

當超過自身的帶量。孕婦最適

飲食

衣服 衣服宜寬大，便於動作，胸腹不宜束縛，嚴禁袖帶的緊束。一切應以適合天氣，保持體溫爲原則。不潔衣服與高跟木履不宜穿。如生產過數次的婦人，須要使用腹帶以保持下腹溫暖及胎兒的正常體位，腹帶長約七八尺，闊約一尺，使用時細紮也不可過緊。

運動 孕婦不應完全禁絕運動和操勞，但亦不宜過度操勞和做激烈的運動，以召致胎兒及自身的危險，或使影響分娩的安全。舉重或乘坐長途舟車，也可能引起流產。至於家常輕便工

婦人須要使用胎帶以扶持下腹，溫暖及胎兒的正常體位，腹帶長約七八尺，闊約一尺，使用時綑紮也不可過緊。

運動 孕婦不應完全禁絕運動和操勞，但亦不宜過度操勞和做激烈的運動以致胎兒及自身的危險或使影響分娩的安全。舉重或乘坐長途車也可引起流產。至於家常輕便工

搜清潔衣服。

應有的健康。

食品中應有多量的

妊

患者傷風，能使身體衰弱，抵抗力低，易引起其他疾病如肺炎及呼吸器官上的各種病症。

涕唾，所用的手巾應作消毒處
理，避免涉足公共場所。在非
病人方面應與病人少接觸，不
與病人同食或合用器具，衣服
適時，保持體溫，免過寒過
熱，更換去濕衣，早晚天氣較
涼，及時加衣，冷天或下雨時

病狀 輕微傷風時感覺頭重
疼痛，發熱，咽喉癢痛，鼻塞，接着就鼻水淋漓，呼吸困難，口粘痰增加。較重的發高熱，惡寒，嘔吐、下痢、骨節腰脊疼痛，甚至高熱致失知覺。

治療 對於傷風最有效的治

〔傳染方法〕直接的感染是與病人接觸如談話，合用器具，間接的是由於病者的涕唾墮地，逗留，乾後隨風漂蕩空中，被常人於呼吸時吸入。

〔預防〕在病人方面應注意公共衛生，常咳嗽或噴嚏時宜以巾掩口，不宜隨時隨地遺下

提方法便是事先預防，如已感染着傷風，最適合的是休息。不要重受傷風，病者的被褥宜多晒，給病者足量的新鮮空氣以減輕頭痛，過去習慣是飲用熱檸檬汁使大便秘通并發汗以減低熱度，至於嚴重的傷風須要服藥的應請醫師治療。

洗滌法

可用冷水致毛的纖維縮小；
件的毛衣也是如此洗法。

在這輕寒的秋風裡，令人感覺毛線織品的需要，這週介紹一種簡單適當的洗滌毛線衣物的方法。

將折下的舊毛線繞成約四寸左右的（約合一尺二三寸）的線圈，浸在熱的肥皂水

要穿過二根平行的竹竿，讓牠隨着水的重量而向下伸展，最好的方法是把毛線放在起和乾淨的竹箕裡。毛線衣在晾時不宜高吊使損壞原形。應平鋪陰乾，尤以衣的肩部和下襟更要注意。

皂(石鹼)水裡，用手揉動，但不可扯攪，致使羊毛捲斷，或伸長，經過二次的揉洗，後才放在清水裡漂洗，切不可



毛線打團線



注意。
毛衣服放在
平鋪的乾

中の婦人は自分自身をなくお腹の中にあつたを考慮しなければならぬ左記に述べる事は胎児に於ける事だ。

便通。妊娠中の便通には特に注意して、便秘にならない様にする。そのためには、(一)毎日軽い運動をする。(二)一定の時間に便通がある様な習慣をつける。(三)早起きた時にお湯を一杯飲むと良い。(四)新鮮な果物や野菜を多量に攝る。なほ、妊娠中は子宮が大きくなる爲め、膀胱が壓せられて小便の回数が多くなるが、これは自然現象であつて、無理に我慢すると子宮後屈になる。(續く)

醫學常識——感冒

に注意する。軽い運(三三)間と良(三三)采を多(三三)宮が(三三)これ我慢(三三)

感冒（風ひき）は重病と云ふわけでないが、其れにかゝると身體の舉動が不便な上に、長びくと體が衰弱して抵抗力が弱り、肺炎や其の他の呼吸器管の病氣までひき起す恐れがある。殊に赤ちやんは感冒から肺炎になり易いので、

油斷は禁物。
病狀……頭痛、發熱、咽喉（ノド）が痒くなり、鼻が詰るがと思ふと水鼻が出て、口に粘膜が出来たりして甚だ不快であるが、これにまだ輕い方で、感冒も重くなると、高熱を出して、悪寒を覺え、

嘔いたり、下痢をしたり、全身の骨に痛みを感じたりする。

傳染の経路…… 感冒は一種の傳染病で、病氣の人と話をしたりすると、病菌を吸ひ込んで風をひいてしまふ。間接的には病人の吐いた唾が乾いて、病菌が空中に吹き飛ばされ、それを吸ひ込んで感冒にかゝる人もある。

公共衛生を守る事が大切で、例へば、風をひいた人は他人と話す時には、口をハンカチで覆ひ、やたらに咳をしない、など、公衆衛生の心がけ

に唾を吐いたらしい。おれは、
 ・人の多い場所には出歩かない様
 にする。健康な人は努めて病人と
 接觸する事を避け、病人の器具や
 衣服を使つてはいけな。汗をか
 いたら、すぐに下着を換へ、困
 口など下足が長い間濕つて居な
 様に注意する。

防が大切であるが、不幸にして感冒になつたら、先づ第一に床について休息する事が大切で、輕い感冒ならこれで治つてしまふ。蒲田(フトン)は良く干したものを壁にひ、室内は新鮮な空氣が入る様にする。熱いレモン水を飲むと發汗して、熱を下げるのに効果があつて、病氣が重い場合には、藥屋に相談して適當な藥を呑むか、醫者に相談した方がよい。