## 治退蝨虱法

昔から國民學校にはシラミ（虱）をもつた生徒が多い樣ですが、女生徒は髮を長くしているため特別に多く、學校でうつされたシラミを家に持ち歸つて、家族の者までうつされる事がよくあります。今ちようど、農復會でもシラミ撲滅運動を提唱しているので、この機會にシラミ退治の方法を二、三述べて見ませう。

シラミは驚くほど繁殖が早く、汚れた衣服とかフトンの樣に、なるべく溫くて不潔な場所に住みたがる性質があります。これに咬まれるとひどく痒（カユ）くなつて、皮膚が腫れあがります。然し、シラミと云つても農村では普通によくある事なので、誰も特別に注意しませんが、實はこの小さい蟲が發疹チブスと云ふ發熱を伴ふ恐ろしい傳染病を媒介するのですから油斷できません。

人體に寄生するシラミは、その住む場所によつて三種に分けられます。①衣服につくシラミ……多くは下着について居りますが、外衣やズボンの縫目などにも隱れて居ります。②毛シラミ……頭髮內に寄生して、頭皮下の血を吸ひます。③ワキ下とかその他の粗髮につくもの。

シラミは生存條件が簡單で繁殖が早いため、殺してもく〳〵後から出て來て撲滅が容易でありませんが、次の方法を應用して見て下さい。

①髮洗ひをした後、酢（スの如き酸味のある液體で髮を洗ひ流す。②デリス溶液（毒魚藤）で洗つた後、タオルで髮を卷き、藥味が外に逃げない樣に、數時間そのままにします、これを數回くり返へすと相當效果がある樣です。③一〇〇分の一〇の「DDT」粉を小匙に一杯ほど髮に散布して、粉が頭髮によく行き渡る樣にもみ、數時間タオルで卷いた後、死んだシラミをクシでスキ落し、最後に熱水と石鹼で洗ひます。三、四日に一回これを行ふと效果があります、なほ、「DDT」を散布する時は皮膚や眼、耳、口に入らない樣に御注意下さい。

（一）身體につくシラミは多く衣服に隱れているため、下着や外衣はなるべくタビ〳〵着かへて、熱水で煮て衣服內のシラミを殺します。それでも駄目でしたら、衣服の各部分、殊に縫目に注意して「DDT」粉を散布します。

（二）頭髮に寄生するシラミはナカ〳〵撲滅が困難です。それで、日頃から常に髮とかゴミ溜場などは傳染病菌の好む住家で、また蚊や蠅の繁殖場です。不潔な場所とかを清潔に保つてバイ菌の活躍を防げば、世の中からどんなに多くの傳染病を無くすことができるでせう。その他、夏はとかく身體が汚れやすいものですから、毎日下着を着かへて害蟲の寄生を防ぎます。

## 夏の衛生

暑い夏がまたやつて來て、一日〳〵と蚊や蠅が多くなつて來ました。この頃は傳染病のもととなる種々なバイ菌の活躍もナカ〳〵盛んで、よほど衛生に注意しないと健康を害し、甚しい場合には生命を失ふこともあります。

そこで、夏の衛生注意として、誰でも守つて頂きたいことを擧げてみませう。

**一、飲食**：暑いので誰でも、冷い食物とか飲みものが欲しくなりますが、冷いものにはバイ菌が澤山あつて、むやみに飲んだり食べたりすると惡性病氣の原因となる事が少くありません。その理由は、バイ菌は熱に弱く、沸トウした湯の中ではすぐに死にますが、冷さに對しては抵抗が強く、氷の中では、ただ活動を停止するだけで、死ぬことがありません。そこで、飲食物は必ずよく煮えてから食べる樣に心がけて下さい。

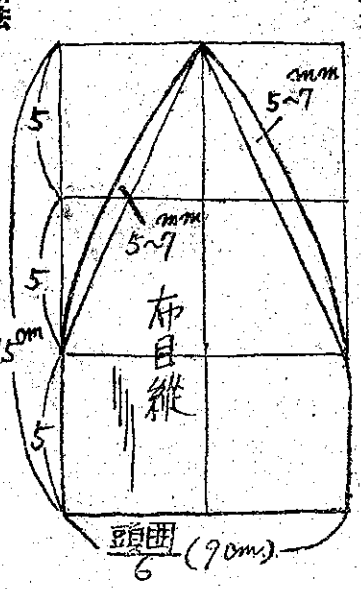
**二、休息**：過度の勞働とか睡眠不足は仕事の能率を低減するばかりでなく、身體が疲れるため病氣に對する抵抗力が弱くなり、容易に傳染病にかかります。故に時間を定めて、充分に休息を取るべきです。

以上の點に注意して衛生に心がけたら、暑い夏もきつと無病で健康に暮せると思ひますが、傳染病に對する豫防注射でもしたらもつと安全です。

## 學童運動帽の作り方

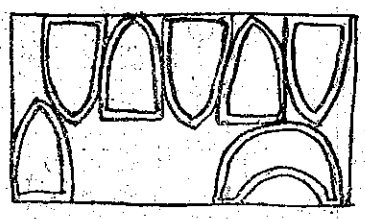
（十才用，頭圍五四センチ）

製圖法（圖はすべて縫代のない、實物出來上り寸法です）

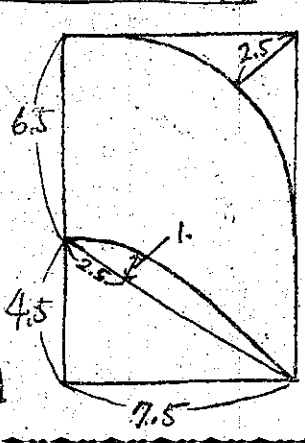



裁斷法

材料：赤布或は青布一尺、白布一尺、ゴムテープ一〇センチ



縫代はすべて〇・五センチ（二分位）。布目に注意すること



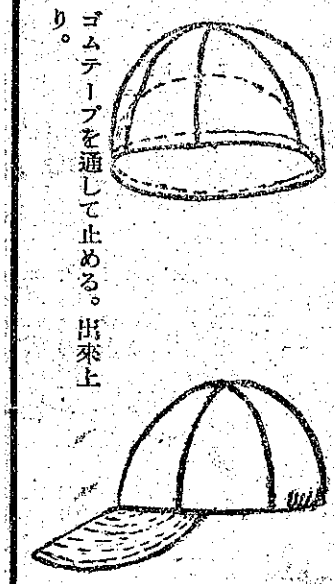

縫ひ方

一、表を六枚、裏を六枚縫ひ合はせ、縫目を割る。注意：よく引つ張つて縫ふこと。

二、ブリム（帽子の緣）は芯（一枚又は二枚）を入れて周りを縫ひ、表へ返して〇・五センチおきにミシンをかける。注意：芯地だけ縫代を切り落し、丸みには切込みを入れること。

三、ブリムを挾んで、中表にして、白と赤を縫ひ合はせ、表へ返してミシンをかける。注意：中芯をよく合せる。後の中央を一〇センチ殘してそこから表へ返す。

四、ゴムテープを通して止める。出來上り。




## 可怕的虱子

很多國民學校學生，時常感受虱子的侵擾，女學生中更是常見，輾轉傳佈，延害家庭。蕃農復會鼓勵以「DDT」撲滅虱子的機會，筆者將將這裡詳加說明，希望學生們和家庭婦女們合作，進行澈底有效的撲滅工作。

虱子的繁殖極快，喜愛分散匿居在溫暖不潔的地方，如人體、衣服和被窩裡，吸食人血。皮膚受咬後感覺癢痛，可能引起皮膚瘡疹。它的微小雖未受一般人的特別注意，可是它也是人類傳染疾病的媒介之一，如斑疹傷寒（發疹チブス），（這種是傳染性的熱病，患者身體異常虛弱，身上發紅疹和發熱）所以虱子還不止於是一種討厭的生物。

人類身上虱子因寄匿地方不同分三種：①身虱子：常隱匿在貼身的衣服內，可是在其他衣服上，也有它的存在。②頭虱：匿居在頭髮裡，吸食頭皮下的血液。③在其他身上粗髮地方：因藏匿這裡，可以吸食髮下皮膚的血。

虱的身軀細小，在不注意時，是不太易被發現的；同時它的生存條件却是非常簡單，消滅它很不容易。一般撲滅虱子的方法，不一定完全有效，可是無妨一試。1.爲着身虱好匿在衣服上，衣服需要時常更換，以沸水泡洗，避免虱子寄生。假如衣服裡發現了有它，應繼續以沸水泡洗，或者可以「DDT」粉散佈在衣服裡，衣服的線縫或厚處應特別注意。2.生在毛髮裡的虱子，撲滅較爲困難，所以髮宜常洗。萬一已有虱子寄生，應當：①洗淨後，再以醋去洗，或者可以消滅。②以毒魚藤（デリス一種殺蟲水）洗後，以手巾密包數時，給藥味留在毛髮上來殺滅它。如此的藥洗數次，功效一定不錯。③撒佈一小湯匙的百分之十的滴滴涕（DDT）粉於髮內，細細揉擦後，以手巾包髮數時，梳去死虱，用熱水，肥皂洗濯，每三四天一次，數次以後，必見功效。不過用「滴滴涕」粉時，不應佔染皮膚或眼耳口等處。患者所用的帽子，梳子亦宜以熱水肥皂消毒，殺滅虱子。

虱子的傳佈非常容易，常爲我們所不注意，如果想消滅它，是應該大家合作。農友們，如果領到有農復會的「滴滴涕」或知道農復會於學校裡施行清除虱子的時候，請大家熱心參加這項保健工作。

## 夏令衛生

夏令天氣愈熱，蚊蠅愈多，細菌愈快生長，活躍；牠們是傳染疾病的媒介。缺乏衛生常識和習慣，要影響到身體的健康，或至喪失生命，所以，人人在夏令的時間，須特別注意衛生。

注意衛生，就能減少疾病。衛生的方法，簡單的說起來就是：①飲食：冷食，冷食和不潔的瓜果等的食物，往往含有細菌，吃了容易發生疾病。冷水因爲含有許多細菌，在沸點以上的熱度，都把細菌滅殺，很少能繼續生存的，可是在冰裡却不會凍死，祇是暫時停止活動和繁殖。所以，飲食物要煮沸了後才吃。我們時常聽到「病從口入」的俗語，就是說明當心飲食的重要。②清潔：活穢垃圾的地方是傳染病菌，蚊子，蒼蠅的寄生和繁殖的樂園。廚房是烹調食物的地方，保持廚房的清潔和清除垃圾，才可以免生許多疾病。其他還要注意住室，附近的環境，和身體的清潔。關於身體的清潔，須每天沐浴，衣服時常更換和洗滌，以免病菌寄生，引起疾病。③工作和休息：要有一定的時間。太操勞和睡眠不足，不但會減少工作的效率，還能減少疾病的抵抗力，容易得到傳染疾病。

假如我們能按着上面數種衛生方法去做，即使是在可怕的夏季，也可以減少疾病，如能同時再施行預防注射，那是更能保證安全了。