の熱いうちに暫く冷水につければ、殻がとりやすくなります。

いり卵は、鶏卵を割つて鍋に入れ、その體積の三分の一ぐらゐの水を加へ、塩・砂糖で味をつけて、泡を立てないやうによくかき混ぜ、火に掛けて箸で混ぜながらふりはりといり上げます。

(四) 茶碗蒸し

茶碗蒸しは卵豆腐の軟かいものに、肉や野菜・きのこ等を入れて蒸したものであります。鶏卵一體積に對し煮出し汁三體積ぐらゐの割合で、味づけは入れる中身によつて加減します。

(五) 半熟卵

五百立方センチの水を十分入れ得るぐらゐの大きさのどんぶりを用意し、それに煮立つてゐる湯を注いで満た

し、鶏卵一箇を入れて蓋をし、その時の氣溫に卵の大きさとにもよりますが、十五分乃至二十分間を経て取り出します。湯の溫度を六十五度乃至七十度に保つやうにすれば、鶏卵の箇數に拘らず、約十五分間で結果よく出來上ります。

鶏卵は良質の蛋白質・脂肪に富み、その上無機質とビタミンにも富む消化のよい食品でありますから、病人や乳幼児の食物として適當であります。しかし固くゆでたり煮たりしますと、消化がわるくなりますから注意を要します。

三 救 急 處 置

日常生活に於いて起るさまざまの事故や、負傷や、思はぬ災害については、一刻も早くそれらの處置をするやうに、日頃から慣れておくことが大切です。

外傷 家庭で起る外傷には、刃物や木・竹などによる切り傷とか、刺し傷とか、また、子供が戸外で起す打ち身・すりむきなどであります。これらの外傷の手當としては、先づ細菌が侵入して化膿することを防ぐために、傷口に決して不潔な指や布片などを當てないことと、もし傷口に石・砂・木竹片などが附いてゐたら、これをできるだけ取り除き、ヨードチンキかマーキエロクロームか、または百分の五の過酸化水素水など化膿を防ぐ消毒薬を塗布し、次いで清潔なガーゼまたは木綿布でおほひ、しつかり縛帯をするのがよいのです。少量の出血ならばこれで止まりますが、大きな出血ならば止血法を行なつて安靜にさせなければなりません。

問 指に木か竹のとげを刺した時は、どうしますか。

出血と止血法 出血のため多量の血液を失ふことは生命にも危険の及ぶことがありますから、できるだけ早く止血しなければなりません。普通の浅い所からの出血は静脈出血ですが、深い時は動脈出血と起ります。静脈出血の場合は暗紅色の血液がじく／＼出ますが、動脈出血の場合は鮮紅色の血液がほとばしり出ます。止血法は血管の位置や大きさによつてさまざまであつて、小さな静脈出血ならば清潔なガーゼで壓迫すればよく、動脈出血ならば傷口から心臓寄り、傷口に近い場所の血管を壓迫するのです。指からの出血ならば指の根元または手首を、また足からならば足首を、三角巾か手拭などで強くしぼるのです。この場合、長い間しばつておくのは危険であります。

鼻出血の場合には静かに仰臥させて頭部を高くし、鼻翼を指で壓迫して静かに口で呼吸させます。出血が多量の時は、鼻孔に脱脂綿をつめ、鼻部に氷嚢を當てて安静にさせます。

大出血の場合には輸血することがあります。輸血には、受血者と給血者の血液型を豫め検査しておかなければなりません。

骨折 外からの力で骨折を起すことがあります。ひ／＼が入つただけの骨折は、副へ木を當て、手拭か紐で折れた骨の両方が動かないやうに副へ木を固定すればなほることがあります。折れ目が離れた場合には、副へ木を當てて直ちに醫療を乞はなければなりません。重い骨折の場合には病人を静かにさせ、病人を動かす時は戸板などにのせて運ぶやうにします。骨折がひどい場合には、折れた骨が皮膚を破つて外へ出ることもあります。

問 めい／＼の手廻り品で、副へ木を當てる練習をしてもらなさい。

脱臼 關節をつくつてゐる二つの骨の一つがはづれるのが脱臼です。はづれた骨を簡単に元へ戻すことのできる場合と、戻しにく／＼て醫療を要する場合とがあります。なるべく早く元へ戻して安静にさせるのがよいのです。火傷 火傷には皮膚に赤みが出来て腫れる程度の軽いものと、水疱が出来、更にたゞれるやうな重いものとがあります。軽いのはワセリン・オレフ油その他の油を塗つておけばよいのですが、水疱が出来たり、たゞれた場合には、硼酸軟膏でおほひ、毎日つけ換へるがよいのです。

急に寒冷の外氣に身體をさらすと、凍傷が起ります。凍傷の起りやすいたちの人もありますが、病後などからだが疲れて抵抗力の衰へてゐる場合に起りやすいものです。凍傷は一度かゝるとなほりにくいものですから、起りやすい人は、豫防に努めなければなりません。豫防は手・足・耳などの場合には朝夕三、四回その部分を温湯に浸して温め、次いで乾布摩擦をするのがよいのです。

凍傷にも火傷と同じやうに軽いのと重いのがあります。軽くて皮膚に赤みと僅かの腫れが出来た程度の場合には、毎日数回温湯につけ、次いで乾布摩擦を十分に行なつて、後にカンフルチンキかヨードチンキを塗布してその部分を寒さに觸れないやうに眞綿でおほつておくのがよいのです。水疱が出来たり、たゞれた場合には、火傷と同じやうに硼酸軟膏でおほつておきます。

火傷でも凍傷でも皮膚に水疱やたゞれが出来た場合には、清潔に保ち、化膿を防ぐやうにします。

その他 蜂・毒蟲などにさ／＼れた場合には、傷口を清潔にして百分の一のアンモニア水を塗布し、その上に冷

湿布をしておきます。

狂犬・毒蛇・鼠などに咬まれた場合には、速かに醫療を受くべきです。

子供が小石・玩具などを誤つて吞んだ場合には、咽頭・喉頭を塞いで窒息する危険があります。この場合には速かに口を開いて指でかき出すか、咽頭を指で刺戟して出させるかします。魚の骨が口中や咽頭に刺さつた場合には、御飯を嚙まずにのみ込ませればとれることがあります。口を開けてみて取り除くことのできる場合もあります。またこれらの物が食道から胃の中へ入つた場合には、二日様子を見るのもよいのですが、醫療を受けるのが安全です。

第三 育 兒

一 健康兒の特徴

生まれて二週間ぐらゐまでの間の子供を新生兒といひます。健康な新生兒は生まれた時の體重が三キログラムぐらゐ、身長は四十九センチメートルぐらゐ、皮膚の色が赤く、泣き聲が大きいものであります。

問 體重が二倍になるのは何箇月ぐらゐですか。

新生兒期を過ぎてから滿一年までを、乳兒といひます。健康乳兒の特徴は、體重その他の發育が絶えず順調に進んでゐること、皮膚の血色がよく、光澤があり、圓みを帯びて、摘まんでみても固いこと、いつもきげんがよくてよく眠ること、朝夕の體溫がひどく動かないこと、運動や智能の發達が月數に應じてゐることなどであります。

乳兒期を過ぎてから學齡に達するまでを幼兒期といひます。この時期の健康な子供の特徴は、大體乳兒期と同じやうなことがいへますが、その他に偏食しないことも數へる必要があります。

問 乳兒期の智能の發達は、月數に應じてどんなふうに進みますか。

二 乳幼兒の生活と守の注意

乳幼児の守をするのは、忙しい家事を助けるためですが、子供を観察するよい機会でもあり、更に母親を助けて子供の心身の発達を促してやることもできます。

問 一年で學んだ事から次の事を調べてもらいなさい。

(い) 乳児の泣くのはどんな時でしたか。その時にはどうしましたか。

(ろ) 乳児を遊ばせるにはどんな事をしましたか。

(は) 乳児は、戸外や屋内でどんな遊びが好きでしたか。

三 乳幼児の栄養

栄養が適當かどうかは、子供の發育にも影響しますから、子供を丈夫に育てるためには、栄養は最も大切なことであります。乳児期の栄養は、約六箇月までは全く乳汁を與へ、七箇月から一年までは離乳期として乳汁に他の物を交へて與へます。

母親の乳房にすがりついてゐる乳児の満足さうな様子には、見てゐても楽しい和やかな氣持に誘はれます。母親の乳で育つのは、子供にとつて何よりも有難いことで、病氣にかゝることも、死ぬことも少いものです。その上母親のためにもよいことで、産後のひだちをよくし、あと／＼の病氣も少く、育てるのにも安心して育てることができます。母親は、わが子はあくまでわが乳で育てる覺悟をもち、決して簡単な理由でそれを止めてはいけません。母親の乳の出方がわるければ、家の者は適當な睡眠、適當な栄養、進んでは乳房按摩など、皆でよく乳の

出るやうに面倒をみるべきです。

母乳栄養では、生後三箇月頃までは三時間おきに一日に六回、その後は四時間おきに一日に五回ほど與へます。一回二十分ぐらゐ與へればよいのであります。生まれて間もない頃や、早産兒などのやうに飲み方が弱い子では、一、二時間の間隔で飲ませることもあります。食物を一定の時間に與へることは何より大切な點ですから、生まれた時から、きちんと乳を與へる癖をつけます。母乳の分泌がわるくなりますと、三十分も乳を飲んでまだ不足さうに泣いたり、目方のふえ方がわるくなつたり、眠りが浅くなつたり、便の回数が少なくなつたりします。

母乳の不足な時は牛乳などで補ひます。母乳が少しも出なければ人工栄養に頼るほかはありません。

人工栄養は牛乳・乳製品・山羊乳などです。牛乳の時は、初め二箇月ほどは二倍に薄めたもの、三箇月頃からは牛乳二、水一の割合に薄めたものを用ひ、五箇月頃からは全乳を用ひます。薄めるには初めは水でもよいのですが、一箇月もたつたら薄い重湯で薄めます。全乳の時は穀粉を入れます。砂糖は全量の百分の五の割合で加へておきます。乳の分量はだん／＼増しますが、多くとも一回百八十立方センチ以上は與へないやうにします。一日の回数は母乳の時とかはりがありません。

山羊乳の成分は牛乳と殆ど同じですから、用ひ方は牛乳と同様でよいのであります。乳製品には全粉乳・調製粉乳などがありますが、これらは使ひ初めに、使ふ分量をよく調べてから用ひ、あまり薄め過ぎないやうにします。

穀粉・ち、粉などだけでは乳児の栄養は不完全であります。これだけで長い間乳児を養ふことは戒めなければ

なりません。

人工栄養ではいつも果物や野菜のしぼり汁を與へてビタミンCを補ふやうにします。なほ材料の吟味、調理の清潔、瓶や乳首の始末など、與へる度に念を入れて行なはないと、消化器の病氣を起しかちであります。

乳兒が七箇月頃になりますと離乳を始めます。母乳は乳兒に何よりのものでありますが、この頃になりますと、母乳の中の成分だけでは不足になつて來ますので、母乳はたとへたくさん出ても離乳します。人工栄養の子は少し早めに離乳します。離乳期には、乳兒は初めて食べるものが多いために工夫して與へないと下痢をします。年々離乳期の乳兒が消化不良といふ病氣でたくさん死亡するのは、この點に工夫が足りないからであります。

離乳を始める時は乳を與へる時間をきちんときめます。初めは果物または野菜のしぼり汁などを與へて、二日ほど便の様子をみます。便に變化がなければ、次に野菜スープを與へ、異常がなければ、すり潰した野菜や濃厚重湯・潰しがゆ、よく煮たうどんやパンなど消化しやすいものを一種づつ取り換へて與へ、あとを乳で補つておきます。重湯やかゆ以外の食物の分量は、先づ十グラムぐらゐから始め、次第に量を増して、五十グラムぐらゐまで進めます。それにつれて乳の量は少くします。滿一年ぐらゐになりましたら、一日にかゆや副食物が三回、あとの二、三回が乳といふくらゐにします。これで離乳は完了するのです。

潰しがゆ・かゆと進みますと、卵黄・魚肉・きな粉・豆腐・駄なども與へることが出来ます。間食に軽い菓子など與へるのも嚙むことの練習になります。

離乳は僅かな期間ですから、決して暇や手間を惜しまず、間違ひないやうに世話しなければなりません。材料

なども土地のもの、季節のものをいろ／＼工夫して、調理に氣をつけて與へます。

離乳は子供の健康の程度により、季節により、多少遅くしたり、早くしたりすることがありますが、あまり長くおくらせてはいけません。

問 どういう季節が離乳に適しませんか。

實習 一

(一) 濃厚重湯

イ 米から作る場合

材料 米 五〇グラム 水 米の量の十倍ぐらゐ

米を軽く洗つて水を加へ、火に掛けます。煮立つたら火を弱くし、ふきこぼれないやうに靜かに煮ます。釜中でかき混ぜたり、強火で煮立たせたりすると、よい重湯が取れません。米粒が十分にふくれ、全體が約半量ぐらゐになつたら布でこします。これに砂糖または塩で味をつけます。

ロ 穀粉から作る場合

材料 米・麥その他の穀粉 二〇グラム(約五匁)

水 二〇立方センチ

穀粉に水を加へて粒がないやうに溶き、中火で混ぜながら煮ます。粉の細かさにもよりますが、凡そ五分前後で煮えます。

湯を加へて二百立方センチ（約一合）ぐらゐに呉します。戻すのに水を用ひた場合は、更に煮立たせます。

(二) 野菜スープ

材料 にんじん・かぶ・大根・青菜類・いも類・南瓜など季節の野菜二、三種を取り合はせて約一〇〇グラ

ム

水 四〇〇立方センチ

塩・醤油 少々

野菜は適宜の大きさに切り、水を加へて火に掛け、煮立つたら弱火にし、初めの凡そ三分の二量ほどになつたら野菜を取り出し、塩・醤油などで味をつけます。

(三) 野菜のすり潰し

材料 いも類・にんじん・かぶ・大根・南瓜・青菜類など季節のもの二、三種を取り合はせて約一〇〇グラ

ム

砂糖・塩 少々

野菜は適宜の大きさに切り、野菜がやつと浸る程度の水を加へて火に掛け、軟くなるまで煮ます。これを熱いうちに汁と共に裏ごしにかけるか、またはすり潰し、砂糖・塩などで味をつけます。

幼児期は離乳が終つて、だん／＼大人の食物に慣れてゆく時期でありますから、なるべく早く大人の普通の食物に慣れます。しかしまだ胃腸の働きも弱い頃ですから、あまり不消化なものなどは與へないやうにします。それよりも大切なことは食物をのべつに與へないことです。

問 幼児の食物の與へ方、間食等はどんな點に注意しなければなりませんか。

實習 二

(一) おむすび

材料 御飯 一五〇グラム

砂糖 二グラム

きな粉 五グラム

塩 少々

こま 二グラム

御飯は三つに分けて握つておきます。きな粉に砂糖・塩を加へ、おむすび二箇にまぶし、こまは煎つて半すりとして塩を混ぜ、一個のおむすびにまぶします。

(二) 煮込みうどん

材料 干しうどん 七〇グラム

魚肉 三〇グラム

野菜二、三種 七〇グラム

油 三グラム

醤油 少々

うどんをゆで、水をきつておきます。野菜はせん切り、魚肉は薄切りにして兩方を油でいため、うどんのゆで汁に適宜の水を加へて、野菜が軟くなるまで煮、これにゆでたうどんを加へ、醤油で味を調へ、ちよつと煮立たせます。

(三) 大豆粉入り蒸しパン

材料 小麥粉 七〇グラム

大豆粉 二〇グラム

塩 一グラム

水 七〇立方センチ

ふくらし粉 適量

小麥粉・大豆粉・ふくらし粉をよく混ぜます。水に塩を加えて溶かし、これに粉を入れてずつと混ぜ、三つに分けて約十分間蒸します。

(四) 野菜魚肉汁

材料 季節の野菜二、三種 七〇グラム

魚肉 三〇グラム

油 三グラム

穀粉 三グラム

塩 醤油 少々

魚はた、いて潰し、これに野菜のみじん切り十グラムと小麥粉、塩を加えて混ぜます。

別に野菜のいため汁を作り、煮立つてるところへ前記の魚肉をつみ入れ、浮き上つたら火からおろします。骨の軟かな小魚は骨も共に、新しい魚は内臓も共にたいて用ひます。

四 乳幼児の保育

乳幼児は大小便やばげしい遊びのためにからだが不潔になりがちですから、いつも皮膚を清潔にしてやらなければなりません。食事の前などには手をよく拭いてやり、風呂がない日でも手足や腰は拭いてやりませう。

問 幼児を風呂に入れる時にはどんな注意が必要ですか。

厚着は皮膚を弱くするものですから、夏のうちから氣をつけて、薄着の習慣をつけるやうにします。肌じゆばんは度々取り換へて、なるべく清潔な物を用ひさせます。うは着は汚れても肌着だけはよく洗つたものを度々取り換へるがよいのです。子供が運動してゐる時は、一枚ぐらゐ脱がせて、運動の妨げにならず、汗をかかないやうに氣をつけてやります。むつきや紐をあまりきつくしめたり、十分身動きもできないやうな着せ方をしますと、筋肉の發達をわるくします。

問 むつきはどんなふうに扱ひますか。

乳児でも生まれて一箇月もたつたら、必ず日光に親しませます。頭は、夏などはちよつと日に當てたら、あとは帽子や手拭を掛けますが、からだは、手足ばかりでなく背中や胸も日に當てます。時間は、だん／＼に慣して行くやうにします。冬でも、風がない日は縁側などの戸を明け放ち、手足など思ひ切つて日に當てます。ガラス戸越しでは効果はありません。

照つても曇つても毎日外へ出してやりますと、新鮮な空氣を吸ふことができ、同時に風に吹かれて、皮膚や呼吸器の粘膜のために大そうためになります。

ふだん子供のゐる室は、なるべく日のよく當る、明かい、風通しのよい所にします。あまり道具などたくさんに竝べ立てず、簡素にして、掃除が行き届くやうに、また子供が遊ぶのに危険な物がないやうにします。燭などは柵を作つて近寄れないやうにしておく方が安全です。

乳幼児の日常生活を正しくしてやることだけでも、子供は随分健康になるのです。しかし忙しい母親が一日中

子供の生活を見てやるわけに行きませんから、なるべく少い手数で十分な効果をあげるために、早くから子供に良い習慣をつけることが必要です。

問 乳幼児に良い習慣をつけるにはどんな事をしますか。

五 乳幼児の主な病氣とその豫防

病氣は細菌からばかりと限らず、栄養の間違ひや保育の間違ひでも起ります。

乳幼児はどんな病氣で死亡するかを調べてみますと、先天性弱質・下痢及び腸炎・肺炎といふやうな病氣が非常に多いことがわかります。こんな病氣の豫防が完全にできますと、乳幼児合はせて一年に十萬人を超える死亡が救はれます。

先天性弱質といふのは、生後一箇月ぐらゐの間に死亡する子供の病氣のことでありまして、これを少くするためには、妊娠中から母體に氣をつけなければなりません。中でも大切なのは早産兒であります。新生兒も抵抗力が弱いために特別の保護がいりますが、早産兒はわけても氣をつけて育てなければなりません。早産兒は必ず人乳だけで育て、保温に注意し、病氣特に感冒にかゝらせないやうに、周囲の者が氣をつけるなど、氣を使ひ過ぎるくらゐにして育てます。

下痢には急性消化不良・盲腸炎・大腸炎・慢性栄養障碍などの病氣があります。これらの病氣は體質や季節なども關係しますが、家庭で氣をつけることは、栄養不足・過食・偏食、不規則な食べさせ方、調乳・調理の不注

意などです。正しい栄養について學んだ私どもは、こんな間違ひがあつてはなりません。

子供の食欲がなくなつたり、下痢や便秘が続いたり、體重が増加しなかつたり、體溫の動きが大きかつたり、眠りが浅かつたり、機嫌がわるかつたりする時は、胃腸の病氣であることがありますが、量を加減したり、間と與へるものに氣をつけたりして豫防します。

消化不良は、大抵、急に吐いたり、下痢したり、熱が出たりします。そんな時は、食物を控へて胃腸を休ませて恢復を待ちます。たとへ便がわるくても、食物の量が不足したり、偏つた食物を長い間與へたりしてゐますと、慢性栄養障碍になり、知らず知らずからだを弱めます。子供の育て方に氣をつけて豫防することが大切です。

呼吸器の病氣には、鼻風邪・咽喉炎・氣管支炎・肺炎・肋膜炎などの病氣があります。ふだんから皮膚や呼吸器の粘膜を鍛へて丈夫にしておくことも大切ですが、同時に栄養に氣をつけて身體の抵抗力を養つておくことなどが必要であります。呼吸器の病氣は肺炎菌・インフルエンザ菌など細菌の感染によつて起ることが多いものでありますが、以上のやうな注意をしますと、たとへ感染しても重くならないですみます。

傳染病には法定傳染病と非法定傳染病とありますが、乳幼児では非法定傳染病でも氣をつけなければならぬ病氣があります。

麻疹は患者の咳などでうつります。乳幼児では傳染しやすい、危険な病氣であります。かゝつたら發疹してから熱が下つて、あと一週間くらゐは寝かせておかなければなりません。からだの弱つてゐる子でしたら、なるべくかゝらないやうに醫師に豫防手當をしてもらひます。

百日咳は小さな子ほど危険であります。流行の時は、咳をする子は兄弟でも乳児に近寄らせないくらしにします。咳が始めてから二箇月以内くらはうつりますから注意を要します。豫防には咳をする子に近づけないこと、豫防注射を受けさせることなどが必要であります。十歳以上になりますと、百日咳で死にすることはありません。

ジフテリヤは乳児期によく傳染します。この細菌が附きますと、鼻汁の中に血が混つたり、咽喉が腫れたり、呼吸が苦しくなつたりします。ジフテリヤは病人から直接うつるよりは、保菌者からうつることが多いといはれます。随つて豫防にはふだんからアナトキシンの豫防注射をしておく方がよいでせう。

赤痢・疫痢は食物と一緒に細菌が入つて起る病氣であります。ふだんから胃腸を丈夫にさせておくこと、あまり日當りで遊び過ぎて疲れるやうなことを慎ませること、寝冷えに氣をつかせぬこと、よく吟味してから食物を與へることなどは、豫防上に大切な注意であります。

天然痘は恐しい病氣であります。種痘をしておけば豫防ができますから、定期種痘だけに頼らず、機會ある度にやつておきます。

慢性の傳染病の中で大きな問題は結核です。乳幼児の結核は、性質のわるい病氣を起しますから、危険です。乳幼児が結核になつた時には、大抵家庭の中に誰か結核菌をまき散らす人がゐます。随つて乳幼児を結核から守るためには、家庭内の患者に先づ氣をつけないければなりません。

寄生虫病の中で最も多いのは腸内寄生虫病で、中でも蛔虫と十二指腸虫が多いものです。生の野菜など與へる

時には、十分に洗つてから與へます。十二指腸虫の幼虫は皮膚からも入りますから、流行地では泥や溜り水の中などで長い間遊ばせることは危険です。

六 病児の看護

病児を看護する際に氣をつけないければならないことは、先づ必ず醫師の命令に従つて行ふこと、患者や患者の用ひるものはいづも清潔にしておくこと、病児には優しく物靜かに手當をしてやることなどであります。しかし、時には子供のため、いやがつてもしなければならぬこともあります。

病児には殊に明かい部屋を與へ、空氣も汚れないやうにします。なるべく體溫や便の回數、食べた物などを書いておくやうにします。熱がある時は一日二、三回は體溫を測つておきます。體溫を測る時は、子供の腋の下をよく乾かしてから檢溫器をはさんで、三分なり五分なりたつてから讀みます。三十八度以上でしたら、水枕や氷枕などを用ひます。麻疹の時でも水枕は使つて差支ありません。

子供が吐く時は、頭を横へ向けて、吐いた物が氣管に入らないやうにします。吐いた物はよく見ておきます。醫師を迎へるなら、取つておいて見てもらひます。乳児が、何でもないので時々乳を出すことがあります。これは嘔吐ではなく溢乳といふものです。あまり吐きけが強い時は水落ちの所を冷すのもよいことです。

下痢の時は股がたゞれがちですから、便の始末をしたあと、湯で拭いておきます。便も醫師が来るまで新しいものを取つておくことは、大變よいことであります。消化不良などでしたら、腹や足先を溫め、風通しをよくし

て眠らせることが必要であります。時々水分を少しづつ與へて、からだが弱らないやうにします。便秘は、三日も続くやうな時は灌腸しますが、灌腸を毎日すると、習慣になつて、あとで困ります。

吸入は子供の鼻がつまる時、乾いた咳の出る時などに行なひます。ぜい／＼いふやうな子には、あまり度々かけてはいけません。

湿布は氣管支炎や肺炎の時に行なひますが、あまり続けてしますと、皮膚が慣れて却つてきかなくなります。間をあけて、一定時間やる方がきゝ目があります。

呼吸困難は鼻つまり・ジフテリヤ・肺炎・喘息などの時に來るものです。この時は空氣は冷たい方が、枕は低い方が、呼吸がらくに行なはれます。喘息などの時は、上半身を起してやる方が氣持がよいものです。

浮腫は腎臓や心臓の病氣、慢性の營養の病氣の時などに來ます。浮腫が起つた時は、わけても皮膚の清潔に氣をつけ、垢など溜めないやうにします。食物も塩けの強いものや刺激性のものはなるべく控へて、野菜や果物を多く與へます。水分も無制限に與へてはいけません。

子供は麻疹その他の皮膚病に冒されがちです。頭に溜つた脂漏(俗にいふ胎毒)などは、水油を附けて軟かくして拭き取ります。子供はよくかきますから、爪を短く切つて、いつもきれいにしておくことが必要です。

中耳炎は風邪などで起ります。耳だれは、氣がついた度によく拭いておきます。慢性になつたら、耳だけだけでなく育て方に氣をつけて、營養を適當にし、からだ全體を丈夫にしないとほりません。

乳幼児の藥の飲ませ方は、骨が折れることがあります。水藥は、味さへよければ簡單です。散藥は、水や砂糖

水などでねつてから與へます。乳兒でしたら、指を洗つて上顎や頬の粘膜に塗り附けておいてもよいでせう。どんな藥でも砂糖で味をつけることは差支ありません。食物の中に混ぜることはよくありません。一度吐き出すと、その次からは食物までも嫌つて食べないやうになるからです。

七 出産とその心得

妊娠は醫師か産婆によつて確かめてもらふことが必要であります。いよ／＼妊娠ときまつてからも、度々診察を乞ひ、異常のないやうに氣をつけます。

妊娠は病氣ではありませんから、心を落ち着けてりつばな子を儲けるやうにします。妊娠したからといつて病人のやうな生活をする必要はありませんが、あまりはげしい仕事は慎まなければなりません。殊に妊娠三、四箇月頃は流産しやすく、妊娠末期は早産の危険がありますから、旅行でさへ注意を要します。

妊娠中は清潔に氣をつけて、毎日なるべく入浴したり、からだを拭いたりします。着物も不潔にならないやうに、殊に直接肌に着ける物はよく洗濯しておきます。腹帯をして腹を冷さないやうにするのはよいことですが、あまりきつくしめてはいけません。

日常の仕事は何をしてもよいのですが、屈んだ姿勢で力の入る仕事をしたり、あまり重い物を持つたりするとは氣をつけます。洗濯なども、たらひを高くして屈まないやうにしてする方がよいでせう。田の草取りなども休み／＼します。

食物は普通の食物でよいのですが、妊娠しますと便秘しがちですから、新鮮な野菜や果物などを多く食べます。ビタミンなども妊娠中は特に多くいりますから、そのためにも野菜は必要であります。その他には石灰分の多い海藻・煮干しなどを食べ、また量もよけいに、質にも氣をつけて、胎児の發育がよくなるやうにします。

つばりは妊娠初期によく起りますが、間もなくなくなります。食物を冷して少量ずつ食べると、吐きけも少くすみます。

妊娠末期になつて浮腫が來ることがあります。軽い浮腫は心配はいりませんが、腎臓病や脚氣などで來る場合は危険ですから、浮腫が出たら醫師に相談する方が安心です。

妊娠すると乳房は張つて來ます。乳房の形が、乳兒にふくみにくいやうな時は、妊娠中から乳首を摘み出して形を整へておきます。これは乳首の皮膚を丈夫にするし、あとで傷が出來たりしないうすむことにもなります。出産の時は必ず醫師や産婆に委せて、心を落ち着けてをります。

産後は疲れますから、ゆつくり安眠します。一週間ぐらゐりしてから室内を歩く程度にして、床上げは三週間たつた頃にします。すつかり身體が恢復するには六、七週間かゝりますから、それまでは軽い仕事に止めます。

産後一、二日は安靜にしてゐますから、消化のよいものを食べますが、その後はなるべく早く普通の食物に移り、しかも營養分の多いものを食べて、早く體力を恢復させ、母乳がたくさん出るやうにします。

出産翌日ぐらゐりから授乳します。初めは分泌も少ないのですが、あせらず十分に吸はせてゐますと、日がたつにつれて増して來るものです。

第四 主婦の任務

家々がしつかりしてゐなければ、世の中の平和と發展を期することはできません。さうして、家が齊ふか否かは、多く主婦の力に負ふものですから、主婦は、家の中に在つて、世の中の運命を内から支持してゐるといふことができます。地味な、しかし何といふ尊い任務でせう。

子女の養育は、家に於ける一大事であります。親は何物にも換へ難い寶として子を愛し、子のためにはどんな勞苦も厭ひません。この子女愛育の至情は、祖先に對し家に對してそのりつばな後繼者をつくり、同時にあつばれ世の中の役に立つべき國民を育てるのであるといふ自覺に徹して、いよく力強いものとなります。

問 わが家または他家に於いて、まことに美しい家風と感じた事はありますか。

家風・庭訓を重んずるわが國に於いては、家を以て教への庭とするのが、古來の美風であります。子女の禮儀作法・言語・動作・嗜好・信仰などは、多く家で培はれるもので、殊に乳幼児期に與へられたよい躰は、その心身に深く根をおろし、一生の仕合はせをもたらします。昔から胎教が重んぜられてゐることや、「三つ兒の魂」といふ言葉があることなどを以つてみても、幼いうちの躰の大切なことがわかります。かはい盛りだからといつて甘く育ててはなりません。

子女がつ、がなく育つて學校教育を受けるに至れば、親は教育・讀書について、友だちとの交遊について、進

學の方向について、その他何くれと心を配らなければなりません。子女の教養はほゞこの時代に仕上げられるのですから、學校と互に連絡し、養育の功を全うすべきであります。

主婦が齊家の實を擧げるには、家庭生活の安定充實を圖つて、家族の保健を全うし、一家團欒、擧つて毎日の勤勞と奉仕にきほひ立つ活動力を養はなければなりません。家族の保健は衣・食・住の日常生活の適否によることが多く、一家の團欒は食事を中心とする場合が多いものです。わけても調理に於ける主婦の頭腦と技倆は、大きな働きをするのであります。

家は消費の立場から、國民經濟の繁榮に寄與するところがなければなりません。殊に非常に困難な經濟事情に在る今日、消費・貯蓄等に關し、家庭生活の一大刷新を急務としてゐます。

さて以上の任務を果たすために、わが國の主婦は、家へ、父母へ、夫へ、子女へ、己のすべてをさへげて、朝は早くから夜はおそくまで身を粉にして立ち働き、殆ど骨を休める暇もないくらゐです。この忠實と勤勞とがわが國の主婦の偉大なところであります。私どもは、この傳統に目ざめて、いよいよ古來の美風を發揚するやうにしたいものです。

主婦となつては、ためまぬ修養が大切であります。常に心身の鍛鍊を怠らず、讀書・修養の時間を生み出して廣く社會・政治についての識見をも養ひ、人としての完成を志して時勢に伴なひ時局の要請に應ずるやうに努め、一家の運営については主人のよい内助者となり、子女に對しては慈愛深い賢母となるやうに努め、日常生活に於いては科學的態度を以つて榮養・調理・燃料・家庭衛生・看護及び救急處置・育児・經濟などに關する知識並び

に技術の習得・鍊磨に勵むのが、修養の主なものであります。これらの修養をまつて、わが國女子としての眞價を發揮するに努めなければなりません。

昭和二十一年四月三十日 印刷印刷
昭和二十一年八月十日 印刷發行
【昭和二十一年四月三十日印刷發行】

高等科家事 算學（四冊）
定價 金四拾五錢

著作權所有 發行所 文 部 省

Approved by Ministry
of Education
(Dat Apr. 30, 1946)

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

發行所 東京部小石川區久堅町一〇八番地
日本書籍株式會社