

改進衛生第一步

宜蘭縣民衆服務處與農復會合作，在宜蘭縣選擇了三村，辦理農村訓練班，有髮網編結法，食品加工法，縫紉及婦女衛生等多項訓練，現在本社就婦女衛生一項，介紹給各位讀者：

健康的家庭是最幸福的家庭，俗語說：「不望發財，只求平安」，如果家裡常常有人生病，就是有再多的財富，也享受不到家庭生活的樂趣的。

宜蘭縣民衆服務處與農復會合作，在宜蘭縣選擇三村，辦理農村訓練班，其中，有婦女衛生一項，不但在指定的三個村裡，已有令人滿意的成績，很多鄰近的農友也感到興趣，熱心地模倣他們改善家庭的衛生。你希望知道一點他們的改進衛生的基本設備嗎？這是每一家都應該做到的。

①食物蓋紗罩：擺在飯桌上的食物，他們都蓋紗罩，以免蒼蠅、蟑螂等停足。

②每人一條毛巾、一個臉盆：毛巾、臉盆是傳染砂眼、皮膚病等的媒介，所以，每個人的毛巾、臉盆最好分開。

③每人一把牙刷、一個漱口杯：小孩用大人牙刷，或幾個人合用一把牙刷，一個漱口

杯，都是不衛生的。受過衛生訓練的家庭，每人有一把牙刷，一個漱口杯。

④尿桶、便所要加蓋：尿桶擺在屋間裡，又臭又不衛生。便所有蒼蠅、蟑螂出入，容易傳染疾病。所以，尿桶、便所都應加蓋。

⑤準備急救盒：參加婦女衛生講習的學生，畢業時每人發急救盒一個（每人一條毛巾，一個牙刷，一個臉盆。）

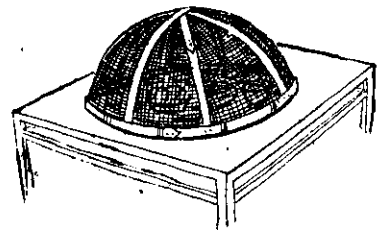
△碳酸軟膏一盒，消炎粉一包（五公分），紗布（二×二）一包（四塊），棉球一包（十個），棉簽一包，膠布一軸，捲軸綑帶二個（五號六號），三角巾一條，普通剪刀一把，鑷子一把，體溫計一枚。盒子利用大型的便當盒。這種急救盒，連盒子計算在內，全部成本只三十元左右，每一位農友的

家庭裏，如能準備一個這樣的急救盒，一定是很實用的。

家事一得

△煎魚時，鍋熱了，先用薑片均勻擦鍋一次，然後放油

或食幾粒生橄欖，都可使你立刻清醒，且可消退酒氣。（利用大型便當盒做成的急救盒）



（藉蓋單紗用，物食的上桌飯）

煎魚，魚皮就不會粘鍋，可保完整美觀。

△如須配合一二項生菜或涼拌菜時（如番茄、高苳、芹菜、豆芽、蘿蔔等蔬菜），應用百分之三的過錳酸鉀，或鹽水浸泡四五分鐘，再用冷開水沖洗，然後加上香料調味品，真是色香味俱佳。

△豬肉燒煮海帶時，因海帶質很堅韌，燒煮頗費時間和燃料。如加醋少許同煮，即柔軟而芳香可口，同時又節省時間和燃料。

△酒醉了，如喝一點醋，或食幾粒生橄欖，都可使你立刻清醒，且可消退酒氣。

