

注意碗筷清潔

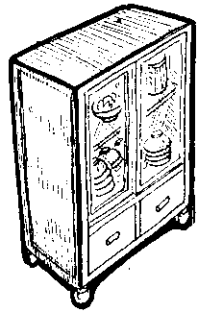
少俊



我們吃飯用的碗筷，如果洗不乾淨，或者保管不好，上面便會染有許多細菌，這些細菌會引起各種疾病。

其實使碗筷保持清潔的方法也很簡單，飯後洗濯碗筷的時候，最好接着自來水頭洗，這樣所用的水總是乾淨的。如果自來水不太便利，那末多換幾次清水也可以。如碗筷上油膩太重，那麼就要用一點肥皂，或者用熱水洗，務必把油膩洗去。隔幾天放在鍋裏煮一次，有消毒的功效。

碗筷洗好以後，不要用抹布去揩拭，更不可使生水留在碗內，到用的時候信手取來就用，那樣是最易使細菌傳染的。



因為生水裡可能留有病菌，當我們把食物盛入碗內，自然就和這些病菌相遇，這食物不高的溫度，剛好對於它們非常適合，於是就會很快地繁殖起來，這無異是我們自己給病菌製造傳播的機會，所以在洗好以後，應該一個一個疊起來，倒放在碗櫃內，這樣可以使碗內的水流完，使碗保持乾燥的狀態。

還要注意的是不要把碗筷隨手放在任何不乾淨的地方，以後拿起來又放到其他的碗中，這樣碗底上也可能附有髒的東西或者細菌，無意中就給帶到另一個碗中去了。假如是多時不用的碗，到需要時也應先洗乾淨，然後用開水煮過（最少也要用開水燙一遍，）才可用。

放筷子的筷筒，應選週圍及底上的眼大而多的，可使筒內不致積水或發霉，還應用紗布蓋起，或將筷放入碗櫃或紗罩內，以免蚊蠅或其他小蟲等停留在筷上。碗櫃最好是用紗的，並且必須能嚴密關閉，以防蒼蠅、蟑螂（又名油蟲）等進去把碗筷弄髒了。同時也要保持乾淨，每天至少揩拭一次，要不然

只把碗筷洗乾淨了，碗櫃是髒的也仍然沒有用。櫥最好放在通風的地方，以免潮濕生霉。隔幾天把碗筷拿在太陽下晒一次也很好，這是最廉價的消毒方法。

上面所說的，看起來似乎很麻煩，其實都是很容易做到的事，爲了全家的健康，各位主婦們不妨試試；隨時注意清潔衛生，自然就不會生疾病了。

△青菜如當天吃不完，可把剩餘的青菜散開，放在有水的盆內，留次日用。不但可以保持新鮮，且營養料亦會不損失。

△煮大豆時，最好先將大豆浸在水內，三小時後再把大豆取出，放在潔淨的鍋中，加大火煮開後改用文火燜煮，不但很快就能煮爛，並且味道很好。

家長

要和

學校

合作

從九月一日起又有許多學童開始入學了。孩子的父母和老師，都懷着無限希望來教育這些可愛的孩子，使他們成爲一個好國民。在這開始入學的時候，孩子的家長們，應該努力使孩子覺得入學是一件快樂有趣的事情才好。

在孩子還沒有入學以前，必須使他們知道自己的姓名和住址。教給他們良好的衛生習慣；如咳嗽噴嚏時掩住口與鼻，便後洗手。訓練孩子們學習保管自己的東西，整理自己的書包；教他穿衣服，怎樣越過十字路口等。還要告訴孩子，學校是一所富有樂趣和快樂的所在。

孩子們有了上述的常識而入學後，父母們仍不能把管教孩子的責任卸下，相反的更應關注孩子。每晚檢查孩子的作業是否做好；每天

早晨上學之前，檢查孩子書包裏的文具，是不是都已齊備。使孩子每天穿着整潔的制服上學，不要忘記攜帶手帕，口罩，手紙和佩掛「符號」。如果你的孩子有近視或耳聾的毛病，應事先告訴級任老師，讓老師也有個好的安排。熱心參加母姊會，家長會，最好能常去拜訪老師，或到學校去參觀孩子們上課的情形。注意孩子們的成績，成績進步時更別忘了有適當的獎勵，熱心協助孩子們參加在學校裏舉辦的各種活動。當孩子們對課本發生問題時你要耐心的替他解釋。

總之，要使孩子成器，那就不能忽略了這些瑣事，爲了充實我們的下一代就不能厭煩這些瑣碎事，更不能把這份責任完全推給學校的老師，必須雙方合作，才能更加完美。

