

ガール スカウト
ハンドブック

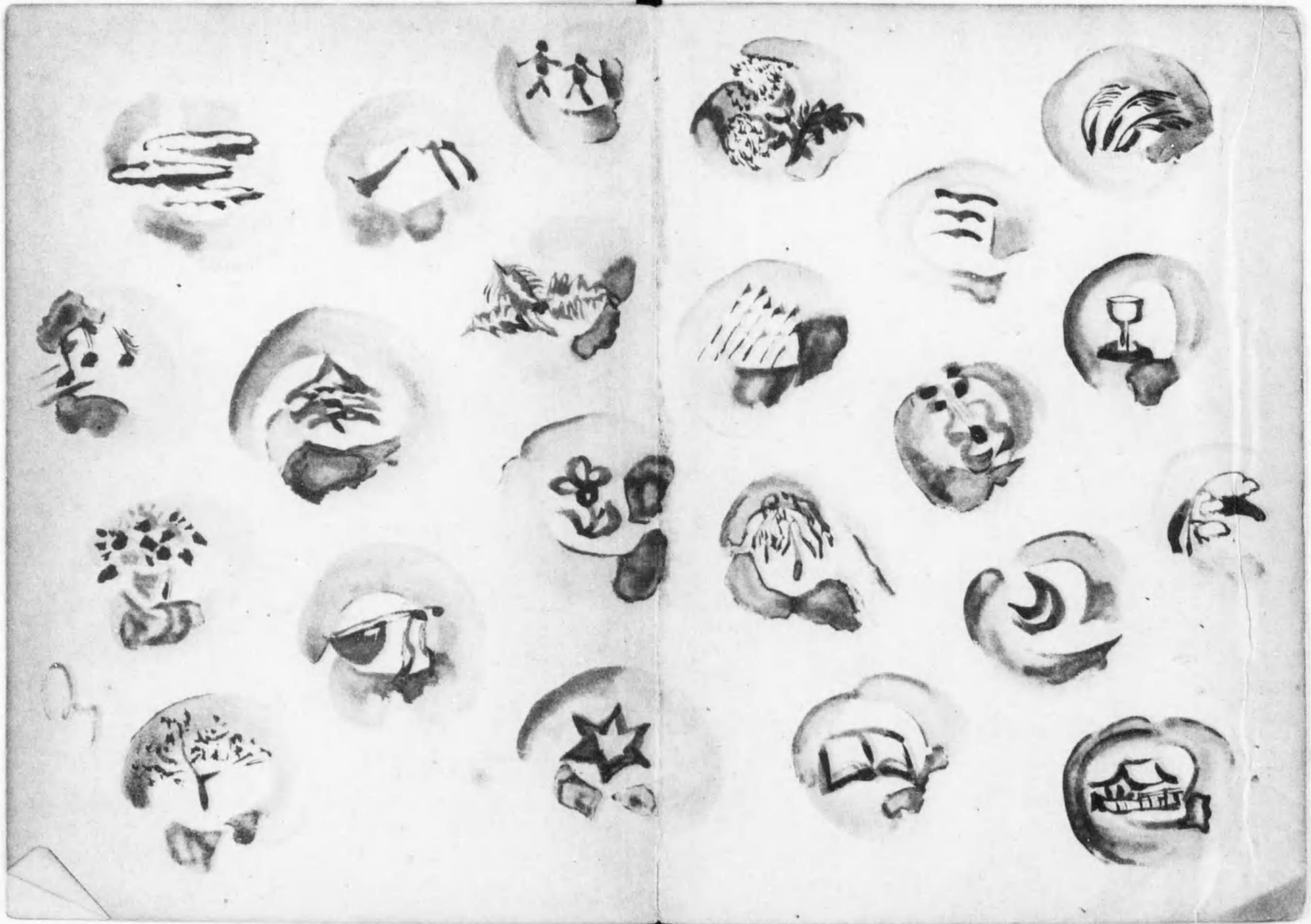


尾本和榮著



始





ガール・スカウト
ハンドブック



尾本和榮著





お母様と先生の方々に

青少年少女もまた大人と同様、戦争の犠牲者であります。自分たちが拂つた犠牲のつぐないを自分でする力もなく、等閑にされた可憐な人々であります。教育が肉弾を作る手段にされた期間に生長して来たこの少女達は、傷手をうけてゐます。今新しい教育制度や社会教育の振興は一應形を整へようとしてをり、再びかうした傷手を與へない様に備へてゐます。併し乍らこれら少女達の傷手は未だいやされて居りません。過去に受けたまづしい教育や歪んだ教育が少女達に道義を知らしめず、眞の自由の意味をもはき違へさせ、今私達の直面してゐる家庭や社会の問題に對して少女達の持つ役割が何であるかをも知得せしめなかつたのです。さうして心は荒み意味も無く享樂を追ひ又お茶やお花の修業に我を忘れるより他に、どのように餘暇を有爲に過し得るかを知らないのであります。

ガール・スカウティングは過去数十年の間世界の少女を抱擁して少女の爲に健やかなグループ活動を展開して來ました。スカウティングが標榜し實行するところをみますと、傷手を受けた日本の少女達のためにまことにふさわしい教育の方向が示唆されるのであります。

1 道義の強調

ガール・スカウティングは信條と誓約とに始ります。良い行爲の標準を示し自分の良心に訴へてその實行を誓ふ事でありませぬ。良い行ひとは人に賞められたり謝らされたりする爲では無く「他人への心づかひ」に根ざした自分の心の判断に従ふ事でありませぬ。人に見えない善行、頼まれるより先に自分で思ひついてする善行がスカウトの名譽であります。又ガール・スカウトの遊戯に於ては飽く迄フェアプレーとタイムムウアークの精神を尊び感情に走らないで、よき勝者となり又よき敗者となる事が教へられるのです。

2 直接政治

ガール・スカウトの會議は、會議の正しい運び方即ち議事方法が用ひられます。民主政治の根底はこの會議の運び方にあります。會員が皆平等に發言して平等に會の運営やプログラムに參劃する事や正しい方法で役員を選ぶ事を實習致します。少數者の判断で大衆を動かす事はどの様な社會でも民衆のわざはひとなるのであつて幼い時にこの様な正しい方法を練習する事は民主社會建設の鍵であります。

3 公民意識と國際友好

ガール・スカウティングは自分の住んでゐる市町村の仕事を理解し實地調査や奉仕をします。例へばハイキングでは交通や道路標識を集めたり地圖を作つて公共施設を調べたりします。(案内章の項参照)、ガール・スカウトは國內や世界の時事を學んで世界各國の少女と文通などもします。

ガール・スカウトは先づ世界の市民なのであります。

4 戸外の生活

戸外の活動がガール・スカウトのプログラムの三分の一以上を占めてゐます。戸外は生長期の少女の身體を育てます。ナイフや斧をどうして用ひるか、安全に火を燃やすにはそして又食事を作るにはどうするかを學びます。身を包む大自然に溶け込んで動物植物を理解し天を仰いで進路を測定し、吹く風行く水を賞でて相共にわざを營むキャンパーを育てます。ガール・スカウトの戸外の仕事は野放しではありません。秩序のあるタイムムウアークであります。或時は馬蹄形に並んで儀式をいたします。ガール・スカウトの儀式は一人一人が主役であり大切である民主的な儀式であります。

5 家庭

ガール・スカウトが留守番をする家庭では主婦は安心して赤ちゃんをまかせて外出する事が出来るでせう。ガール・スカウトは買物の仕方もちやんの抱き方も掃除の仕方もち火の心得もち客のもてなしもち立派にできる様に練習してゐるからです。ガール・スカウトは衣類についても高い鑑識と教養をつむ爲に自分の服装はいつも清楚であります。ガール・スカウトである爲には制服は要りませぬ、清楚な白のブラウスに濃色スカート、いつもよく櫛を入れた髪、首飾りや寶石を使はない清楚さが即ちガール・スカウトの制服であります。スカウトタイを結んで會合に出ませう。スカウ

トタイは黒の三角布でけがの時、三角巾の役目をいたします。又腰には二メートルのロープを束ねてさけて歩きます。ロープは何處でも役に立つものだからです。

× × × × ×

終りに、スカウティングは少女達に娯樂と修養の一致する線上を歩ませるものであります。本書は米國のガール・スカウトの方法を基準にしてガール・スカウトの世界聯盟に加入出来る様に又日本の特徴をも加味して改作致しました。本書の出版に際して米國ガール・スカウトのハンドブックを著者に贈られて同書からの翻譯及び挿繪の再録を快諾された米國國立ガール・スカウト本部に對し感謝致します。

ガール・スカウト

ちかい

「私は 神と社會とに負ふ義務を果し
人の爲に盡し
ガール・スカウトのおきてを守ることを ちかいます」

おきて

- 1 ガール・スカウトは信用を重んず
- 2 ガール・スカウトは忠誠なり
- 3 ガール・スカウトは奉仕を義務となす
- 4 ガール・スカウトは萬人の友なり
- 5 ガール・スカウトは動物を愛す
- 6 ガール・スカウトは禮節あり
- 7 ガール・スカウトは命令に服す
- 8 ガール・スカウトは快活なり
- 9 ガール・スカウトは節儉なり
- 10 ガール・スカウトは潔白なり

目次

序	お母様と先生の方々に
第一章	ガール・スカウトのちかいとおきて
第二章	ガール・スカウトの精神
第三章	ガール・スカウトの組織と會合の仕方
第四章	ガール・スカウトは何を學ぶか
第五章	特 技 章
第六章	結索法と標識
第七章	測量と作地圖
第八章	ガール・スカウトの保健、衛生
第九章	ガール・スカウトの救急と看護
第十章	ガール・スカウトのハイキング
第十一章	野營(キャンピング)と野外料理
第十二章	ガール・スカウトの自然研究と手工、園藝
第十三章	ガール・スカウトの家事と料理
第十四章	ガール・スカウトのゲームと唱歌
附 録	私の手帖

細目索引

序	お母様と先生に	一
第一章	ガール・スカウトの精神	一
1	スカウティングの目的	一
2	おきてに就て	二
3	標語、誓約、信條	二
第二章	ガール・スカウトの組織と會合の仕方	七
1	パトロールとトループ	八
2	トループ會合、トループ指導者の任務、トループ指導者の資格	一〇
3	ガール・スカウト委員	一三
第三章	ガール・スカウトは何を學ぶか	一四
1	テンダーフットのできるこゝ	一四
2	第二級スカウトのできるこゝ	一四
3	第一級スカウトのできるこゝ	一五
第四章	特技章數種	一八
1	保 健 章	一八

2	運動章	110
3	救急章	111
4	執筆章	112
5	案内章	113
6	通信章	114
7	野營章	115
8	園藝章	116
9	家政章	117
10	社交章	118
11	料理章	119
12	裁縫章	120
13	保育章	121

第五章 結索法、道標、シグナル

1	結索法とその用途	122
2	石、草、枝等で作る道しるべの作り方、其他の道路標識	123
3	警笛、煙のシグナル	124

第六章 測量と作地圖

1	コムバスの用ひ方	125
2	コムバスを用ひずに方向を知る法	126
3	高さ、距離、重量の目測法	127
4	測量、スカウトの三角測量	128
5	作地圖法	129
6	スケッチ地圖の練習	130

第七章 ガール・スカウトの保健、衛生

1	ガール・スカウトの保健法五題	131
2	足の衛生	132
3	公衆衛生の心得	133

第八章 ガール・スカウトの救急と看護

1	常備薬、ガール・スカウト救急函	134
2	應急看護の一般的注意	135
3	發病徴候と手當	136
4	外傷の處置	137
5	繃帯	138
6	ベッドのつくり方	139

7 出火の心得.....八三

8 病人の運搬.....八四

第九章 ガール・スカウトのハイキング.....八九

1 ハイキングの種類とハイキングのプログラム.....九〇

2 ハイキングの途上、服装、スカウト歩調、休息の仕方.....九二

3 ハイキングの野外陣.....九四

イ バトロールの分擔.....九四

ロ トループの分擔.....九五

4 ハイキングの焚き火.....九五

イ 斧の使ひ方.....九七

ロ 薪の集め方.....九七

ハ 火の燃し方.....九九

5 ハイキングの準備.....一〇〇

イ ハイキングに必要な山の知識.....一〇〇

ロ 各スカウトの携帶品.....一〇一

ハ バトロールの携帶品.....一〇一

第十章 ガール・スカウトのキャンピング(野營)と野外科理.....一〇三

1 野營の作業分擔.....一〇三

2 キャンプのできる少女の資格・携帶品.....一〇五

3 キャンプ地の條件.....一〇七

4 野外の食料品.....一〇九

第十一章 ガール・スカウトの自然研究と手工、園藝.....一一七

1 動物、植物、天體の觀察法と記録.....一二九

2 手工、青寫眞.....一三三

3 粘土細工、版畫.....一三四

4 野外マツト.....一三五

第十二章 ガール・スカウトの家事と料理.....一二七

1 家屋についての知識.....一二三

2 衣類の整理.....一二五

3 食物と栄養.....一二六

4 ガール・スカウトの料理.....一二九

第十三章 ガール・スカウトの保育.....一三六

嬰兒の扱ひ方.....一三六

正しい習慣のつけ方.....一三七

お友達

第十四章 ガール・スカウトのゲームと唱歌

1	紐結びゲーム	一八二
2	救急法ゲーム	一八三
3	観察力のゲーム	一八四
4	コムバス・ウイブリレー	一八五
5	道しるべ競争	一八六
6	ガール・スカウトハイキングの歌	一八七
附録		
1	私の手帖	一九〇
2	私のバトロール	一九二
3	初等級記録	一九四
4	第二級記録	一九五
5	第一級記録	一九六
6	ガール・スカウトの保健表	一九七

ガール・スカウト
ハンドブック

第一章 ガール・スカウトの精神

スカウティングの目的

ガール・スカウトは今日まで古今東西に美しい足跡を印した立派な少女達をしのび、彼女等の勇氣と功績と、奉仕の悦びをうけついで今日及び本來の少女の岐路を照す爲に精進をします。

ガール・スカウトは戸外に集ひ、ナイフや斧の使ひ方、火の燃し方、食事の造り方を練習し非常の備へとなします。野外の萬物を觀察して自然と親しみ、それらのものゝ人類に與へる恩恵を考究します。

ガール・スカウトは健康と知識と善意を持物として家庭と社會と國家に對する各自の義務を果す爲に、自分の事は勿論



力を合せて幼なき者、老いたる人、病者等を看護する方法を練習します。

ガール・スカウトは、體育、藝術、其他各自の秀でた素質を伸す趣味を養ひ、常に新たなよるこ
びを自己の周圍に建設致します。

・ガール・スカウトとなるには四回以上會合に出席せねばなりません。

二

おきてに就て

貴女の學校には校訓があります。お家には家訓があります。

歴史をひもといてみますと、太古から人は何らかの行動の指針をつくつてお互の生活を導いてま
わりました。武士道もその一つの例であります。人はそれぞれの本分を遂げる爲に、それぞれの場
合に適した指針を掲げて互に立派な生活を築くのが道であります。ガール・スカウトの十ヶ條の信
條は少女としての努めを行ふ上にいつも原動力となるものであります。誓約をする前にガール・ス
カウトは之等の信條の一つ一つを實生活にあてはめて考へてみま
せう。又之等に就てトルーパーリーダーの意見をききませう。

1 ガール・スカウトは信用を重んず

一人のガール・スカウトが「斯うです」と云つた言葉は事實の
ありのままの報告でなければなりません。又ガール・スカウトが



引うけた仕事はたしかに爲し遂げられるものとして信頼されるやうに致しませう。云ひかへればガ
ール・スカウトはいつも眞實を言ふ人であり、自分の感情を交へて他人のこと、其他の事件を
報告するものではありません。又自信のないことをお引受けしてはなりません。道をきかれたらよ

い加減に教へて人を道に迷はせるやうなことはガール・スカウト
の恥です。其他色々の約束を守ることは申す迄ありません。自
分の過失は正直に認めて將來のいましめと致しませう。

2 ガール・スカウトは忠誠なり

ガール・スカウトはトルーパー
リーダーに對し、自分を抱擁する學
校、社會に對して忠誠でありま
す。それらのものの貴女に與へ



る恩恵は計りしられぬほど大きいのであります。貴女の朝から晩ま
での生活に必要な凡ての物資を一つ一つ數へて只一片の紙片にも、
一かたまりの砂糖にも、多くの人々の奉仕のあることを見出しませ
う。自分も亦自分の力を用ひて周圍の人々の爲に誠の心を行動にあ
らはすことを考へませう。



三

3 ガール・スカウトは奉仕を義務となす

家庭にあつても、其他集團生活に於て常に自己の分擔を充分に果しませう。自分のもつ能力は人の役に立つ爲に神から與へられたものと考へ何處でも困つてゐる人を助けませう。少なくとも一日一善を致しませう。



4 ガール・スカウトは萬人の友なり

ガール・スカウトは全世界に向つて善意を捧げませう。世の中は鏡のやうなものであります。ほほゑみをもつてそれに向へば世の中も貴女に向つてほほゑみかへすことせう。殊に年老いた人、小さな子供に對してやさしく、不幸な人、病氣の人を助けませう。すべてのガール・スカウトはお互に姉妹であります。貴女の周圍の少



女は誰にも獨りぼつちだと考へさせないやうに暖かい友情をもち合ひませう。又お互に悦びをも苦しみをも頷ち合ひ、それぞれの權利を犯さないやうにしませう。友達の重荷とならないやうに氣をつけませう。

5 ガール・スカウトは禮節あり

誰に對しても考慮を拂ひませう。パトロールの仲間、殊に年長者に對して尊敬を失はぬ態度を示しませう。自分の品位を下げるやうな見苦しい動作を避けませう。人に物を云ふ時は両手を下げ頭や顔に手をやらず、眼は相手の口のあたりを見てゐませう。

6 ガール・スカウトは動物を愛す

ガール・スカウトは動物に親しみ、残酷な取扱をされないやうに守りませう。とんぼ取りの子供がいくつもいくつも同じのを取つて羽をむしり散らしたりするのは野蠻な行爲であります。又世話の要る牛馬、飼犬、飼猫小鳥などにとつて何が必要であるか研究を致しませう。



7 ガール・スカウトは命令に服す

両親、先生、リーダーは貴女に命令する立場の人々です。また同じガール・スカウトの中にも夫々の役目の上で貴女に命令をする場合はそれに服さねばなりません。命令を下す人を信頼し、其命令に速かに正しく従ふのがガール・スカウト集團の力を築く基であります。人の命令に服する事は命令を下す方法を學ぶ唯一の機會であります。



8 ガール・スカウトは快活なり

快活は一つの禮儀であります。どんなに立派な奉仕も快活に爲されてはじめて價值があるのであります。苦しい時、不愉快な時、忙しい時、そんな時こそガール・スカウトは最も朗かな顔を致しませう。

9 ガール・スカウトは節儉なり

物資と時間が我々の財であります。ガール・スカウトは自分のもののみならず他人のものを大切にしませう。節儉とは物資、金銭、時間、體力を浪費せぬことでもあります。そして之等を最も有効に用ひる場所を見つけたならば、寛大な出資を爲す人となりませう。節約は、用ゐる時の爲の平常の準備であります。約束の時間を違つて他人を無爲に待たせることは他人の物を浪費することでもあります。又、乗物の中で空席があるのに立つてゐるなどは自分の體力の浪費であります。

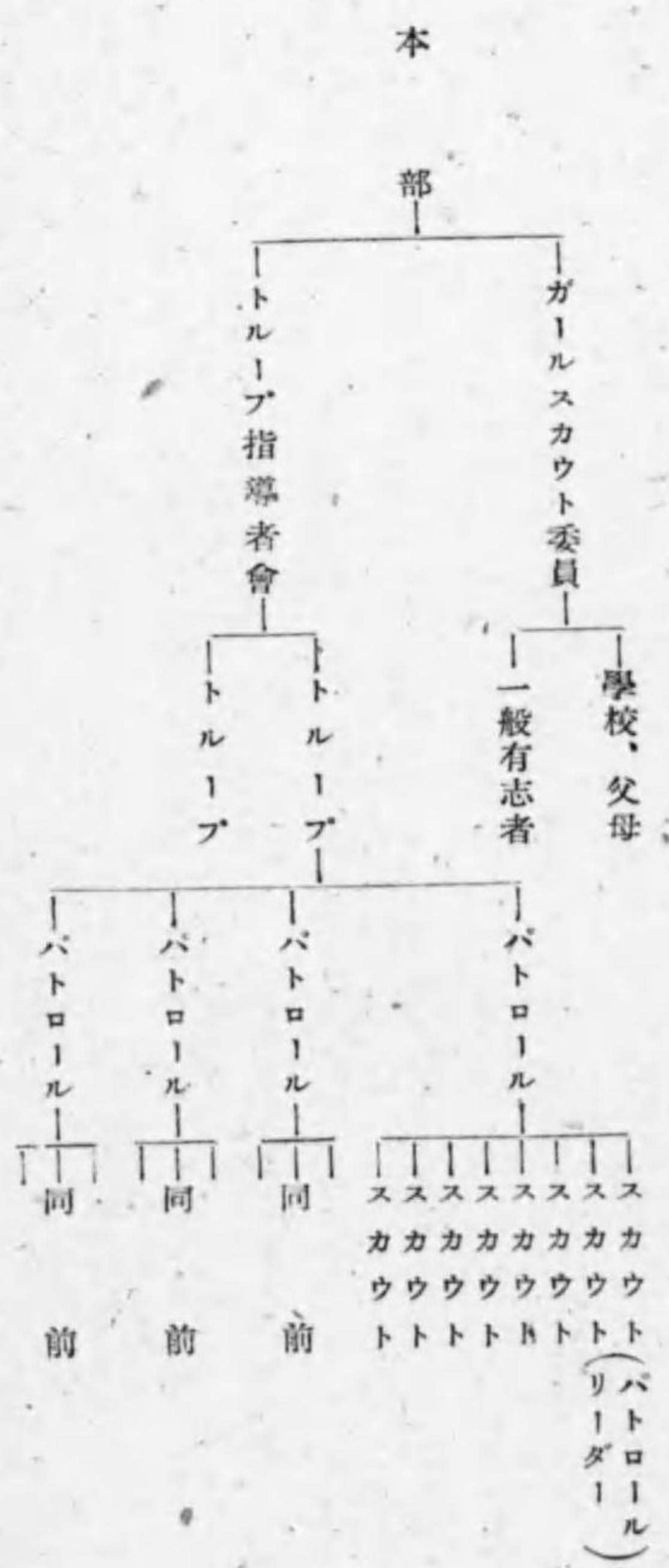
10 ガール・スカウトは潔白なり

潔白な心とは明るみに出して恥ぢない思想であります。誰かに知れるといけないやうなことをガール・スカウトは念頭にもたないものであります。従つて言葉も行爲も、何處にあつても誰に聞かれてもかまはないもののみであります。



第二章 ガール・スカウトの組織と會合の仕方

ガール・スカウトの日本本部は今東京で設立中でありませう。ガール・スカウトは民間團體であつて、政府の干渉をうけてはなりません。また純然たる教育團體ですから、この運動が他の目的のために使はれてはなりません。世界で共通な主義の下に行はれる運動ですから、各グループはその國の本部に登録して、はじめてガール・スカウトと名乗ることが出来ます。



この集團訓練の目標は集團としての力の大きさのみを期するのではなく、各個人をしてその属する集團の中に生かせることでもあります。従つてパトロールの人数は八人以内の少人数であつて、その中に一人のパトロール長があり、僅かに四五個のパトロールから成るトループに對して、一人の指導者があつて常にスカウト一人一人の個別の注意を怠らないことが、この集團訓練の眼目であります。誤つた集團意識によつて自己の身體に合はない行動に連坐して無爲に生命を捨てるのは訓練の目的ではなく、何處に自己の生命を賭すべき使命があるかを見極める爲に精進せしめることがその目的であります。

實際の指導にあたつて、八人のパトロールは取扱上便利な數であります。例へば擔架の練習をする時、ゲームをする時、キャンプの炊事分擔等八人づつ或はその半分づつを單位として他のパトロールと對立したり交代することができます。又八人寄ればその中かなり雑多な才能が織り交ぜられる爲、一パトロールだけでも相互に助け合ふ集團意識を養ふことができます。

パトロールとトループ

パトロールは六人乃至八人の小團體で、十才以上の少女が誓約をして結成、或は編入され、二人の指導者を置くトループに屬することとなつてゐます。四パトロールが一トループをつくり、一週一回會合を致します。トループの指導者は必要に應じて指導者會を催し、他のトループとの聯

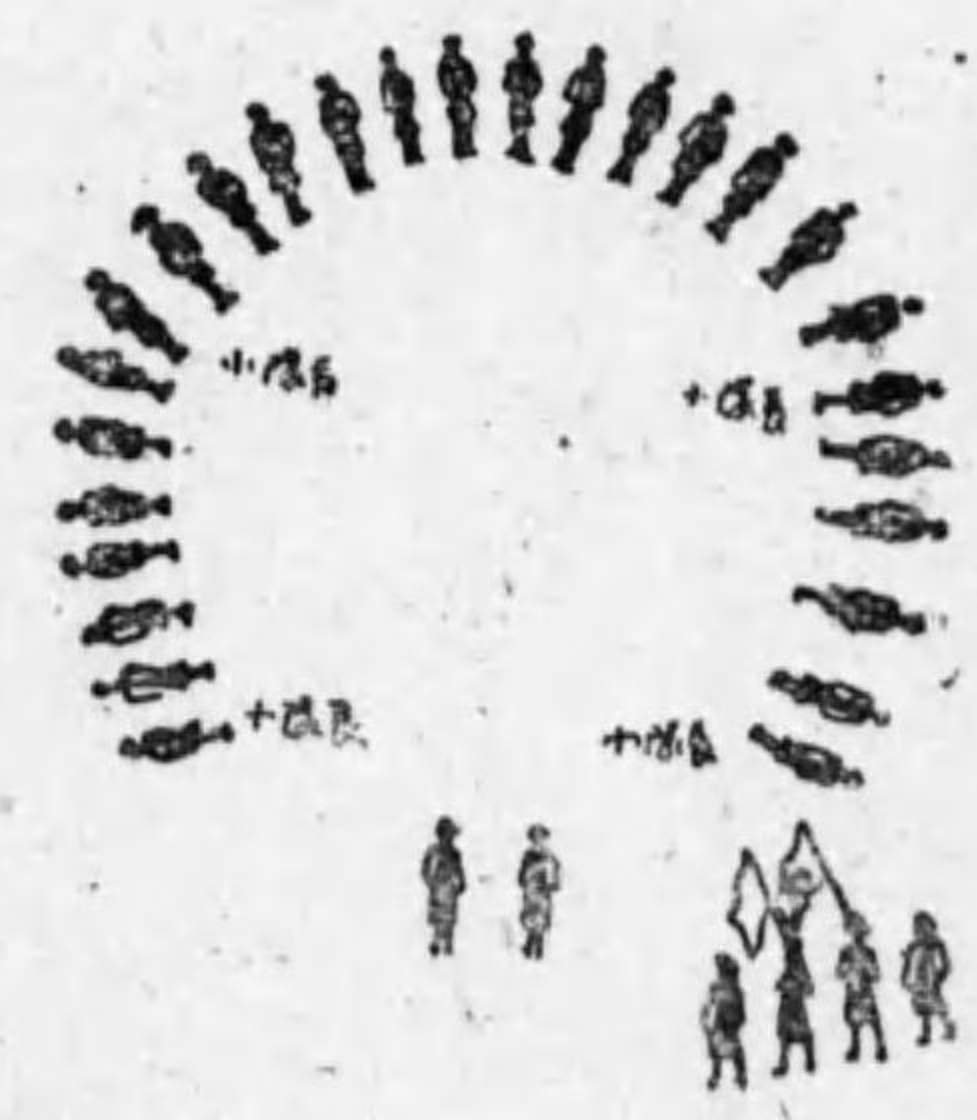
絡を計りつつ、その活動を指導するのみならず、編入式、進級式其他重要なトループのプログラムを司ります。例へば此處に三十人の一學級の學校生徒があつて、その全部がガール・スカウトになりたいたいふ場合、指導者は先づその三十人を以てトループをつくるため、七人づつのパトロールをつくり、各パトロールはパトロール長を互選せしめます。

編入式、進級式、其他トループ合同の問題に關する指導はトループ會合に於てなし、その會合の後半は各パトロールに分れて、自治的にプログラムを進行させるのであります。又他の環境では、例へば僅かに六人の少女が集り得る機會があるときと、指導者はこの六人を以て一つのパトロールをつくり、トループと同様の扱ひをすればよいのであります。

ガール・スカウトの入隊式

四週間以上の基礎訓練を終へてガール・スカウトとなる式は最も大切な會合であつて、トループ全員が圖のやうに馬蹄形に、肩を並べて、次の順序で新たにスカウトとなつた少女を辿へる式を致します。

1 馬蹄形に整列



- 2 スカウト旗入場
- 3 入隊宣言、誓約
- 4 旗退場
- 6 解散

トループリーダーは馬蹄形の開いた場所に立ち、副リーダーはその左側にやや後方に立ちます。入隊宣誓はパトロールリーダーが新しい入隊者をリーダーの前まで伴ひ、誰某は初等級に合格して入隊を希望する旨を云ひ、一步退きます。リーダーは新入隊の少女に向つて誓約に關して問ひます。少女が宣誓を云ひます。それからリーダーが新しいスカウトに握手を致します、一同は拍手して歓迎の意味を表すことに致しませう。新しい少女は皆の方を向いて全員と擧手の禮を交しパトロールリーダーと共に自分の位置に歸ります。

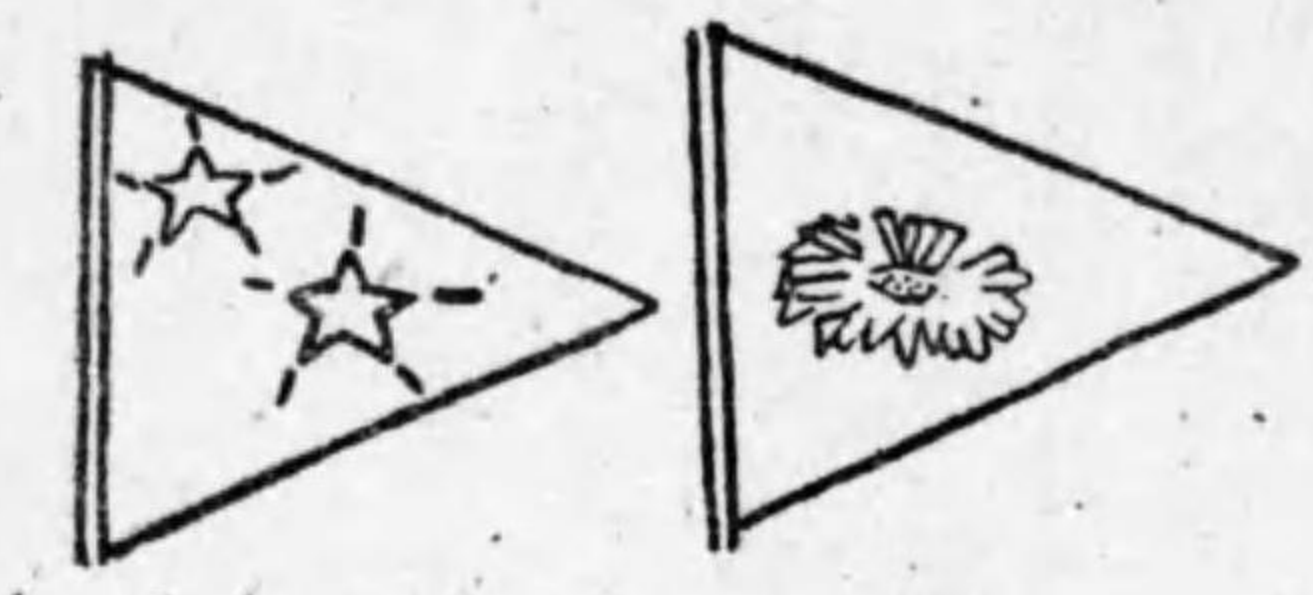
トループ會合とパトロールリーダー

さてトループに於て編成された各パトロールは先づパトロールリーダーを互選又は指導者からの指名によつて定め、パトロール毎に名稱を定めます。例へば「松の實」「リス」といふ風に、樹木、草花、動物の名を選んで、それをあらはすエムブレム(圖参照)をつくります。これでパトロールは立派な自治體となつたわけでありませうから、トループ指導者の指導によつて一週一回の會合を自治

的に計畫されて實行しなければなりません。

- 1 出席調査(出席簿をパトロールリーダーが保管すること)
- 2 プログラム(作業、學習、ゲーム、其他の項目の修得)
- 3 會務 各スカウトの希望聴取、選舉、決議事項、會費徵集、

トループ指導者よりの傳達事項等。



(例のムレブムニ隊小)

もたねばなりません。眞のリーダーの價値は勳章の數によるのではなく、仕事に於ても遊びに於て

も、或は色々の困難な出来事に遭遇しても、常に率先して事に當り、誠意を以てパトロール員相互の和合を計り、自己の意志を行ふよりも前に隊員の意志を尊重し、誰にも平等に活躍の機会を與へることに専念するか否かによつて定まるのであります。
パトロールリーダーの任期は六ヶ月乃至一ケ年であります。その選挙はなるべく普遍的に、経験のない少女に機会を與へたいものです。必要な場合にはパトロールリーダー助手（副長）を置いてもかまひません。

トループ指導者の資格

年少の仲間を誘導する親和力と責任感を持つ廿才以上の女子で、ガール・スカウトの集團訓練の趣旨に諳する人は誰でも指導者として必須な若干の基礎知識を得て、指導者の資格を得ることが出來ます。學校を出て未だ嫁がない數年間の尊い期間を遊藝の修養に或は家庭内の仕事にたづさはる若き方々、比較的時間に餘裕のある女子教員の方々、高等學校の女子學生、其他の職場に働く方々にとつて、一週一回の價値ある社會奉仕の機會は、茲に待つてゐます。或は既に子を育て、家庭の仕事にも實際の經驗をふんだ中年の方々で自分の餘暇を何か人の爲に役立たせたいと希望される女性には數多あることせう。又可なり多忙な環境にある人も、一週一回の一二時間をよき目的の爲に割くことは至難なことではありません。之等の日本女性が立つてこの指導に參與されるならば、果

して幾人のいとけない少女達を幸福に導き、將來の社會を美化する事ができるかは計り知られない程であります。ガール・スカウトの訓練に於ては、教師として生徒に君臨するのではなく、自治と平等の氣分の中に各自の才能を伸ばすやうに計るのでありますから、指導者は單にこれらの團體の雰圍氣を造り、少女達の友となり姉となつて力を貸せばよいのであります。各種の特技、知識の傳授は必要に応じて専門家を招いて少女達にあてがふ、幹旋の勞をとるのであります。指導者としてはガール・スカウトの基礎訓練、初等級若しくは第二級迄の項目を教授できるならば充分であります。而して、廿才以上の相當教養のある女性にとつてこれらの要目を修得するのは極めて容易なことで、恐らく二週間位の講習を受ければ充分であらうと考へられます。

ガール・スカウト委員

ガール・スカウト運動を奨励し、その擴張を助ける爲、財力又は其の他の便宜を與へようとされる父兄、母姉、學校長、職員、官吏、其他の有志者で委員を造ります。委員は本運動の爲に指導者をおつめ、或はキャンプ地を貸し、會場を提供し、少女の勳章授與の方法を研究する等、擁護の手を伸ばす人々であつて、本部の活動は各トループ委員の助力を得て實際の効果を擧げることができ

第三章 ガール・スカウトは何を學ぶか

一四

テント・フートのできること

- 1 ガール・スカウトの誓約、標語、信條と各項の意味を云ひなさい。
- 2 四種の森林クラフト、石及草を用ひて道しるべを造りなさい。
- 3 結索法四種を示しなさい。各種の用途を述べなさい又は家から學校への道路圖をつくりなさい。
- 4 食卓の用意、寢具の用意又は家畜のせわを一週間以上しなさい。

第二級スカウトのできること

- 1 羅針盤の八點を習得し、使用法を示すこと。
磁石を用ひずに東西南北を知る方法を實演すること。
- 2 凡三〇〇米平方の村落の見取圖作成。
- 3 戸外で人工材料を用ひず（マツ、チ二本のみ）火を燃すこと。
結索復習、使途實演。
- 4

- 5 自然界の研究三題（植物、昆虫、小鳥、獸類、礦物、星座等）
- 6 スカウト保健法五題を修得實行すること。
- 7 救急法、軽い外傷の手當、繃帶、常備藥の知識、病人運搬練習。
- 8 食卓の配置の（和洋）實習、食卓作法の心得。
- 9 寢具の取扱、手入法、寢室の準備實習（家庭及病室用）
- 10 火の要心の心得と出火の場合の處置。
- 11 料理法、お米の炊き方とみそ汁の造り方、豆腐、玉子、魚の調理法。
- 12 節約し、又は勤勞によつて金錢を貯蓄すること。

第一級スカウトのできること

- 1 三百米平方の郊外地、又は第二級で作つた見取圖と同じ場所を、スケールを用ひた地圖に造ること。
異つた場所に就て仲間の作つた地圖を見て途を辿りなさい。途の長さは一軒以上のこと。
- 2 一パトロールの少女を引率して日歸りのハイクを計畫實施すること。
行程、各隊員の責任配當、輸送の一切を指揮すること。
一回以上の食物を野外で料理すること。實施に當つては一名以上の大入の附添がいります。

一五

3 テントを張ること。

縦横三米以上のものは助手を用ひてよく、或は目的地に至る新しい路を発見して道路標をたてること。

4 野外の信號法實習、煙、警笛によるもの。

5 自然研究章の一又は園藝章を獲得すること。

6 保健章を獲得すること。

7 水泳、自轉車、體育、案内、通信章の中一を獲得すること。

8 家政章或は野營章を獲得すること。

9 料理章或は保育章を獲得すること。

10 執筆章、或は裁縫章、或は社交章を獲得すること。

11 救急章を獲得すること。

12 一人以上の少女を指導して初等級に合格させること。

以上のやうに第一級のガール・スカウトはそれぞれの才能の方向にかなりの修練をつみ、どんな環境に置かれても有爲な奉仕ができるやうになつて居ります。特技章にはそれぞれのテストがあつて、少女達は雑多な方面から選びとつて自發的に學習することが出来ます。少女の世界では、この特技章は恰も大人の世界の博士號、學士號其他の免狀と同一な意味をもつもので、彼女等はこれら

の小さき形のうちに無限の憧れと勵みを得得致します。仕拂つた努力の總計を示すのみならず仕拂はうとする努力の目標を示す故であります。

第四章、特技章數種

保健章のテスト



保健章

- 1 三ヶ月間健康法表を記入し所定の成績を擧げること。
即ち、イ姿勢、ロ運動、ハ休息、ニ空氣、水、食品の攝取、ホ身體各部の清潔の五點に就き必要な實行をなし得たこと。
- 2 眼の衛生と足の衛生は何故特に必要ですか、その實行方法を示しなさい。
- 3 公衆衛生及保健施設に就て、あなたの市、町、村にある遊園地、體育場、浴場、スケートリンク、ゴルフリンク、テニスコート、水泳場、コドモの遊戯場について、その設備利用状態を調べなさい。
- 4 田産届はどうしますか、どんな病氣は役場へ届けねばなりませんか、どんな病氣は隔離せねばなりませんか、どんな病氣に豫防注射又はワクチンがありますか。
- 5 飲食品に關する法規を調べなさい、牧場について牛乳の消毒状態を調べなさい。

- 6 蠅蟲の豫防及驅除法、野菜の消毒法、食器の熱氣消毒法。
- 7 公立病院、巡回産婆、看護婦、保健所はどんな仕事をしておられますか、ガール・スカウトはこの方面にどんな奉仕をなし得ますか。
- 8 學校の身體検査、給食、其他の公衆食堂について効果を調べなさい。
- 9 清潔法の規定、借家の、フオルマリン消毒法。
- 10 街路の清潔、ゴミの處理は誰の責任ですか、ガール・スカウトのゴミ處理法。
- 11 下水、便所の扱取の状態、それ等の殺菌消毒法。
- 12 町内衛生費は何に使はれてゐますか。
- 13 痰を街路に吐いては何故いけませんか。貸手ぬぐひは何故禁止されてゐますか。
- 14 水源池はどこですか、水道の水はどうして消毒されてゐますか。
- 15 結核豫防に關してどんな設備がありますか。癩豫防の知識、癩病院の實相。
- 16 蠅、蚊の生長状態を調べ、その危険と驅除法をしりなさい。ノミ、油虫等の驅除法。
- 17 公衆浴場での入浴道徳、身體各部を洗つてから浴槽に入ること、手ぬぐいをつけぬことなどについて實際の運動をすること。

第四章、特技章數種

保健章のテスト



保健章

- 1 三ヶ月間健康法表を記入し所定の成績を擧げること。
即ち、イ姿勢、ロ運動、ハ休息、ニ空氣、水、食品の攝取、ホ身體各部の清潔の五點に就き必要な實行をなし得たこと。
- 2 眼の衛生と足の衛生は何故特に必要ですか、その實行方法を示しなさい。
- 3 公衆衛生及保健施設に就て、あなたの市、町、村にある遊園地、體育場、浴場、スケートリンク、ゴルフリンク、テニスコート、水泳場、コドモの遊戯場について、その設備利用状態を調べなさい。
- 4 田産届はどうしますか、どんな病氣は役場へ届けねばなりませんか、どんな病氣は隔離せねばなりませんか、どんな病氣に豫防注射又はワクチンがありますか。
- 5 飲食品に關する法規を調べなさい、牧場について牛乳の消毒状態を調べなさい。

- 6 蛔蟲の豫防及驅除法、野菜の消毒法、食器の熱氣消毒法。
- 7 公立病院、巡回産婆、看護婦、保健所はどんな仕事をしていますか、ガール・スカウトはこの方面にどんな奉仕をなし得ますか。
- 8 學校の身體検査、給食、其他の公衆食堂について効果を調べなさい。
- 9 清潔法の規定、借家のフオルマリン消毒法。
- 10 街路の清潔、ゴミの處理は誰の責任ですか、ガール・スカウトのゴミ處理法。
- 11 下水、便所の扱取の状態、それ等の殺菌消毒法。
- 12 町内衛生費は何に使はれてゐますか。
- 13 痰を街路に吐いては何故いけませんか。貸手ぬぐひは何故禁止されてゐますか。
- 14 水源池はどこですか、水道の水はどうして消毒されてゐますか。
- 15 結核豫防に關してどんな設備がありますか。癩豫防の知識、癩病院の實相。
- 16 蠅、蚊の生長状態を調べ、その危険と驅除法をしりなさい。ノミ、油虫等の驅除法。
- 17 公衆浴場での入浴道德、身體各部を洗つてから浴槽に入ること、手ぬぐいをつけぬことなどについて實際の運動をすること。

運動章のテスト



運動章

- 1 十四才以上で保健章を所有すること。
- 2 運動、体操の効果及注意事項を簡単に述べなさい。
- 3 何をする時にも正しい姿勢を保ちなさい。
- 4 正しいスカウト行進をなし得ること。
- 5 五哩以上のハイクの證をトループ指導者から示しなさい。
- 6 バスケツトボールを七回中五回入れること。
- 7 五種の運動競技のルールを書きなさい。
- 8 バスケツトボール、ドッチボール、キャプテンボール、ベースボール、ホッケー、サッカー、テニス、ゴルフ、バレットボールの中三種の指導をしなさい。
- 9 水泳章を示しなさい。
- 10 おどり(和洋何れも可)の種類三種を知りなさい。或はスキー、スケート、テニス等の特技をもつことを示しなさい。

救急章のテスト



救急章

- 1 怪我の時第一に何をしますか。
- 2 脳貧血の徴候と處置を述べなさい。
- 3 氣付薬はどんなものをどんな時に用ひますか。
- 4 頭、腕、手、指、足、目の繻帯の仕方を實演しなさい。
- 5 切傷、打身、挫折、火傷、日射病、溺水、毒蟲、感電、毒瓦斯吸引、眼のゴミ、耳の蟲等の手当を述べなさい。
- 6 血を止める方法を實演しなさい。
- 7 一パトロール、一日の遠足に持參する救急薬品を揃へなさい。
- 8 毛布、スカウトロープ又は棒を用ひて擔架をつくりなさい。
- 9 擔架を用ひずに三人運搬を實演しなさい。
- 10 火災の室内に倒れた人を一人で救ひ出す方法を實演しなさい。
- 11 人工呼吸法を實演しなさい。
- 12 病床の造り方實習。
- 13 腹痛の手當、體温のとり方、脈搏のとり方。
- 14 牛乳の暖め方、重湯のとり方、消毒水の造り方。

執筆章のテスト



執筆章

- 1 講演の速記をとり、又はパトロール會合の記録、又は書物の紹介文を書き、句讀點、筆蹟、其他文筆の手腕を示しなさい。
- 2 請求書、請取の使ひ方、爲替、振替、小切手、其他郵便に關する常識。
- 3 事務上の手紙文、註文狀、紹介狀、求職等の文を二種かきなさい。
- 4 簿記、珠算、タイプライター、謄寫版製圖の何れかの一つに相當の技術を示しなさい。
- 5 新聞に關する知識、論說とは何ですか？ ニュースとは何ですか？ ニュースは如何にして報道されますか？
- 6 書籍の知識、都市圖書館でカードによつて目的の本を見出しなさい。共有の書物取扱の心得を云ひなさい。三日間の旅行に携帶する本を三冊選びなさい。
- 7 印刷の知識、活字の號數を知りなさい。菊版とはどんな大きさですか？
- 8 パトロール又はトループの爲の小冊子を編輯、校正をしなさい。



案内章

案内章のテスト

- 1 貴女の市、町、村の大略の地勢を述べなさい。主な商店街、住宅街、山手、海岸、近接市町村を示すこと。
- 2 主な交通機關の名稱と主な道路、自動車道、散歩道等を云ひなさい。
- 3 近隣の名勝、古蹟三つについてしらべなさい。
- 4 郵便局、圖書館、市役所、役場、警察署、公衆電話、藥店、病醫院、旅館、停留所の所在を知つて置きなさい。
- 5 約二百米平方の地區を選び地圖を作りなさい。
- 6 電話番号簿、鐵道省旅行案内の用ひ方に精通しなさい。
- 7 三日以上の團體旅行の計畫をたてなさい。
- 8 時計と一本の棒を用ひて太陽又は星をしるべに東西南北の何れかを發見しなさい。
- 9 未知の人に路を教へたことがありますか？
- 10 初等級に修得した以外の道路標識又はトータルテムを五種以上あつめなさい。

通信章のテスト



通信章

- 1 トループの隊員一の住所を實地踏査して通信網を造り、之れによつて一回以上通信をなし、發信から傳達完了までの時間を報告しなさい。
- 2 市内及市外電話の通話を實習しなさい。
- 3 電報文三種を作り、頼信紙を用ひて記入、その料金を計算しなさい。
- 4 市内外特別郵便、速達、書留郵便の取扱に關する規定を習得しなさい。

5。

5 電話番号其他の名簿の見方を實習しなさい。

6 警笛及煙のシグナルを實演しなさい。

7 次の一つを選んで習得しなさい。

イ、電話交換手の仕事の實習。

ロ、ラジオ受信機の構造を學習して音波の調節をなし得ること。

ハ、マイクロフォンの取附方を實習すること。

野營章のテスト



野營章

- 1 キャンプ地の選定條件、キャンプ道德。
- 2 のこぎり、斧、シャベルの用ひ方、木の倒し方、薪の割り方。
- 3 キャンプ火を燃しなさい。人工材料はマツチ二本の他用ひぬ事。
- 4 簡単なキャンプ食一トループ分を作りなさい。
- 5 天候豫測、風の方向を知る方法、磁石を用ひずに方向測定。

6 シグナル（煙によるもの、笛によるもの）の用ひ方。

7 路しるべの仕方。

8 水の淨化、屑の始末法、便所の造り方。

9 テントの張り方實習（三人で）。

10 一トループの野營又は宿舎を用ふる宿泊生活のプログラムを作りなさい。

炊事、掃除の分擔、携帶品の點檢、起床から就床までの行動の細目を作り、手工、唱歌、遊戯（リクリエーション）、談話、キャンプファイア等の時間を配當し、それぞれの責任者を定めなさい。

5。

園藝章のテスト



園 藝 章

- 1 二十五種の樹木、灌木を見分けなさい。葉、樹皮、花實による。
- 2 樹木の生長について研究発表しなさい。三種の木の芽を種子から栽培しなさい。幹の断面によつて、木の年齢を云ひなさい。
- 3 樹のつみこみ方、切り口の手當、害虫の豫防法を知りなさい。
- 4 樹木の種類と用途、街路樹、庭木、材木、薪。
- 5 五十種の草花を見わけ、その中二十種をくわしくしらべなさい。開花期、何處から來たか、薬用、食用、観賞用、切り花、水上げの方法等五種を栽培しなさい。
- 6 十種の野菜を見わけその用途を示しなさい。五種を栽培しなさい。
- 7 近くにある野生の草花の、高山植物、薬草、海草の何れかをとつて青寫眞又は押花を作りなさい。
- 8 コンクリートの造り方を實習しなさい。
- 9 次の一つを研究しなさい。
 生花、日本庭園の設計、庭石燈籠等の研究、海藻の研究、草木を用ひた圖案、養兔、養鶏、養蠶、養蜂等の實習。

家政章のテスト



家 政 章

- 1 住宅の設計と敷地の選擇に必要な條件は何ですか。
- 2 四人家族の住宅の設計圖を創り、各室の家具裝飾を列記しなさい。
- 3 暖房の種類を研究し、最もその場合に適したものを選びなさい。
- 4 水の供給の仕方、電燈の引き方、家庭電氣と瓦斯の使ひ方。
- 5 採光及通風、壁と床の材料と外見、戸締用具。
- 6 臺所用具の選定とその手入法。
- 7 掃除用具の選定と整頓法。
- 8 物置、戸棚、押入、洗面場、流し、便所の清潔は何故特に必要ですか。どのやうにして清潔を保ちますか。疊、窓、戸の清潔法。
- 9 冬の衣類、毛布等は夏の間どうして保存しますか。
 洗濯物(よごれ物)をためて置く入れ物を備へなさい。
- 10 米、砂糖、醬油、乾物等の貯藏場所とその方法について知りなさい。
- 11 残屑、塵埃、灰、其他廢品の處理方法を示しなさい。
- 12 毎日の家政の時間割にして一週間分造りなさい。なすべきことを皆入れる。
- 13 毎日の家政の時間割にして一週間分造りなさい。なすべきことを皆入れる。
- 14 自分の寢具の始末を一ヶ月以上つづけて自分でなし、仕方と所要時間を述べなさい。

社交章のテスト



社交章

- 1 朝食、晝食、晚餐、お茶其他の饗應に招待状と返事をかきなさい。
- 2 口頭で紹介する時、來客を案内する時、送り出す時の禮法を實演しなさい。
- 3 戸外の宴會又はピクニックの計畫をたて、餘興、食事の準備の割當を指導しなさい。

- 4 屋内饗應の準備、室内の配置、食膳の準備、餘興のプログラム、コート、傘、携帶品置場の用意をなし、女中なしで給仕のできるやうに計畫をたてなさい。主人側の作法を練習しなさい。
- 5 客としての心得、訪問の時刻、招待に應ずる時の服裝、訪問時間の長さ、用件と社交的話材の區別、食卓作法等を知りなさい。
- 6 男女の交際に就ての禮法。
- 7 老人、長上に對する禮法。
- 8 幼児を扱ふ注意。

料理章のテスト



料理章

- 1 瓦斯、電熱、炭火を用ひて適宜に火力を調整しなさい。
- 2 焼き方、蒸し方、煮方、ゆで方、揚げ方、天火の用ひ方を知りなさい。
- 3 十人分の冬期及夏期の飲料を造りなさい。茶、コーヒ、果汁等。
- 4 十人分の米を炊きなさい。
- 5 十人分の味噌汁を二種作りなさい。
- 6 十人分の辨當又はサンドイツチを造りなさい。
- 7 三種の野菜をそれぞれ三様に調理しなさい。
- 8 三種の魚と三種の鳥獸肉を各二様に調理しなさい。
- 9 玉子と牛乳を各三様に用ひなさい。
- 10 十人分の一日の献立を造り市場に行つて買出しをするか或は材料費と營養價を示しなさい。
- 11 貯藏し得る食品一種を造りなさい。梅干、漬物、ジャム、佃煮等。
- 12 老人、小兒、病人向の食品十種と調理法を述べなさい。
- 13 一トランプ一日のギャンプに持參する食料品と食器を揃へなさい。
- 14 米、パン、麵類の營養價を比較しなさい。
- 15 飲料水の消毒法、食器の洗滌法を實演しなさい。

裁縫章のテスト



裁縫章

- 1 針運び、くけ方、止め方、糸のつき方、ボタン穴、補綴の各種。
- 2 綿布、麻、人絹、ホームスパン、毛織の見わけ。
- 3 糸及針の太さ、その番號、用途。
- 4 用布の見積方(和、洋)
- 5 和洋、男女小兒普段着各種の裁方、仕立方。
- 6 ミシンの使用法、掃除、油のさし方。
- 7 和服、又は洋服の寸法を、身體の寸法から割出すこと。
- 8 編み物ならばスエター、子供用品一種、毛糸とレース糸の知識、刺繡ならば、リボン刺繡、佛刺繡、日本刺繡の中一種。
- 9 和洋二種の既成品の廢品から異つた種類のものに仕立代へること。又は用布の残りを利用したもの一種を示すこと。

保育章のテスト



保育章

- 1 一日二時間四週間に相當する時間を三ヶ月のうちに用ひて、満三才以下の嬰兒を世話しなさい。(食物、入浴、衣類、換氣、お守り)
- 2 満三年以下の赤ちゃんの世話で一番注意すべき點は何ですか。
- 3 赤ちゃんが泣く度に抱き上げてよろしいか。
- 4 赤ちゃんを扱ふ注意。
- 5 眠る時の注意、満何年まで一日二回、何年まで一回晝寝すべきか。
- 6 入浴の注意事項。
- 7 寝具、衣類に就ての注意。
- 8 九ヶ月迄の赤ちゃんの食物は何が最も適當ですか。代用食は何をどのやうに調理しますか。食器の注意。
- 9 何才から固形物を食べさせてよろしいか。どんな食品がよろしいか。
- 10 食物を食べさせる時の注意、満一年迄は何時間毎に與へますか。満二年迄は何時間毎に與へますか。
- 11 自分が風をひいてゐてお守をする時どんな注意が要りますか。

- 12 子供が病氣らしい時第一に何をしますか。
- 13 四才から六才までの子供にきかせるお話三つ以上の話し方。
- 14 犬、牛、自動車、汽車、飛行機等の略畫を描くこと。
- 15 子供のためのうた三つ以上をうたひ得ること。

(圖畫は米國スカウトハンドブックより)



第五章 結索法、道標、シグナル

結索法

或る時二人の男子が臨時の餘興をする舞臺に大きい重いカーテンをかけようとしてみました。二人は二本の綱をつながうとしてゐたが、その二本の太さがよほど異つてゐた爲に、何度も結び目はカーテンの重みでとけてしまひました。その時見てゐた一人のガール・スカウトは遂に出て行つて手をかすことを申出でますと、二人は半信半疑で綱を渡しました。少女は勿論、太さの異なる二本の綱を結ぶ方法を知つてゐましたので役に立ちました。運送屋さんが荷造りの綱を結ぶ様子を御覽になつた事があります。手際よく、速く、易々と、しかもしつかりと綱は結ばれ、どんなに手粗く扱はれても解けずに遠方までとどけられます。日常生活に「結び方」が役立つ事は勿論でありませんが、まさかの時、繙帯にも、救命ロープにも、その他用途は廣汎であります。

拱結び 同じ太さのつなをつなぐ時の結び方、尖の兩端がひもに並行する。荷物を縛る時

靴のひもを結ぶ時等、平常最も多く用ひられる。

シートバンド (はなむすび) 太さの異なる二本の綱をつなぐ、又は一本の綱を輪に結びつける方法の一つです。太い方の綱で輪をつくり、細い方の端をその輪の中にぬき出し、輪の下へ次に上へまわし、次に細いも自身の下にぬき輪をかたくしめる。

帆脚索又は救命繩 物を引揚げる時、又は降す時に用ひる、任意の大きさの輪をそのまま動かぬやうにさせる結び方。先づ端を右手にもち、左手の掌に残りを引張り、必要な大きさの輪を造り、右の端を離します。綱を指の尖の方に曲げて左手の中に小さなワをつくり、その端を右手に取り、前の輪の中に下から通し、はじめの部分の後からまわして第二のワの中にかへる。最初の端を引けば綱は後のワをのこしてかたく結ばれる。帆脚索で人を上げ降しする場合、輪の中に頭と肩を入れ、結び目が身體の前方に來て両手でこれをつかむやうにします。

二重半繫結 棒、柱等に繩を結びつける方法で又容易に解くことのできるものです。端を右手にもち、棒の下をくぐらせ、残りの部分にまわし、輪をつくつて再び輪の部分の部分を巻きます。

丁字結 (大工結) 繩の端を木又は棒に結びつける方法で、しつかりして横に解けることのない結び方です。用途は

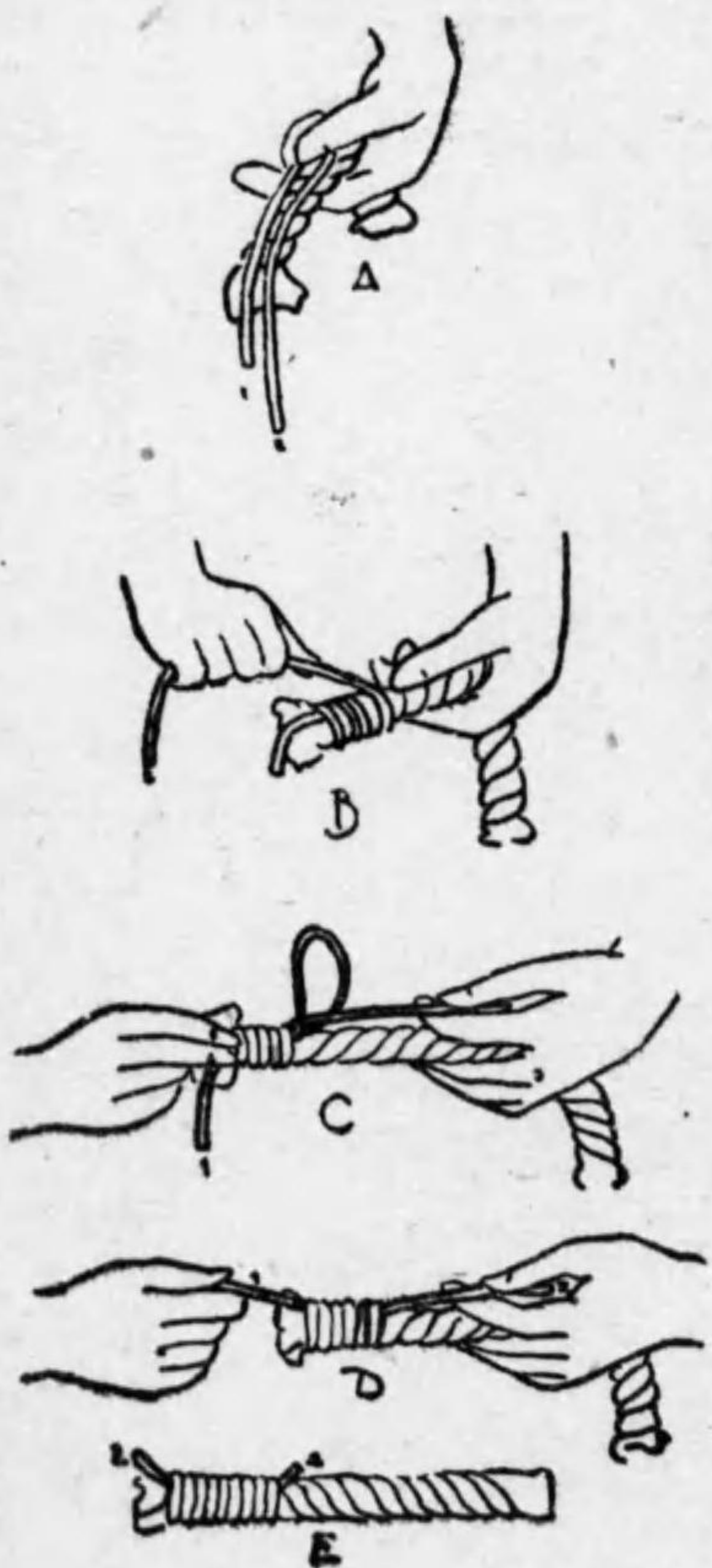
- 1 動物やボートを繋いでおく時
- 2 日除け、雨覆ひのひも、テントのひも等をくくりつける時

3 意識を失つた人に施す繃帯のはしを結ぶ時

樹木や柱を利用して繩張りや垣をつくるには一本の木に二重繫結をつくり、もう一本に丁字結をつくる。

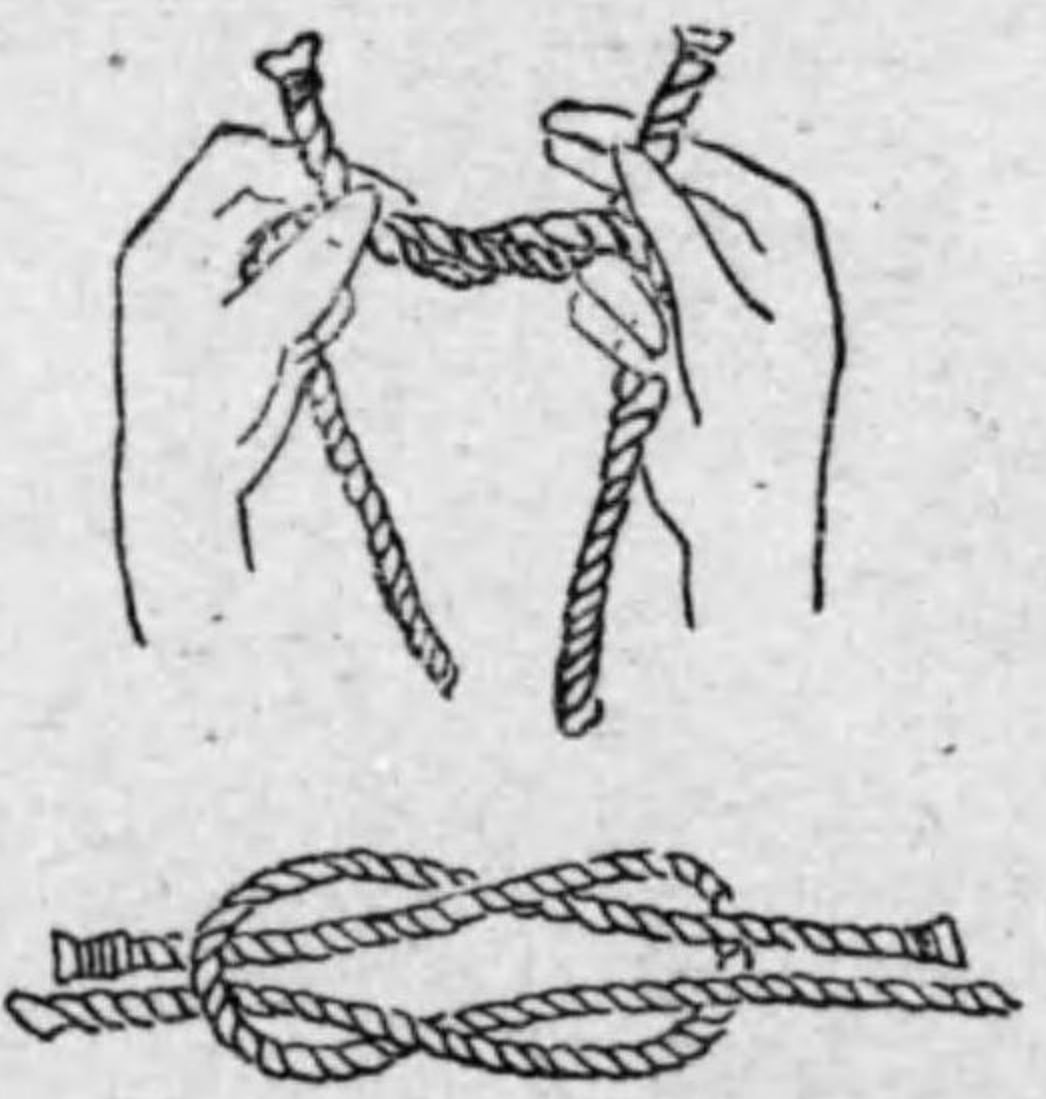
丁字結の仕方は端を右手にもち、棒にまわし、残る部分の上側から再び棒を巻き、下の輪から端を上へぬく。

圖解 A 繩の兩端の縛り方 (細いも40センチ、ほつれないため)



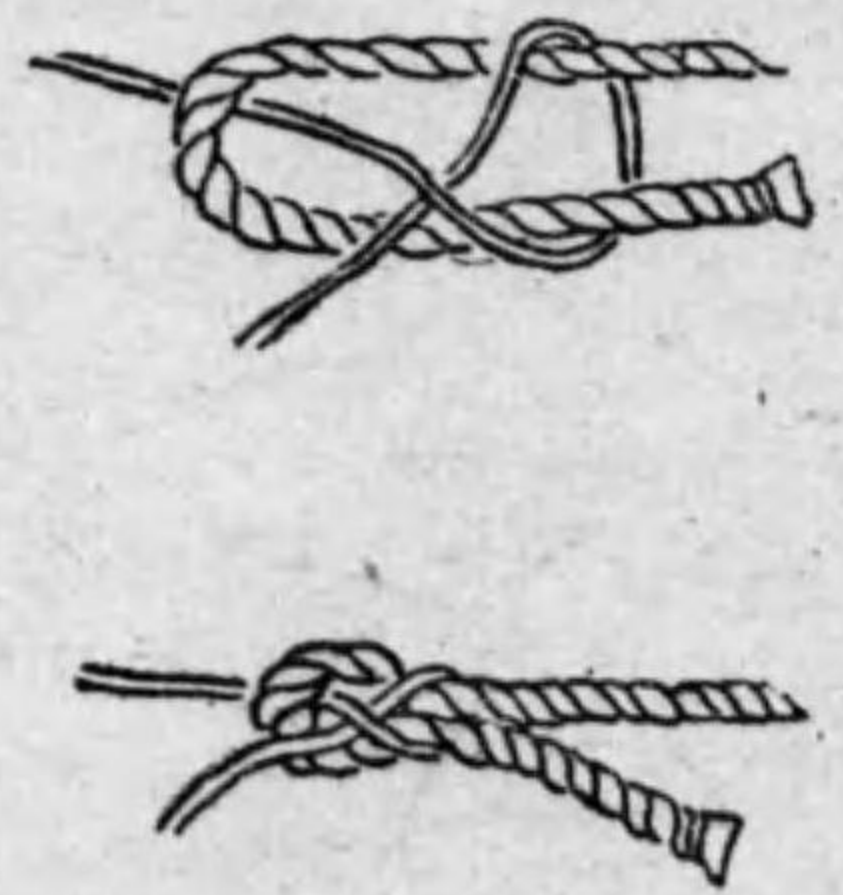
B 拱結び (同じ太さのひも二本)

風呂敷包、靴のひも、
小包のひも等用途大



C シートベンド (はなむすび)

(太さの異なる二本の綱をつなぐ)
(又はワと一本のひもをつなぐ)

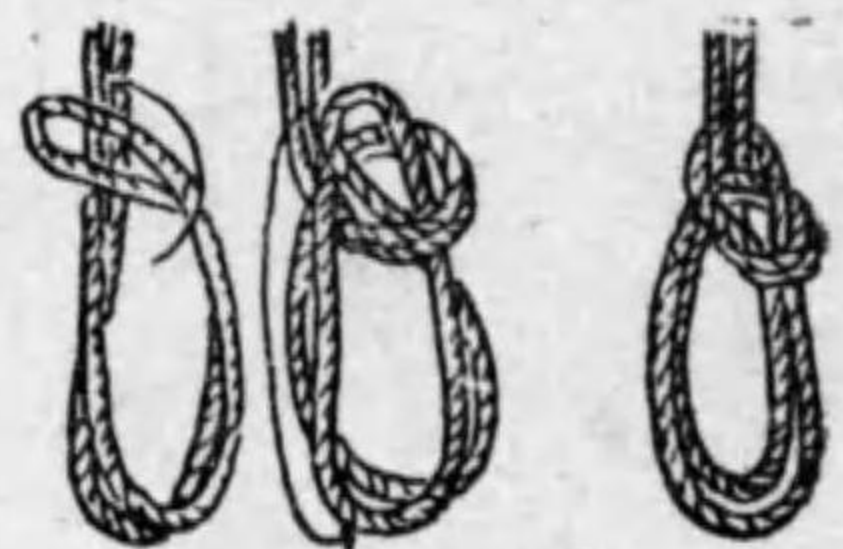


D (1) 帆脚索 (ボウリン)

物の上げ下し、救命つな
(決してとけない任意の大
きさのわをつくる方法)



D (2) 二重ボウリン

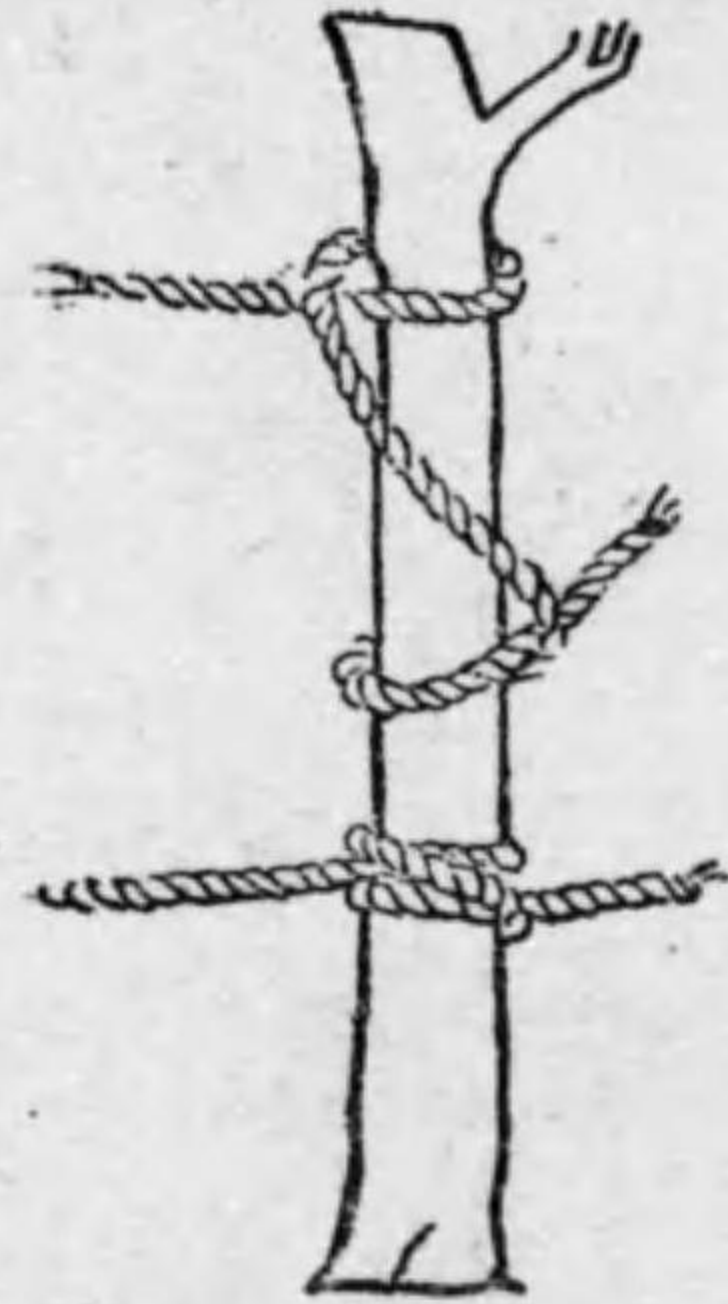


D (3) スパニツシユボウリン

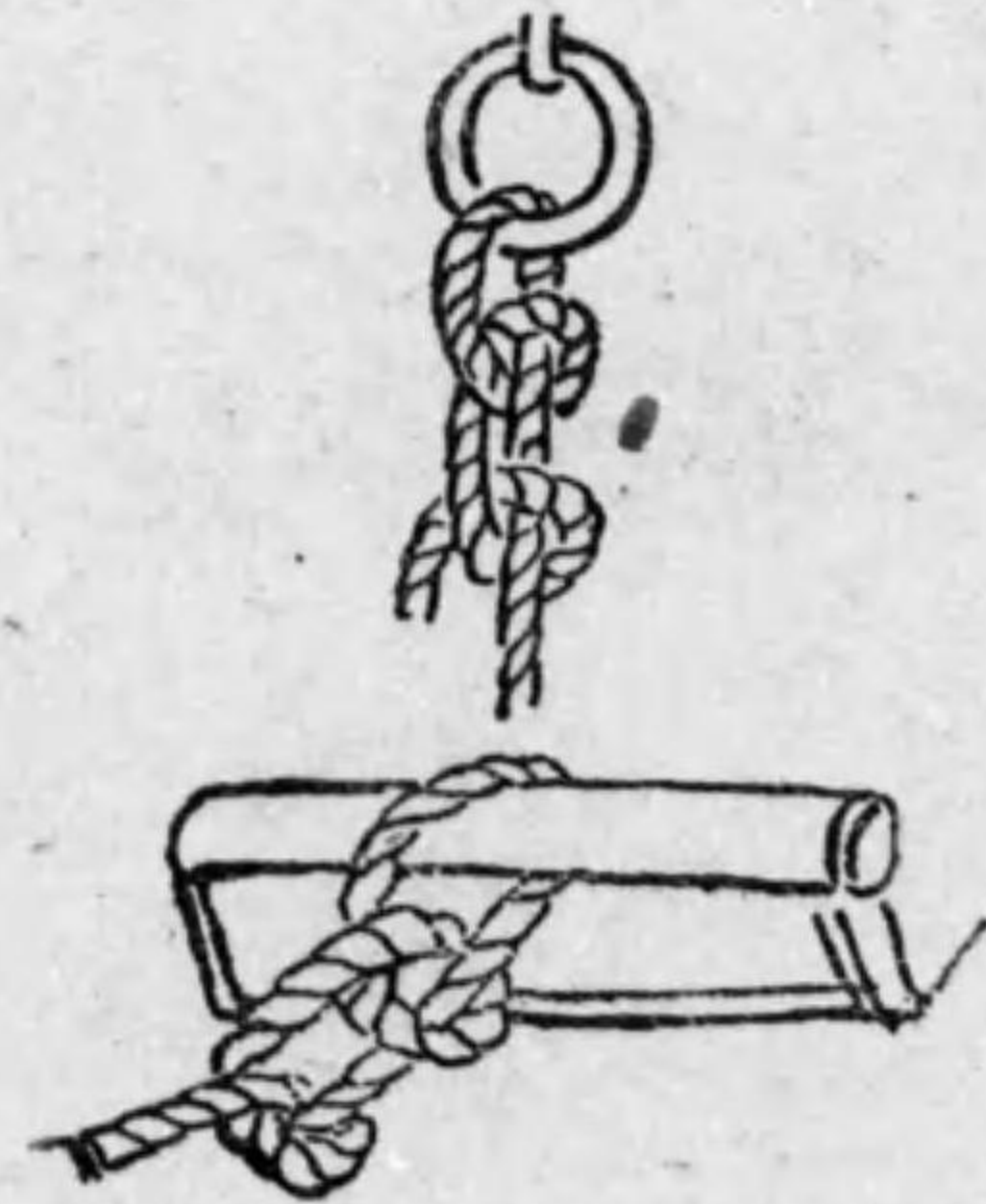


E クロップヒツチ (丁字結)

棒、柱等に繩を結びつける方法



F 二重半繫



G 持運び、しまつておく時



一端に20センチの輪を二重につくり上部にワ①をのこし、残りを前の輪のまわりにまきつけ、端をワ②の中に入れてひく。

原野の路しるべ

あとの一群はとぎれて見えない時、路傍の草をそつと折り曲げ、或は小石を積んでしるしとしませう。危険の場所には近附かない前にその印を立てておきませう。路しるべはあとに来る人の爲と、自分が同じ道を歸つてゆく爲になります。ナイフで樹皮にしるしをつけるのは昔よく行はれてゐましたが、今日のやうに多くの人が山野に足を踏み入れる時代には、なるべく何物をも損はないやうにしませう。難しい道を跋涉した記念を岩や樹木の上に文字に書き残したりするのは美しい自然を冒す行爲であります。

市街を歩いてみると色々の標識があります。中には是非誰もが知らねばならない道路標識も多く巧な表現も見出されます。様々の標識をあつめることは集印帖を満たしてゆくやうに、或はより以上に興味のあるものであります。

二三のものを圖に示して置きました。旅行に行く毎にあつめてごらん下さい。

此の道



右に曲れ

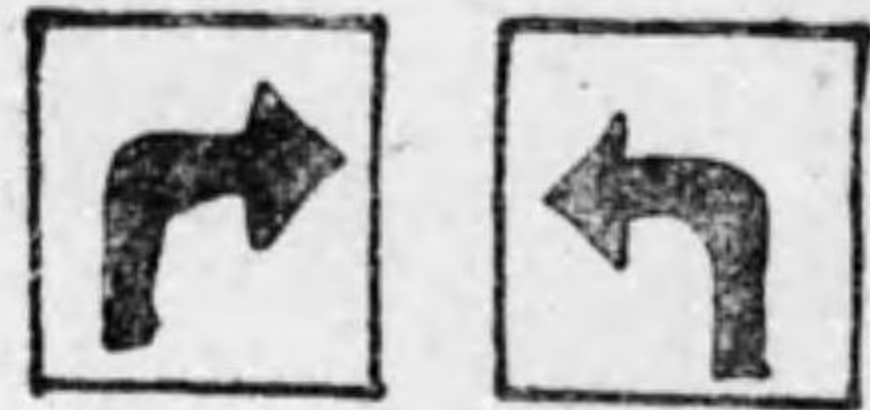


左に曲れ



危険





道路標識



其他の標式



昔の道しるべ



近道

四哩

まわり道



この途をゆけ

シグナル

四四

シグナルの種類は様々であります。國旗信號、電信信號等は最も重要なものであります。船舶、飛行機等との通信、普通の内外電報に使はれる電信記號はモース記號が用ひられてゐて、郵便局其他の電信取扱ひをなす場所には必ず熟練な技師が必要であります。

野外のシグナルとしてガール・スカウトの常に使ふのは氣笛信號であります、トループがトループを離れて森にわけ入る時は必ずトループリーダーが籠を持つてゆきませう。又、集合中さわめてゐるトループ又は多數のトループに何かの報告をする場合、全員に「沈黙」のシグナルを示す方法。山野で姿を見失ひ、聲も笛も届かぬ時の煙のシグナル等、平時からお互の間の約束として誰もがわきまへて置けば不意の遭難をどんなに救ふことができる事ませう。

① 氣 笛 信 號

長一聲……「氣をつけ」又は「集れ」

短三聲・長一聲……「トループリーダー集れ」

短聲連續……「トループ集れ」

長三聲……「助けよ」

② 沈 黙 せ よ

報告をもたらす少女が片手を高く上げ、之を見た少女は又片手を高くあげて沈黙して立つ、斯くして忽ち全體が靜肅になることができます。

③ 煙 の シグナル

誰かが見當らない時に使ふ野外のシグナルです。

長い一本の煙を續けて上げる……「此處がキャンプです」

三度ポツポツとあげ、しばらくおいて又三度あげる……「危険」「助けよ」

煙のシグナルをあげるには火をよく燃してから青草や朽ちた木片をかぶせると煙の黒い棒が立ちます。いぶつてゐる火の上に毛布をかぶせ、急に持ちあげる。パツと煙が上つたら又かぶせる。かうして必要な度數煙をあげる。火は風のない所に燃さないとまつすぐに煙が立ちません。

四五

第六章 測量と作地圖

コムバスの用ひ方

ガール・スカウト用
コムバス



水夫の羅針機は三十二の方向を示しますが、ガール・スカウトの用ひるコムバスは圖のやうに八點が記入してあるのみです。東西南北及その各の中間が30°の中に刻まれ次のやうになつてゐます。

N	360°
NE	45°
E	90°
SE	135°
S	180°
SW	225°
W	270°
NW	315°

水夫のコムバスは更に夫々の點が二分されます。スカウトコムバスは軸を引出して針をゆるめ、水平に置く、靜かにまわして針の尖がNを指すやうに向けると容易に方向が讀める。使用後は針を止めておくこと。磁石の針は北極圈内から千四百哩南方Rあたり強い吸引

力に感じるのです。

コムバスを用ひずに方向を知る法

1 太陽と時計で知る法

時計を水平に支へ、太陽に向つて、一本のマツチ木又は細い棒を時計の面に垂直に立てる。時計を靜かにまわして、軸木の影が時計と一直線になるやうにする。

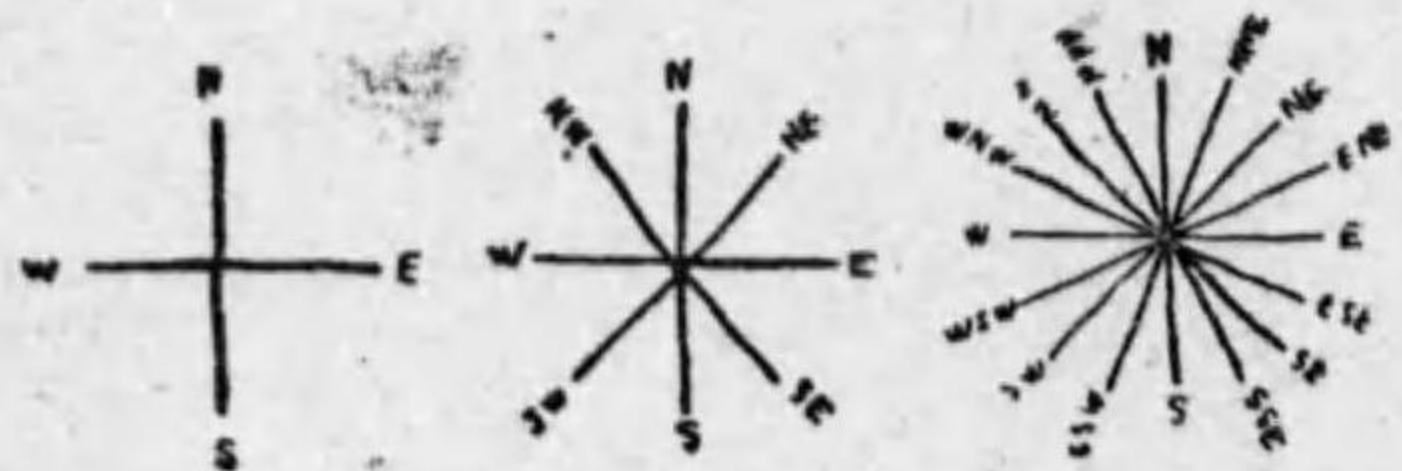
午前中は 南は 時針から進んで十二時までの中間
正午は 南は 時針の指す方向
午後は 南は 時針からもどつて十二時迄の中間

昔フィニキア人がアフリカをまわつて航行した時、左に登る太陽を見て南行し、やがて見知らぬ國についてみると、太陽が右手に登つたと報告してゐます。これは、希望峰側を一巡りして、アフリカの沖を北へ航行した證據であります。

2 太陽のみによつて知る法

太陽の方向
(春分、秋分)

午前六時	東	午前九時	南東
正午	南		
午後三時	南西	午後六時	西



冬期は六時以後に登り六時以前に没し、夏期は反対ですから、没してゐる時刻には方向をみる事ができません。

3 星によつて知る方法、風によつて知る方法

凡ての星が東に出て西に没するのは、地球がそれ等の星の下を廻轉する爲ですが、地球と無關係に運行する一つの星、即ち北極星は、常に北極の上に坐してゐます、之によつて北を知ることが出来ます。又日本の大抵の地方では西風が多い爲、その地方又はその日の風の方向を知つてゐると、煙又はマツチをすつてどちらから吹くかを調べてみて方向を略見分けることが出来ます。

測 量

我國で用ひられてゐる長さの單位はメートルであつて、一七九九年に數ヶ國の國際會議で定められたものと一致してゐます。重さの單位グラムも同時に決定されたもので、一グラムとは攝氏四度の水一立方センチの重さであります。

測量器具のない場所で長さや重さを測定する必要は日常屢々起ることであつて、ガール・スカウトは測量器を用ひる方法及び測量器なしに距離、重量を測定する方法を練習します。行進、ボート、水泳等に於て距離を計る時、二つの遠近に在る物體に目を据えて、この二つが常に同一線上にあるやうに動き、第二の物體から更に同一線上にある第三の物體に眼をうつして進んでゆくことによつて

一點から他點までの直線、即ち距離を計る準備を致します。

正確な長さの測量法は 1 測定鏈及び測定器の使用 2 三角測量があり、凡その距離を知る方法は、音によるもの及び歩行してみるもの等であります。

1 測定鏈 測量家の用ひる鏈は三〇メートルですが、ガール・スカウトは之より短いものを用ひます。ラインを用ひる場合の法則は

イ、二點を結ぶ直線を得ること。

ロ、ラインの端毎に印をつけること。

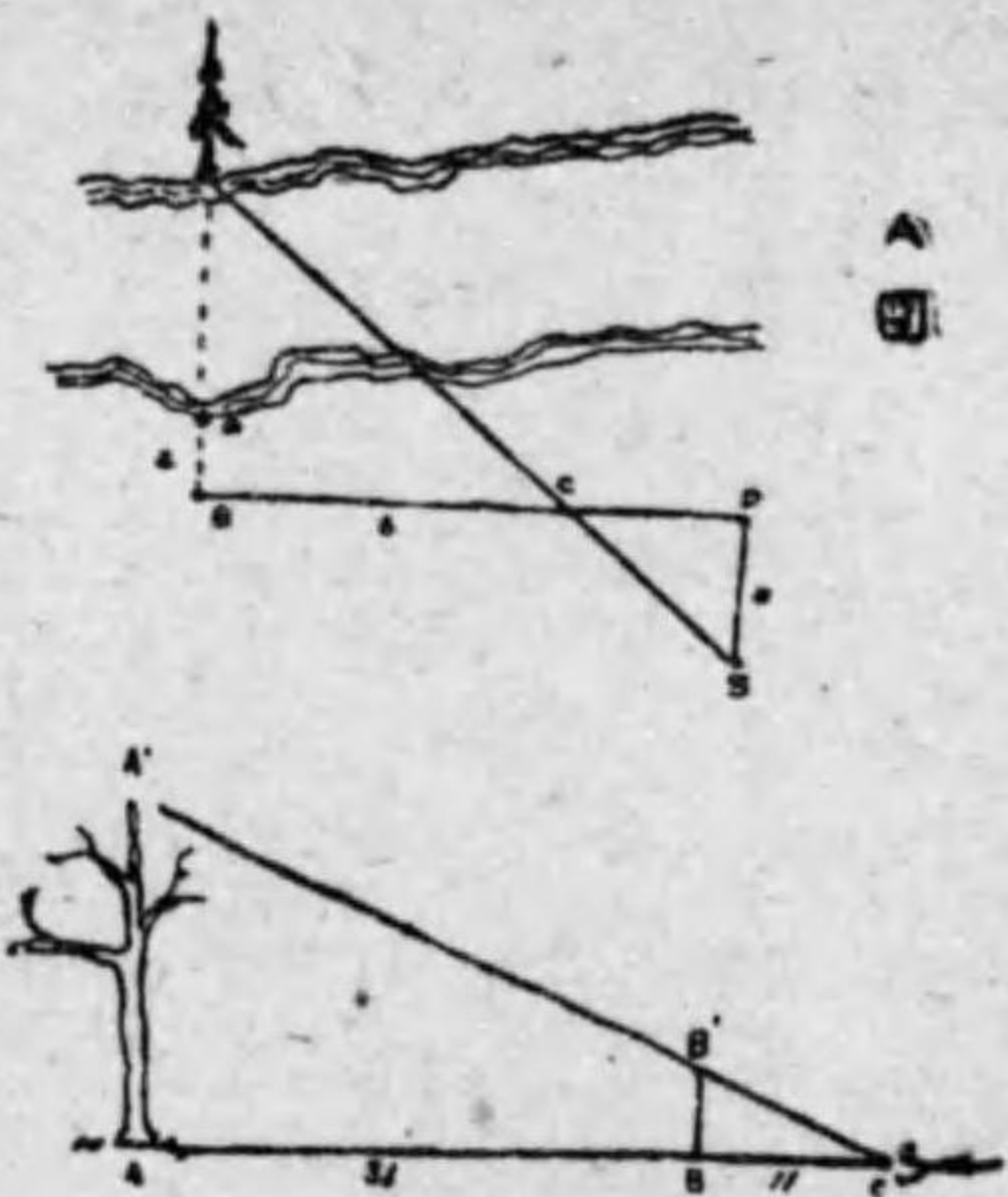
ハ、ラインをしつかり張ること。

2 三角測量 線を張ることのできぬ地點、例へば川等のある所を越えて遠方までを測る場合、地上に三角形を立てる方法です。野外ならばポール、クイ、又は石を、街路ならば必要な地點に一人づつスカウトが立てばよるしい。次に示すのは川幅又は道幅を計る方法であります。測量すべき川又は道路のほぼ高低のない且つなるべく曲らない、直線に近い場所を選び、對岸又は向ふ側にある目ぼしい物體、例へば高い樹木、紅葉した雑木、又は白い石等を選び、この目標に向つて、川ならば流れのきわ又は堤の上に立ち、杭Aを自分の直前に打ち、XとA點を一線上に見て二三歩後に歩き、更にその線上に杭Bをうつ。右又は左を向き、この點で直角をつくつて直線約七米歩行し、そこに杭Cを打つ。Cははつきり見える位の高さであること、この直線を更に約三米前進して杭D

をうつ。D 點にて陸の方に向きその點に直角をつくる。對岸の物體 X が杭 C と同一線上に見える點まで歩き、その點に杭 E をうつ。E と D の間の距離を測量する。この距離 4 を得て紙と鉛筆で、 $C : CB : DE : BX$ を計算すれば、この例では $3 : 6 : 4 : 2$ A B 間は 2 とすれば川幅は $2 \times 3 = 6$ 米であります。

この場合、A B をつくることは必ずしも必要ではありませんが、川又は道の側面が曲つてゐる場合、B 點に直角を得る爲に必要であります。

樹木、建物、塔等の高さを測るにも三角法を用ひる事ができます。即ち B 圖の如く水平の地點を選び、その物體の基點 A からヤヤ遠方迄歩いて、B 點に二米位のポール又は杭を打つ。更に直線を歩み、地に臥して A 點と水平の點から見て木の頂上がポールの頂上と同一線上に見える點に C を打ちます。樹の高さ $AA' : C$



A の此のポールの高さ $BB' : BC$ に於けると同様であります。B 點に一人のスカウトが立てばポールを要しません。

高さを測る今一つの法は C 圖であります。この圖のテントからかなり離れた地點に鏡を上向けて

置き、テントと鏡との連なる直線を後方に歩み、テントのポールの黒端が鏡にうつる地點で止ま

す。MS : SS' (C) : MT : TT' であります。盆又は黒い鍋に水を入れたもの靜かな日ならば池、水溜り等が鏡の代用をなします。

直角を置くには角から一邊に三センチを測り、他の邊に四センチ測つて、兩點を結んだ線が五米あれば正しいものであります。

音は一秒間に三六五ヤードの速さで傳はる故に、砲火又は汽船の煙をみて、砲の音又は汽笛をきくまでの秒數によつてその距離を知ることが出来ます。雷に於ても同様であります。

4、目測、重量、分量、距離等を測量器を用ひずにはば云ひあてて人があります。これは天性これ等に敏感であるのではなく練習によつてこの能力を得たのであ

ります。家庭婦人、裁縫師、寫眞技師、キャンパー等は之等の能力をもつて居ると非常に役立つものであります。練習は先づ、或種の身近なもの、例へば自分の身長、手の指を開いた長さ等を記憶しておき、それらを比較に用ひて物の大きさの見當をつけてみてから、實際に計つてみてどの程度まで正確であつたかをしらべてみるのであります。又一センチ、一メートル等がどれ程であるかを記憶しておいて戸外に出でて垣、道路、家等を材料に目測の練習をなし、又室内では椅子、柱、机などの中、高さを目測して練習するのもよいでせう。重さの練習は先づ一グラムの重さの品物を手に

のせて、しばらくして一度置き再び取上げてみる。目を閉じて手の感覚のみを用ひること。次に二グラムの物を手にのせて同様にする。次に目方のわからぬ品物をのせて推量を試みます。今一つの方法は目分量であります。一ポンドのバタの容量を見て記憶し、大量のバタを見てその重さを判断する方法であります。之は品物によつて重量とかさにと多寡がありますから、様々の品物について一々経験せねばなりません。ガール・スカウトの目測の能力は次のものであります。

- ① 二〇米以内の家、樹、棒等の高さの目測をなし25%以内に正解すること（約十種類練習）
- ② 雑多の空瓶の中から二合瓶、四合瓶、一升瓶、一ガロン入り等を選び取ること。
- ③ 米、茶等の袋から一ポンド入り、一キロ入り等を選びとること。
- ④ 砂糖、メリケン粉等をそれぞれ計量器を用ひずに一定量をとるわけること。
- ⑤ 目標なしに廣野を一哩來たことを判断すること（ハイキングの章スカウト歩調の利用）
- ⑥ 樹木と樹木との距離、道路の幅、川幅等を三角法によつて測量すること。

物指のない時、リボンや手藝材料の長さを計り度いならば、豫め指の長さ、尖から関節までの長さを知つておいて之を用ひるとよろしい。やや長いものには掌を擴げて小指と親指を伸した長さに比べる事が便利であります。又兩腕を横に伸して中指の尖から尖までは約身長と同じであります。歩中は普通に歩行する時の片足の爪尖から他の爪尖までであります。一定の距離、例へば五〇米の地點を印して、それを往復八回以上歩いて（同一の日にせぬこと）その都度之に要した歩數と時間

を記録し、平均の歩數と時間を計算しておくこと、且つ全距離を歩數で割つて平均の歩巾を得ておくことが便利であります。

作地圖要項

少女スカウト地圖の汽車、電車、自動車、船舶、飛行機等で大きな空間を征服する今日の時代には小區域の地圖が至る所に必要となりました。地圖の讀み方、造り方を知らない、知らない所へゆくことも、人を案内することもできません。少女スカウトは地圖をみて、名所古蹟の在所を求め交通機關を利用すること、距離を知ること、旅館、病院、郵便局等の場所を見出して旅行日程の計畫を立て、又は不時の出來事に備へ得るばかりでなく、自分で見出した美しい山野、幽邃の境などを地圖に示して人に知らせることが出来ます。地圖はその目的によつて種類が異なりますが、ガール・スカウトの地圖は人を案内するのが目的であります。

2 ガール・スカウトの地圖

地圖を作る前に地圖を讀むことができねばなりません。よく解る地圖が良い地圖であります。よく解る地圖は次の要項を備へてゐます。

- 1 地圖の表題（何處の何を表す圖か）
- 2 作成の日附と作成者の名
- 3 方向
- 4 スケール（距離の割合）
- 5 略圖又は記號の解説（一隅に）

之等が地圖を読む時の鍵であります。即ち、地圖を読む時には先づ何の地圖であるか表題を見出し、方向を磁石と同じに向けて（東を東に）置き、次にスケールを頭に入れてから内容に目をうつします。例へば郵便局をさがす時は郵便局を示すサインを見ておいて、それと同じサインを地圖の中にさがせばよい。是等の五項は地圖の外へ書くべきものですが、地圖の中に入れるべきものは、その地圖の目的によつて異つて來ます。例へばハイキング用の地圖には出發點、目的地、十字路、流れ、橋、足跡、泉等興味ある地點、眼界の開けた所等を示すやうに作ります。

市街地圖は街路、電車其他の交通機關路、公共の建物、圖書館、寺院、旅館、店舖、駐在所、公衆電話、醫院、警報函、ポストを記入すること。

村落の地圖には、最寄の市街に至る道路、鐵道停車場等を忘れてはなりません。

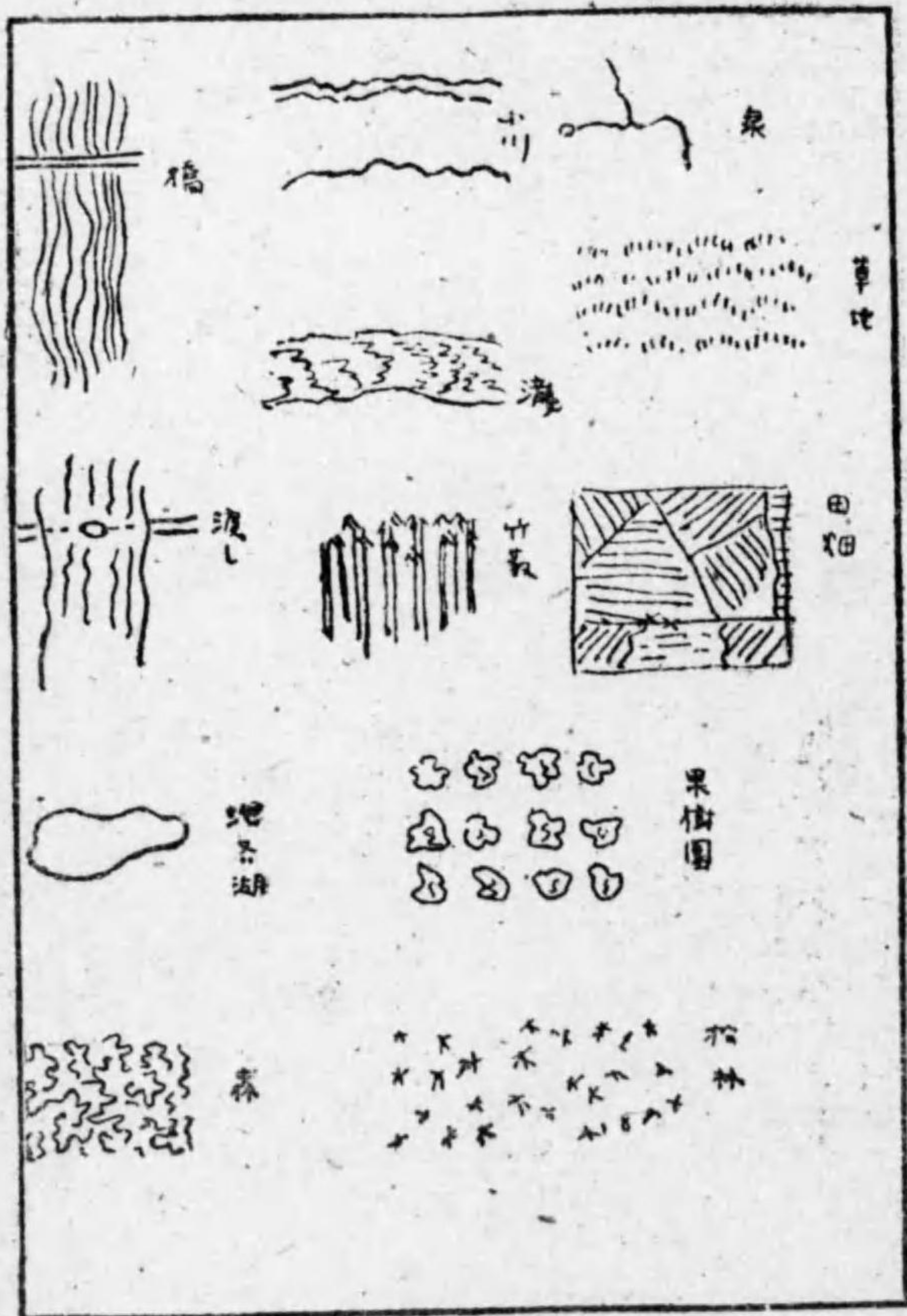
方向は矢印又は線によつて北にN字を記します。Nは常に地圖の上方に向いてゐること。

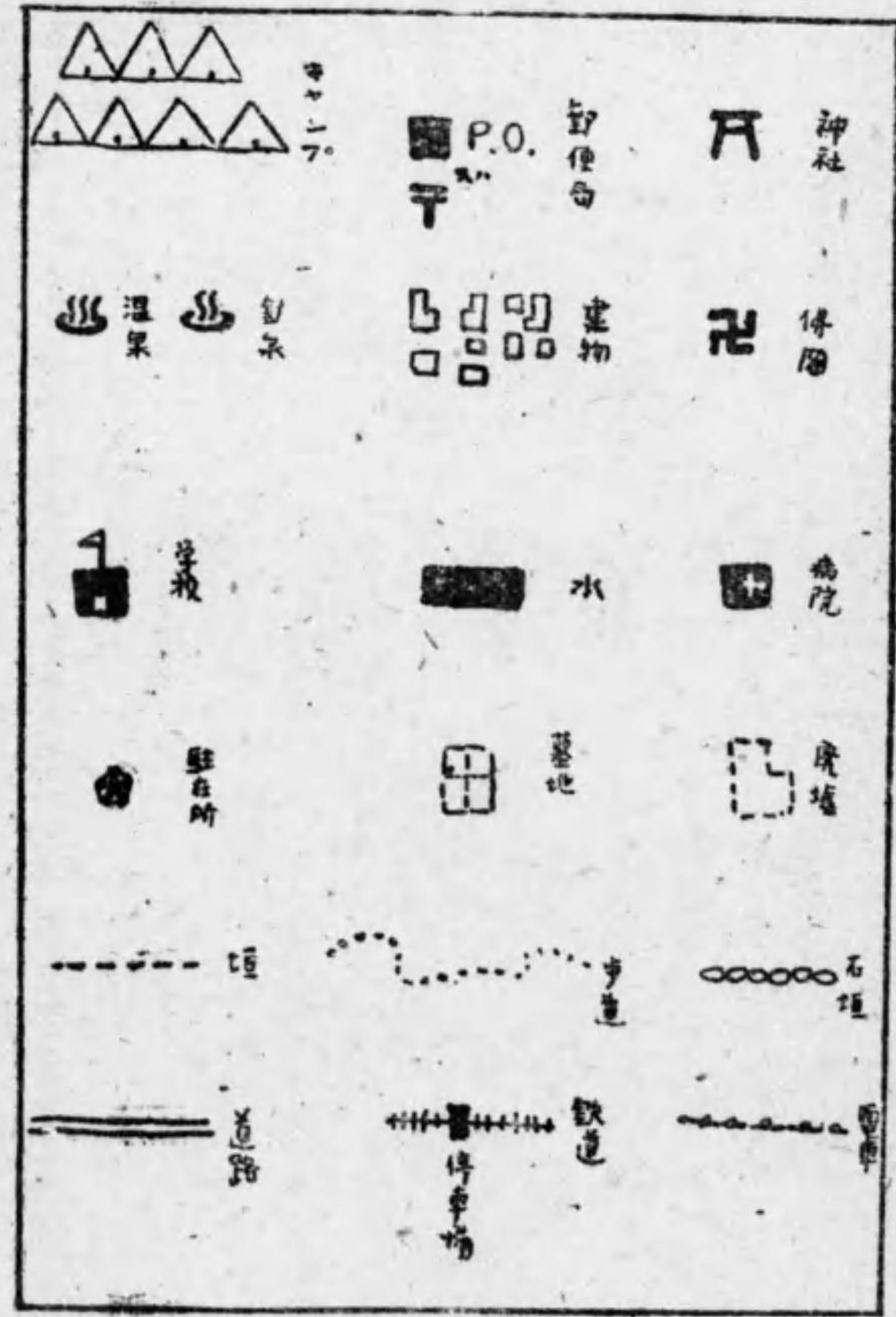
距離はスケールに依ること。線、角度、圓、點等を用ひてそれらの相互の位置が、實物の位置と同様の關係にあること。例へば、一哩を表すのに一センチを用ひる等、そのスケールの用法を地圖の上に記入しておくこと。

正確な距離は歩行又は三角法で測ります。

地圖を読む時には先づ地圖の方向を磁石と同じに向けて置き（東を東にといふ風に）距離の割合を頭に入れてから、目的のサインを辿ります。

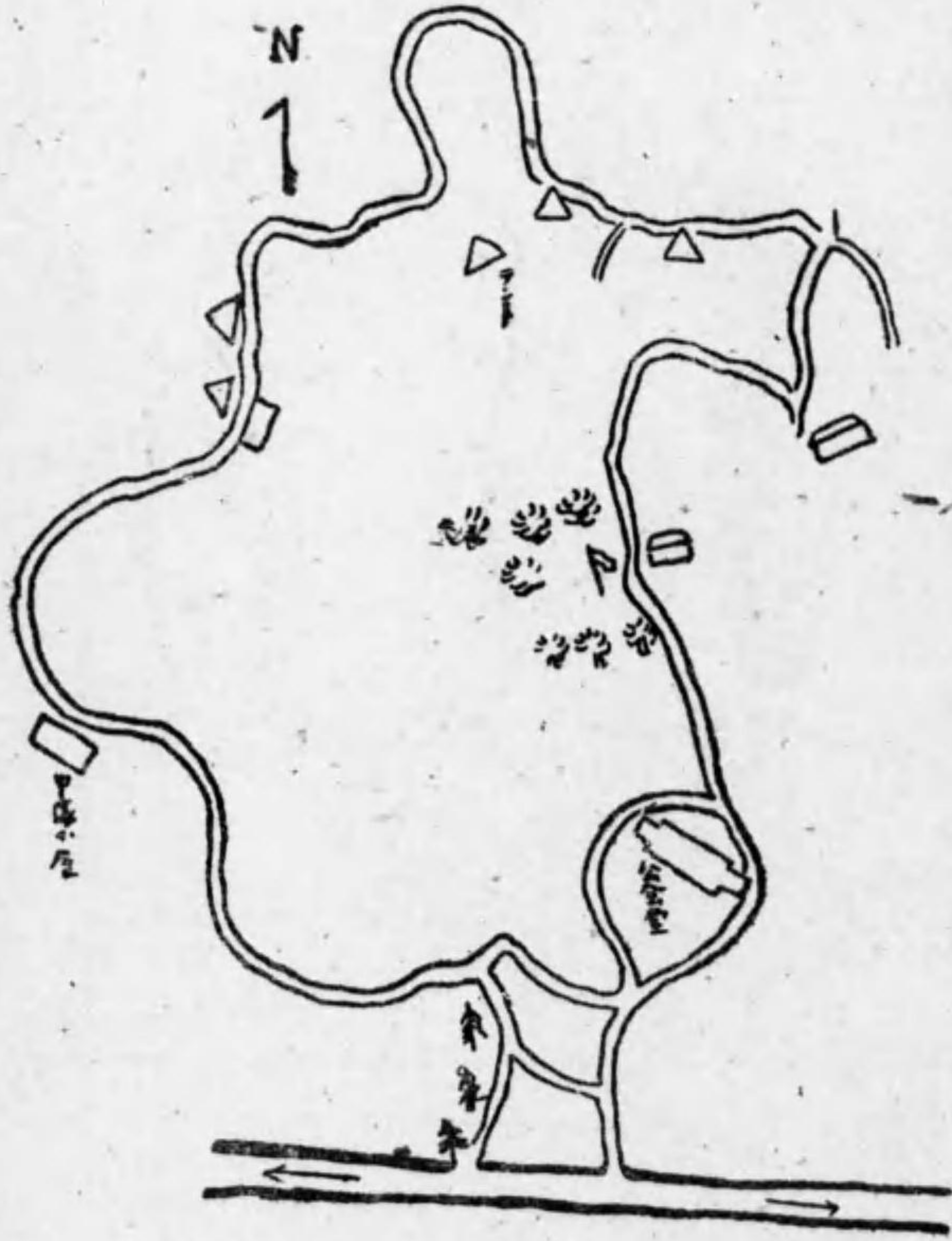
サインの例





製作實習

1 スケッチ地
 圖(第二級)距離
 及方向の正確な計
 算なしで單に觀察
 力だけで造るもの
 道路の曲折、主な
 道路標識、建物、
 橋等を見たままに
 畫くこと。



スケールなしの
 スケッチ地圖

2 スケール地図(第一級)

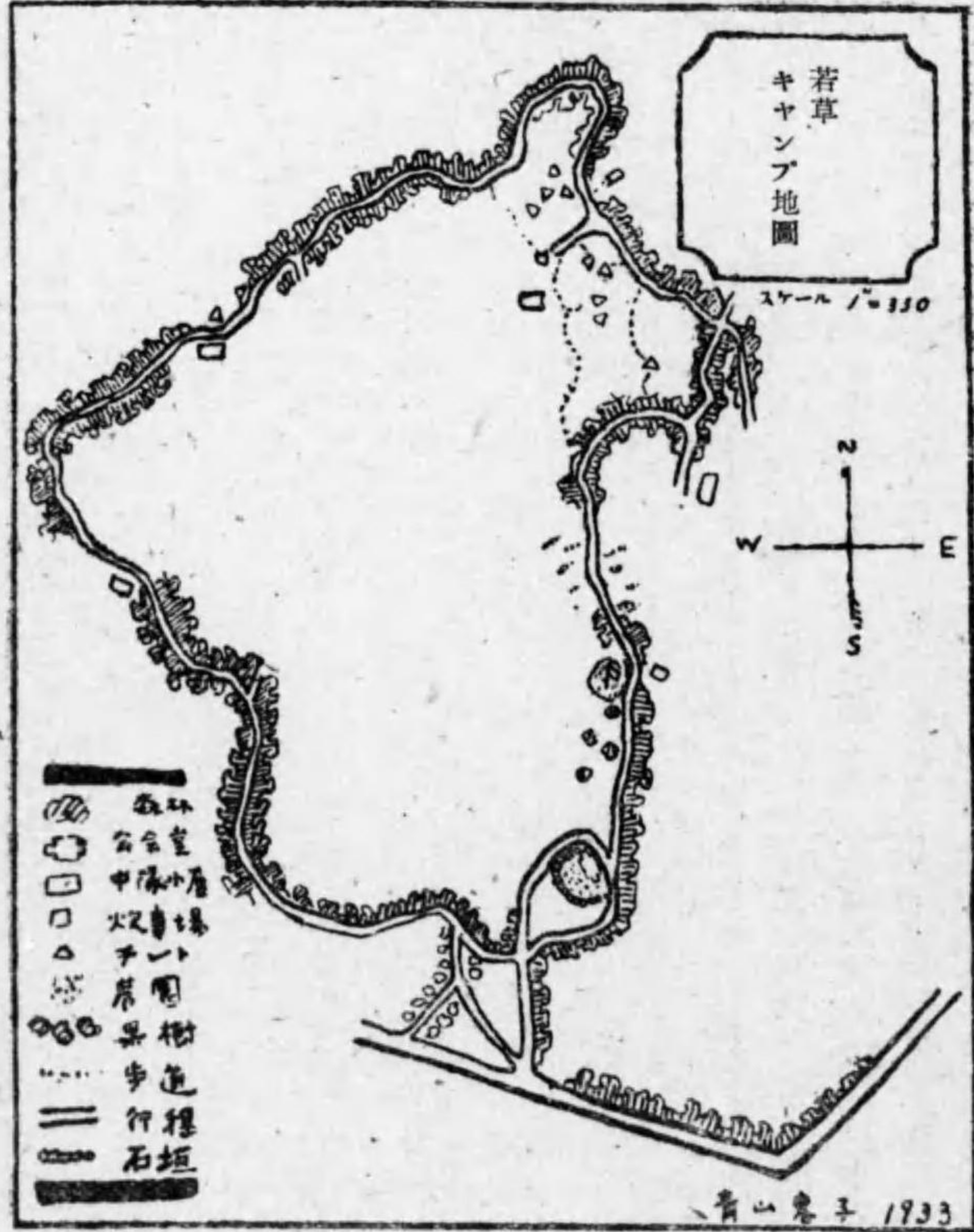
紙の中央に二本線をひき、その二線の中に方向と、見えた物體までの距離を記入する。この二線の左側には道路の左側にある物を記入、右には道路の右側にみたものを記入する。記入毎に直線を入れ、次の観測にうつる。紙の下部から出發すること。

スケールに依る地圖例



野外ノート

出發點を定めてそこに立ち、直線上にみえる何かの目じるしを求める、人、樹木、建物等。その方向に磁石をたてる、磁石は常に水平に置くこと。用紙に方向記入をなし、その目標の物體まで歩

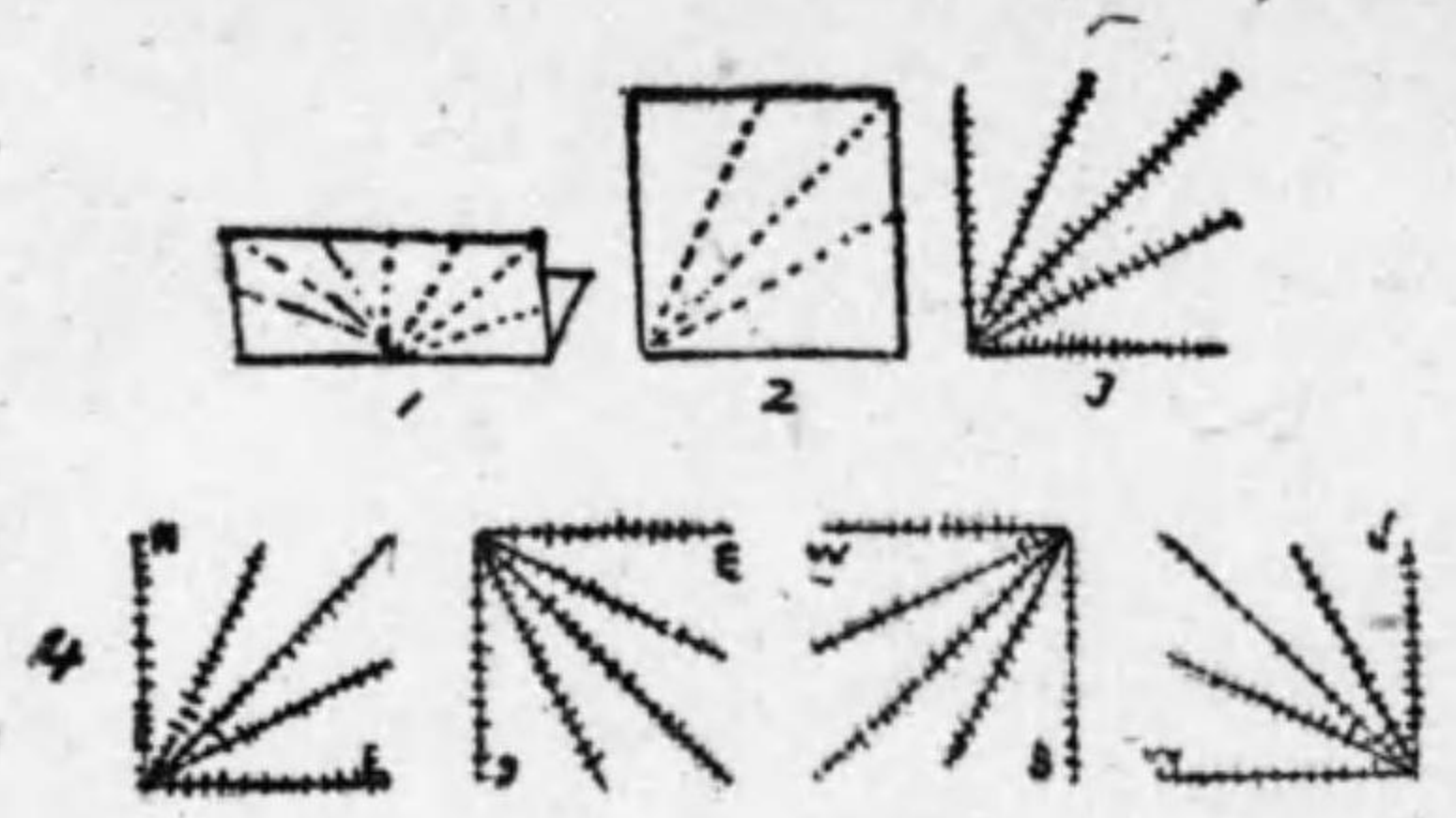


西北西へ曲る道	北北東 10	十字路
森	北東 40	森
森	東 12	森
テントへの道	東 8	大きな石
森	東北東 30	森
森	北東 55	森
上り坂の入口	北北西 18	森
草地	北 60	草地
草地	北 20	樫の木
森	北北東 25	ポスト
森	北 15	森
国旗臺	北 75	空地
松林	北北東 40	空地
松林	北 82	松林
公會堂	南南東 20	道路
公會堂から出發		

若草サンプ地区 野外ノートの一節
下から上へ

いて歩数を記入し、左右のものを記入、横線をひいて、次にその場所に立つて第二の目標を求め、同じやうにする。目的地に達する迄つづける。若し目的地から出發點まで、他の道を迂回して戻つてくるやうにすればこの地圖は出發點と終點が同一である爲小さな割合の誤りも發見されず。

作圖 硬い紙片で1/4コンパスをつくる。圖の如く四角の紙片を折つて十六の方向を示す。三圖の



如くミリの目盛を入れ、自分の用ひるスケールを定める。例へば五歩は一ミリといふ風にその地圖の大きさによつてスケールを定める。この1/4コンパスの角を出發點にあてて野外ノートの配された

方向に線を描いて第一の目標に至り、第一目標から再び同様に方向をみて第二目標へ線を描く、之を繰り返すと、歩いた路の全圖ができます。1/4コンパスは用ひる都度、第四圖の何れにも使用されるわけでありませう。常にNとSの線が紙の兩側と並行するやうに置き、EとWは上下と並行するやうに置くこと。

次に、頁55、56のサインを用ひて道路の兩側の物體を描き入れる。次に地圖をみる人の爲の諸説明(第53、54頁)要項を入れ、最初に描いた道路線を消して美しい道を描く。

スケールは一ミリを二歩或は五歩と數へる時。一ミリはあなたの歩幅の二倍、或は五倍の長さを示すこととなります。



第七章 ガール・スカウトの保健、衛生

『健康は我等の義務なり』健康な少女は自分の生活を楽しみ、戸外に出て遊び、人の爲に働き、美しく、快活で、人に好感を與へ、よき奉仕をすることが出来ます。ガール・スカウトは毎年一回身體検査をうけて、疾病の有無を調べ、發育の有様をみて善處しなければなりません。又、公衆衛生を守つて互に病氣を未然に防ぐ注意が大切です。

ガール・スカウトの保健法五題

日光と空氣
食 物
運動と仕事
休 息
清 潔

以上の五條について正しい知識を實行すること。

I 日光と空氣に就て

太陽は健康の友達で、病氣の敵であります。太陽が骨格や齒を強くし、血液を淨化します。太陽の光線はばいきんを殺し、病氣を防ぎます。それ故、夏には太陽にあたつて皮膚を焼くのがよいのです、然し乍らこのやうに良い太陽も、あまりに光が強く、熱が高い時、長時間これにあたると日射病を起します。故に日光浴の時間は醫師の指圖に従ひ、日焦は純良な油で防ぐことが大切です。

洗濯物は、衣類其他の臺所道具でも、日光の直射にあてて干かませう。

戸外の空氣はいつも屋内の空氣よりもよいのですから、ガール・スカウトは毎日半時間以上は必ず戸外の空氣にあたるやうにさせう。學校への往復はできるだけ徒歩でさせう。お天氣の日は外で遊びませう。軽い、目の粗い生地を着物を着て肌に空氣が通ふやうにさせう。さうすれば風邪を引かなくなります。

冬期は室内の入口や窓を開け放して置く必要はありません。然し出入の少ない部屋又は大ききの割合に多人數のある室は時々窓を開けて換氣をさせう。冬期に室内を炭火で温める時は開けた室で必ず赤に火をおこしてから入れませう。室内の溫度を冬期七〇度以上にすることはあまりに外氣と差がはげしい爲却つて風邪を引き易くします。

夜は寢室の空氣を冷たくしておきませう。ストーブも火鉢も消して、入口を閉め、風のない時は窓を少しあけて就寝するのが最もよろしい。寢室内に植物の鉢や、生花を置いてはなりません。

II 食物に就て

身體を成長させ、消耗を補ひ、溫度とエネルギーを與へるのは食物であります。食物の栄養價は分量に比例するのではなくその種類にあります故偏食のない適宜の分量を攝ることが大切です。次の二點は少年期の食物に就ての指針として参考にすべきものです。

ヘンリー・シャーマン博士推奨

- 1 肉類に使ふのと同じ位の費用を牛乳にも使へ
- 2 肉類に使ふのと同じ費用を野菜、果實に使へ

(其他の注意事項は家庭料理の項参照)

牛乳は大人にとつても子供にとつても完全な食料で、値段は高いやうでも、その栄養價を考へると安價なものであります。野菜と果實は食物に量を與へ便秘を防ぎます。便秘は頭痛、疲勞等を招き、血色を悪くさせます。一日一回便通を計らねばなりません。

水は大切な食料であります。毎日コップに六杯内外の水又は他の飲料をとらねばなりません。

硬い豆などをかんで食べることは齒を強くします。

糖分は熱量を供しますが身體の組織を造りません故、他の物を食べられなくなる程多量に攝つてはなりません。

規律正しい食事が大切です。三回の食事時刻を守り、間食をしないこと、あまり欲しくな

い時でも全々食事を抜くよりも少量食べた方がよろしい。栄養不良の少女は三時又は十時に牛乳と軽いクラッカー位又は果實をとるとよろしい。これは間食と云ひません。

よくかんで食べることに、愉快にたべること、際限なく食べないこと、分量を初めにわけておくこと。

身體の活動が激しかった時は常よりも多量に攝取してよろしい。

疲れた時、運動直後であつく動悸の高い時などに多量に食べてはなりません。

森の中などで木の實、茸などを口にせぬこと。

あまり胃が空の時はいつばいの時と同じく眠られませんから、遅くまで起きてゐた時は軽いものを少し食べるとよろしい。

■ 運動に就て

運動は規則的に、適度にすること、一日一回は深呼吸及び少し鼓動を速くし、あつく感じる位の運動をとることが必要であります。學生ならば徒歩通學、放課後のテニス等で體育科のない日を補ひ、仕事のある少女は各自その仕事の性質を顧慮して運動をとるやうにしませう。一週一回は戶外スポーツ、團體的に興じることが望ましい事ですが、ゲームに興じるあまり過勞してはなりません。又月經時及前後は過激な運動を避けねばなりません。姿勢は貴女の健康の鍵であるのみならず亦人格のあらはれであります。立つ時、歩く時の悠然と

伸びた姿勢はガール・スカウトの持前であります。坐つて物をする時も上體を折り曲げないしやんとした姿勢を保ちませう。

仕事は遊びと同様に健康の條件であります。ガール・スカウトは家庭に在つても、職場にあつても、學生であつても、必らず仕事の時間を規則正しく計畫し、各自の仕事の性質によつて運動の種類を考へるべきです。

■ 休 息

仕事があつて初めて遊びが楽しめると同様に、活動のあとには休息が必要であります。

夜の睡眠に優る休息はなく、必要な睡眠時間は各個人の生活及體質によつて異なりますが、大人は平均八時間を要し、少女は八時間乃至九時間を要します。不眠の害は直ぐ感じなくても必ずやつて來ます。

睡眠に次ぐ休養は、換氣のよい室内に横臥して、心身に全然何の負擔も與へないことでありませう。休息の時間に本を読み又は縫物をするのは本當の休養になりません。

次に動作の種類を變化させることが一つの休養となります。同一の事を長時間に亘つてしてから他の事にうつるよりも一時間位づつ交互にする方が能率もよく疲勞も少い、長い間坐つてゐたならば次には立つて歩くやうな事を配置するのが大切です。

食事の前後には少くとも五分間位休むことが消化を促進します。キャンプ生活はこの意味で、晝

食後直ちに休息の時間を置く事になつてゐます。

身體各部の休息が必要であります。就中眼の休息はよく忘却され易く、近視の原因も茲に多く見出されます。光の足らぬ場所で讀書したり、日光の直射の中で色彩のものを見つめたりするのは眼球を疲勞させる事が強く、又眼に光線をあてて物を視るのは有害であります。晝夜共光線は左側からとつて、眼を照らさず、見る物體を照すやうにせねばなりません。映畫のスクリーン等を熱心の餘りまばたきもせずみつめる事も眼を疲勞させます。

眼の疲勞を防ぐのにはまばたきは極めて大切な天與の療法です。非常に疲れた時は遠くをみると、又眼を閉ぢて光を蔽ふこと、この時眼ぶたを指でこすつたりしてはなりません。塵等の多い日は夜寝む時水の中に眼をつけて二三度まばたきすると氣持よくなります。

V 清 潔

ガール・スカウトは精神も身體も清く保ち、その品位をけがさぬことが必要であります。

入浴は皮膚の垢脂を落すのみならず、血行をよくし、神経系を調正し、體温を調節します。冷水温水、熱い湯、シャワー、行水、何でも結構です。温水浴（體温と同じのお湯）は最もよく、毎日してよく、少なくとも一週二回は必要であります。石鹼は純質の物を用ひ、皮膚に残らぬやうによく洗ひ落すこと。熱浴（體温よりも熱い湯）は長時間つかつてゐたり、又毎日とつてはなりません。冷浴は六十五度以下の水であります。之も早く上つて後、皮膚をタオルで暖かく感じるまでこする

ことが肝要です。冷浴は體質によつて適せぬ人もあります。熱浴の直後に外出する時はお湯から出た後水がかかつて置かないと風を引き易いです。又風を引いてゐる時冷水浴をしてはなりません。

入浴後は特に足指の先を清潔にしませう。

入浴しない日も顔ばかりでなく、首、耳、殊に手と足を清潔にしませう。足の裏はよく洗ひ、干いたタオルで拭いて休ませう。

手の洗ひ方 食物に觸れる前、他人の身體及自分の眼、口等に觸れる時は必ず石鹼で爪ブラシを用ひて手を洗ひませう。洗つたあとは清潔な布でよく拭きませう。

頭 髪 毎日ブラシをかけ、二週間に一回は洗ひませう。洗ふ時は軟水と純良の石鹼を使ひすぎ水は少しづつお湯をぬるくして最後に水ですすぎませう。

齒 は正しく注意をすれば一生涯保つものです。即ち①一年一回は齒科醫で検査及掃除をしてもらふこと、②齒の栄養となる食物をとること、③あまり硬いブラシで齒齦を傷つけたりせぬこと、④毎日二回朝夕ブラシで洗ふこと。ブラシは使用後よく洗ひ何もつかぬ所にかけておくこと。

肌着の洗濯 靴下は毎日、肌着は入浴の都度代へませう。

洗面器 タオル、ウガヒ茶碗、櫛等は各自自分の物を持ち、家族や友達と共有にしないこと、又公衆用のコップは決して用ひないこと。

足の衛生

- ① 足をまつすぐに向けてお歩きなさい。
- ② 素足でお寝みなさい。
- ③ 清潔に且乾燥させて置きなさい。雨の日はオーパシユーズを用ひなさい。
- ④ 靴下は足の大きさに合ふものを用ひ、毎日代へ、穴をつくらひなさい。
- ⑤ 靴は足に具合よく合ひ、指尖をしめつけないもの、内側がまつ直のもの、カガトの廣く低いものをよく手入をしてはきなさい。
- ⑥ カガトのすり減つたもの、形のくづれたもの、濡れたものをはかぬやう、なるべく二足の靴を一日づつ交互にはき、はかない方には木形を入れておきなさい。
- ⑦ 靴ずれはヨードチンキを塗り、消毒した針で水を出して繻帯しなさい。
- ⑧ 足の裏をやわらかくしておきなさい。
- ⑨ 素足でカガトをあけ、身體を徐々に伸ばす運動は足を強くする。
- ⑩ 疲れた足は夜は熱い湯につけ、朝は冷たい水につけると治ります。
- ⑪ 遠足には二足重ねて毛の靴下をはき、靴下の外側に石鹼をぬる。
- ⑫ 足の不衛生は扁平足や曲つた脚をつくり、惹いては内臓に影響します。

公衆衛生の心得

公衆衛生とは家庭衛生の延長であつて、少人数でも多人数でも、集團生活にはお互の健康を守る義務があります。殊に乗物の中、體育館、プール、興行物、キャンプ、學校、圖書館、旅館等、多數の人が集る所ではお互に注意して人に迷惑を及ぼしたり被害をうけたりせぬやうに致しませう。

- ① 痰は痰壺にはくこと。
- ② 果物の皮、食物の屑等を公衆の場所に棄てぬこと。
- ③ 公衆の便所、浴場、公衆電話等は特に氣をつけてよごさぬこと。
- ④ 公衆の觸れる所（電車のつり皮等）に觸れた手で顔などに觸れぬこと。
- ⑤ 風邪を引いた時は集團生活を休むこと、又休めない時は必ずマスクをかけ、又咳、嚏等が出る時はハンカチをあててなし、そのハンカチは紙に包んで歸つて消毒すること（廿分位お湯で煮る）人と話す時は一米位離れて話すこと。

〔第二級スカウトはノートの保健表を記入しなさい〕

第八章 ガール・スカウトの救急と看護



救急法とは醫者の来るまでに、又は擔架が用意できるまでに爲すべき手當の事で、小さな怪我や軽い病氣はこの手當だけで治ることが多く、又小さな怪我や病氣も應急の處置が悪いと、重大な不幸を惹き起しますから、ガール・スカウトは正しい處置を心得、且平常からそれらの怪我や病氣を未然に防ぐことにつとめませう。

ガール・スカウト救急函

各小隊に一個づつ備へ、第二級スカウトはその使用法を知り、自分で救急函の内容を揃へることが出来ます。救急函の内容は

- (1) 重炭酸ソーダ
- (2) アルコホル、ホーサン、アルボース石鹼
- (3) ばんそうこう
- (4) アムモニア

- (5) リバノール
- (6) 胃酸、アスピリン
- (7) メンソレータムの類
- (8) ハサミ、消毒ガーゼ、繻帯、三角布

應急手當の一般的注意

- (1) 落付いてゐること。醫師を招ぶべきか否かを判断してなすこと。
- (2) 病人の周圍に人を集らせぬこと。
- (3) 口を閉ぢて爲すこと。やかましく喋りたてたり、其他雜音をたてることは病人に有害であります。
- (4) 腦溢血や重傷は、できるだけその場所から動かさずに横臥させ、顔色蒼白ならば枕をあてがはず、吐氣があれば頭を上げて一方に向けて吐かせる。
- (5) 外傷の場合は出血の有無、呼吸の状態、火傷、挫骨、中毒等を見極め、傷の場所を開き得るやうに衣類をゆるめ、又は必要あらばはさみで切り、毛布をかけて身體を暖かくしておく。
- (6) 意識を失つた病人は飲物を與へぬこと。水を求める病人には欲しいだけ與へること。

- (7) 散藥、錠劑は水で與へること。
- (8) 脈搏、體溫をみること。

發病徵候と手當

① 卒倒 大きな身體的、精神的衝動をうけて起ることが多く、他人の怪我をみて倒れたり、自分の身體の苦痛などからも起り、時には腦貧血を起します。二三分で恢復するものもあれば、死に至る程重いものもあります。徵候としても顔色蒼白、唇、耳、爪までも白くなる時もあります。額や掌に冷汗が出て身體は冷たく時には嘔吐があります。脈搏弱く呼吸が不規則になり、腦貧血の場合には脈搏がおそくなります。處置は頭部を低くして寝かせ、衣類をゆるくして、毛布又は布團をかけ、湯たんぽ又は有合せの瓶にお湯を入れて布で包み足に入れます。意識をもどしてから熱いコーヒ、お茶、ココア等の氣附け藥を與へます。

② 腹痛 腹部の痛みは消化器以外に種々の原因があつて、時には盲腸炎、腹膜炎等の發病の場合がありますから醫師を招くことが安全であります。靜かに横臥させ、食物も下劑も與へずして醫師をまつ方がよろしい。胃痙攣の痛みはカラシを張ると少し和らぎます。カラシは熱湯で溶いて厚い布にうすく伸ばし、患部に貼り、十分間で拭ひ去ります。時間が多すぎると火傷をします。又溫濕布は痛みを和らげます。

③日射病 長時間日光に當つて起るもの、顔紅く頭痛を伴ひ、發熱、意識を失ふ場合が多く、汗は出ません。此場合は身體を冷たくすることが肝要で、頭を高くして臥させ、氣附藥を飲ませてはなりません。

④風邪 風邪は頭痛、咽喉痛、咳、鼻汁、惡寒發熱等、様々の形をとつてあらはれますが、傳染しないやうに先づマスクをかけて子供などには接近させてはなりません。早期に重曹の含嗽をすれば咽喉などはすぐなほります。外氣に當らぬやうにし、便通をつけ、消化のよい食物を、少量とつてなるべく安靜にしてゐることが療法であります。子供は發熱の場合は必ず寝かせ、外氣にあててはなりません。又胸に痰があつてさばけない爲、熱のある場合はカラシ濕布又は溫濕布が最もよく、これを早く行へば肺炎などになることはありません。(カラシは十分間、一日三度以内)

外傷の處置

- ①傷に手を觸れぬこと 消毒しないものをあてぬ事、石鹼で洗はぬこと。傷は消毒してガーゼをあてて繃帯する丈が手當です。
- ②手を石鹼と爪ブラシでよく洗つて、ふかずに手當をする。
- ③傷口の汚れは、消毒ガーゼにアルコールを浸ませてぬぐふ。よごれた傷口で、血の出ないのは少し血を押し出してヨードチンキを塗る、ヨードチンキは傷口の中まで入れる必要はありません。

又一回以上つける必要はありません、又眼などの近くに用ひてはなりません。サビのあるもので怪我した時は小さな傷でも醫師の手當を受けなさい。

④出血の激しい時は消毒ガーゼで壓へ、消毒ガーゼのない時は傷の部分から心臟に遠いすぐ横を壓迫して、手足ならば上の方にあげて身體を横臥させ、傷の部分を動かさぬやうにする。血が止るまでは刺戟劑を與へないこと。鼻血は身體を坐らせて頭だけ上向きにし、後頭部を冷す。血が止つてから臥かせる。

⑤打撲傷 皮下の出血を起して膨れ、紫色になるもので、之は打つた直後に極く冷たい水につけてもめばそのままはれることも紫色になることもなしに治ります。痛みが止るまで二時間でも、時々休んでは續ければよろしい。

⑥火傷 皮膚のむけない程度のものには有合せの純質の油、ゴマ油、セマシ油、オリーブ油、バスタ等を塗ること、火傷をした直後に冷たい水に浸せば痛みはなくなります。皮のむけたもの、又はもつと重い火傷は、タンサン水に浸したガーゼをあてて醫師をまつこと。

⑦筋肉のこり、挫骨、關節はよくねぢるものですが、痛みがはげしく、やがてはれて來ます。長時間同じ筋肉を使つた時、例へば遠足のあとで脚がだるく、斧、シャベル等を使つた後で腕や肩が痛みます。關節の挫きは冷水につけること、後者はお湯につけることがよく、水とお湯に交互につけるのも效を奏します。

⑤ 眼に異物の這入つた時、決して眼を擦らぬこと。先づまぶたを閉ぢて上瞼のまつ毛をもつて下瞼の上を上瞼をかぶせる。涙が汚物を目の内側の端へもつて來た時靜かにガーゼで取り去る。塵埃のみえない時は眼瞼の重側へついてゐるか眼球についてゐるので、眼を閉ぢて三十分位臥てゐると出て來るものです。化學藥品、酸性又はアルカリ性の強いもの等が這入つた時は直ちにきれいな水でよく洗つてから醫師の手當をうけませう。

⑥ 毒蟲に刺された時、毒蛇に噛まれた時、蜂、蚊等の毒はアンモニアを直ぐ塗つて赤く膨れた所をソーダ水で濕布する、毒蛇にさされた時は無毒の蛇と全く異つた徴候が起きます。二三分で甚だしく痛み出し、十分位するとはれて來ます。毒蛇と氣がついた時はかまれた腕又は脚の上部、腕ならば脇から少し下、脚ならば膝の上部を、有合せの布でかたくまいて血行を止め、醫師を待ちます。このバンドは一時間以内でとらねばなりません。

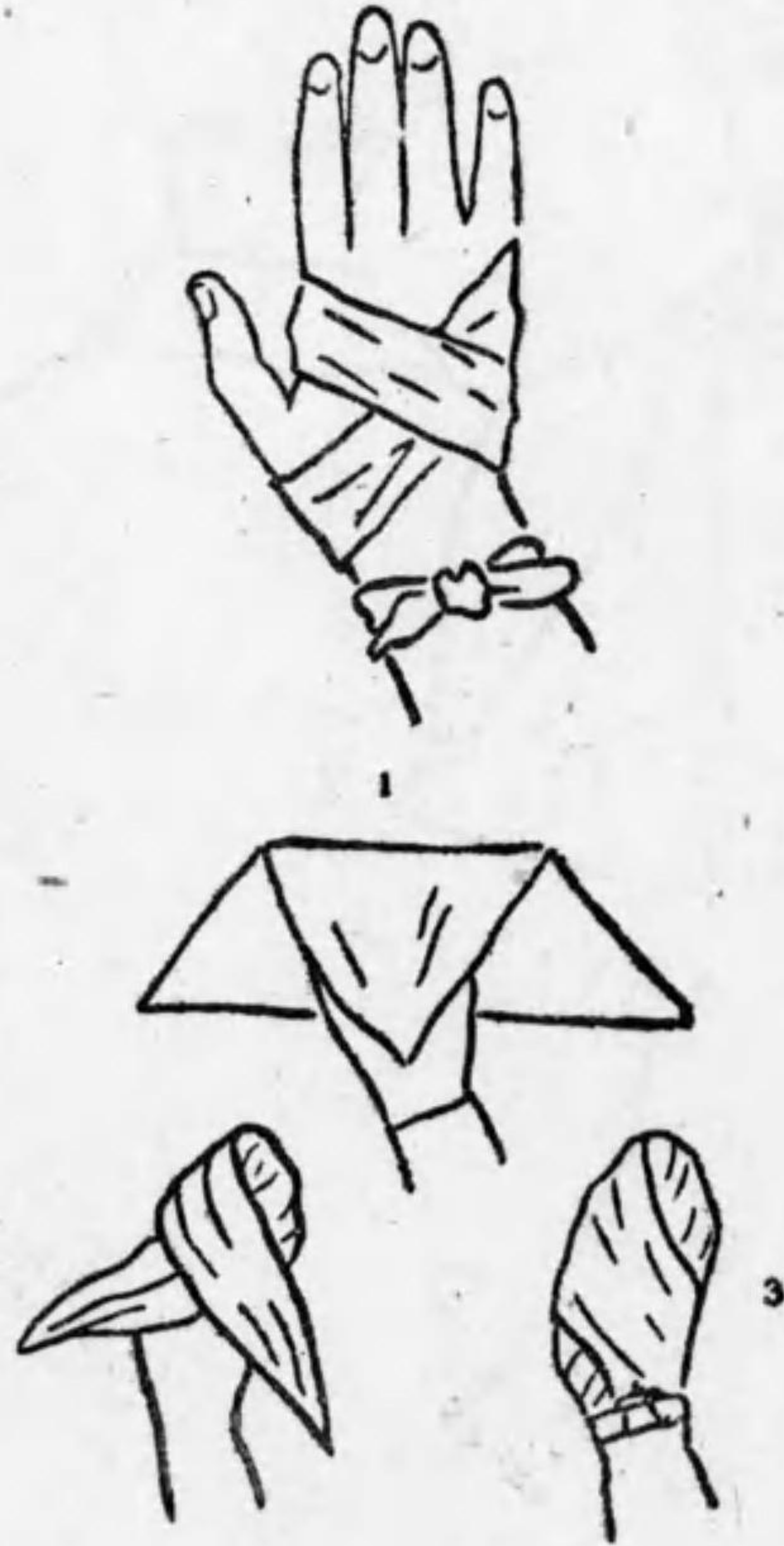
ガール・スカウトの綱帶

I 三角巾 (一米四方の布の半分位)

1 手

2 頭、足、腕をつるす場合

クラベット





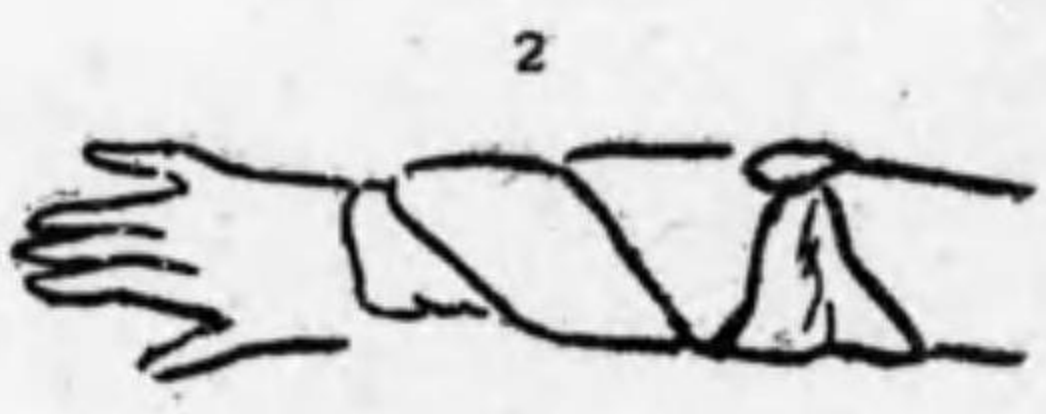
斜邊をやゝ折込む

ピンでとめる
直角



直角を爪尖の向ふに一〇
センチ出し手の場合と同
様にする

3 アゴ、ノド等はクラバット使用
腕、脚、腿

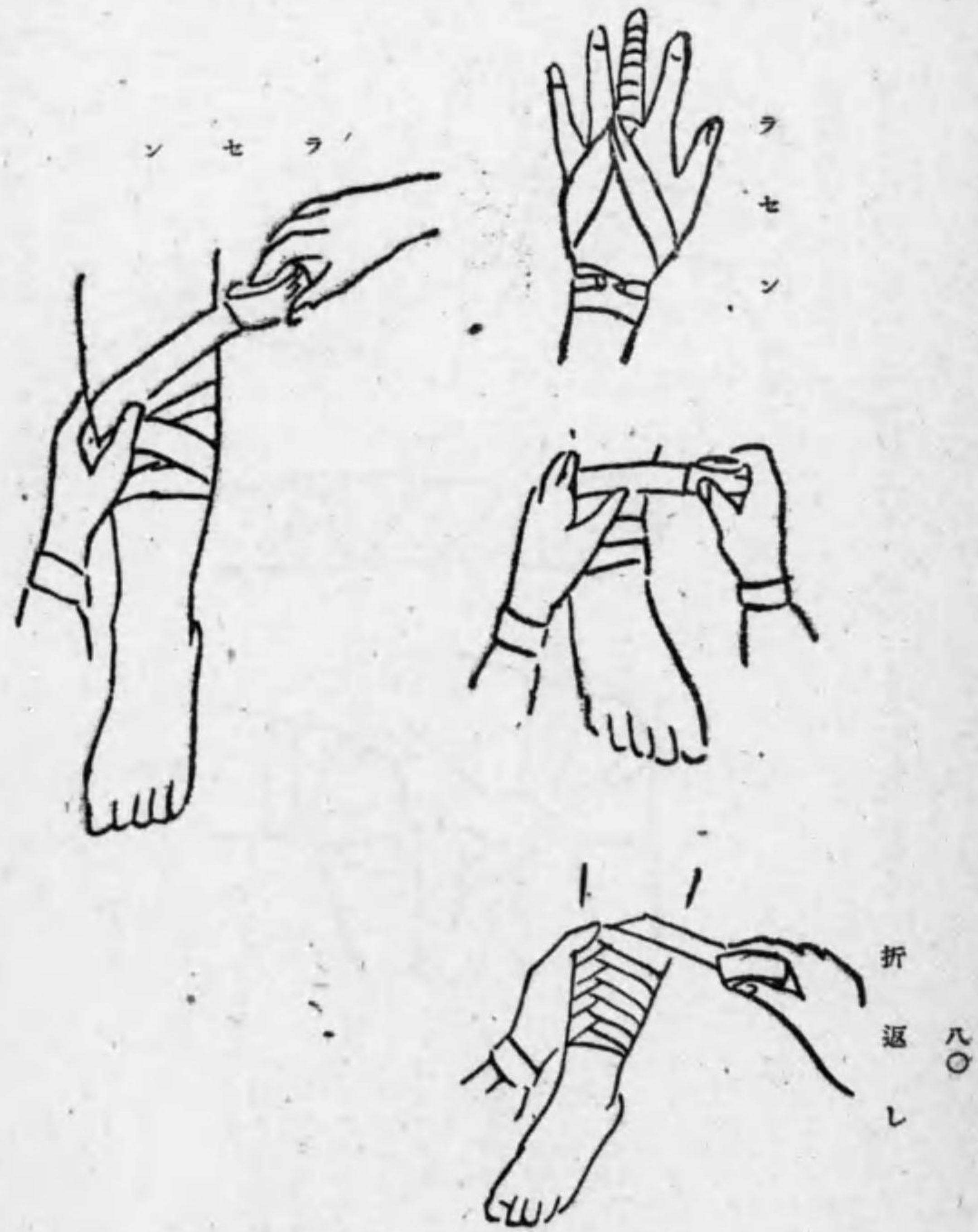


1 頂點を底邊にあ
て一度折り、中
央をヒザにあて
て伸ばしうしろ
で交叉させ

2 一方を關節の上
に他方を關節の
下に一まわりづ
づさせて結ぶ

II 卷 繻 帶 (附、四足)
① 使用上の一般注意

A 巻き物の外側を傷にあて右手に持つてころがし乍ら巻く



B 端を左手にもち、局部にあてる時一〇センチ以上解かぬこと
 C 巻いた部分が同じ程度のかたさであること、血液循環をさまたげぬやう、負傷直後は殊にゆるくする、でないとは後ではれる

D 心臓は遠い方からはじめること
 E 関節はちぢめたまま巻く
 F ぬれたものは必ず用ひてはならぬ

② あて方

A サーキュラー（太さの變らぬ部分に）
 B ラセン形（やや尖つた部分）
 C 折返し法（尖つた部分）
 附 止め方（バンソウコウ、安全ピン、繃帯をさく）

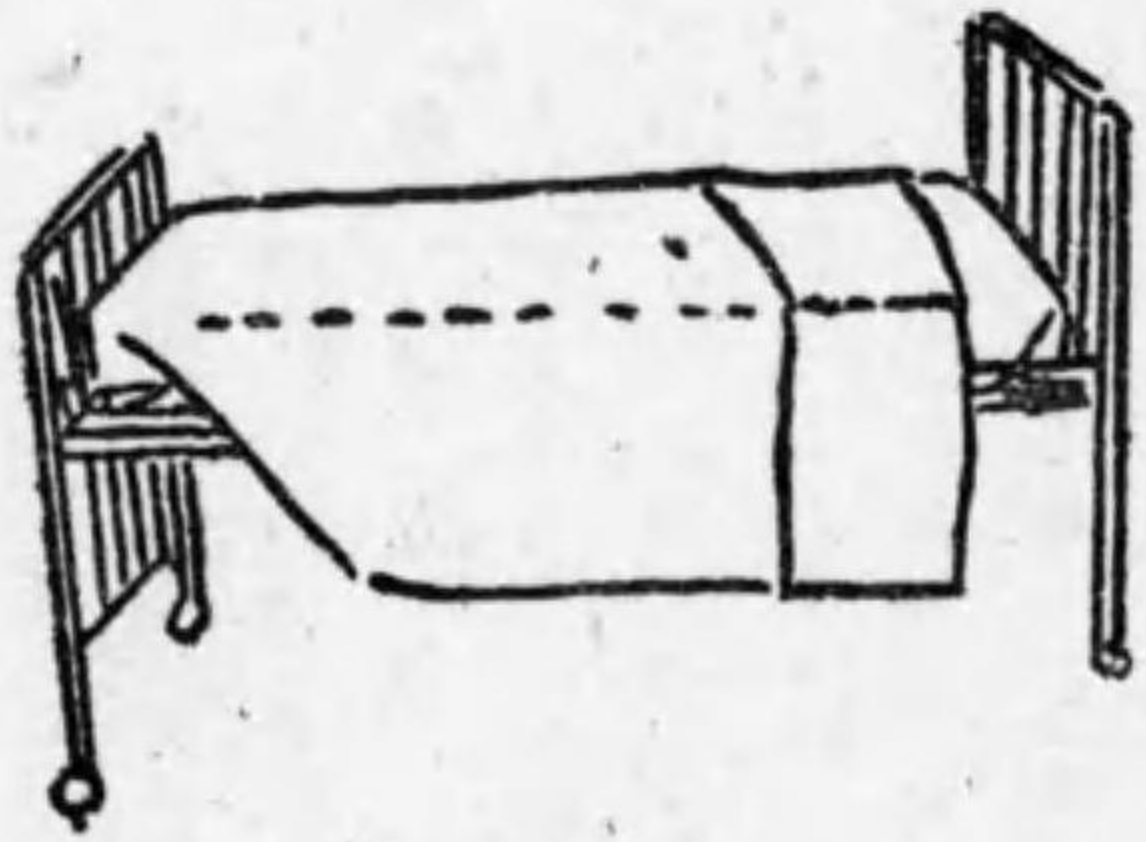
D 指頭及手（腕にかける仕方）
 E 8 字形（關節）

F 四足繃帯（頭、アゴの外れ、巾15cm長サ1cmの兩端を半分に裂き中央10cmをそのままにす、十文字がけ）

③ 繃帯の巻き方、練習

ベッドの作り方 (家庭用)

- 1 藁ぶとんの上に厚い布(シーツ三枚位をぬい合したも又は古毛布の切つたもの)を置く。
- 2 下に敷くシーツは表を上にして中央の折り目をまん中にして上部にゆとりを残し、之をワラプトンの下に折りこむ、下部を同様に折りこむ、兩側を折りこむ、この時角を直角にたたむこと。
- 3 着るシーツは下を表にして上部をたくさん残して置く、上部を折りこみ角をつくる。
- 4 毛布を置く、上部を二〇センチ程寝臺の端からはなす、毛布の上にシーツを折りかへす、兩側に毛布と上のシーツを一しよに折りこむ。
- 5 ベッドスプレッドをまつすぐにしつかり上にのぼす。
- 6 枕をよく振つておほひをまつすぐにして頭部に置く。
- 7 少しのしわもないやうに注意すること、あまりかたいのを好まぬ人には上のシーツの下部にひだをつくれればよい。



ガール・スカウトの出火心得

I 平常の要心

- 1 押入、物置の清潔、通風、火氣を近づけぬこと。
- 2 マッチは罐に入れ、子供の手遊びに供さぬこと。
- 3 電線がむけてゐたらすぐ直してもらふこと。
- 4 カイテン、布等が瓦斯コンロ、ストーブ、火鉢のそばに無いこと。
- 5 ガソリン、石油、アルコール、酒等引火し易い物を火氣に近づけぬこと。棄てる油は土に流すこと。
- 6 煙突をよく通すこと。
- 7 火事を告げる場所を心得ておくこと。

II 出火の場合

- 1 人に火がついた時、毛布類を首にまき火を遮断し、火をもみ消す、一人ならばころがる、走らぬ、水は危険。
- 2 火傷、皮のむけない程度は油類をぬる、冷水もよし、皮のむけた時はぬれたガーゼをあて、醫師をまつ。

3 室内出火

- A 毛布類で消す。
 - B 上階の人から階下へと警告。
 - C 消防署に住所をはつきり告げる。
 - D 他の室との境の戸、窓をしめる。
 - E 煙のある時、壁にそつて歩き又は床をはふ、ぬれ手ぬぐひを口にあててにげる。
- 4 公の場所では先づ戸窓を締めてハンカチをぬらしてにげる。

病人の運搬

脳溢血の如き病人は倒れた場所から動かしてはならない、又頭骸骨の骨折、脊椎、四肢の挫折等は動かし方の如何で悪化させることがある。

重傷者は擔架で運ばねばならない。

頭部、脊椎、骨盤、大股部、脚部の挫折は必ず寝かしてさわること。

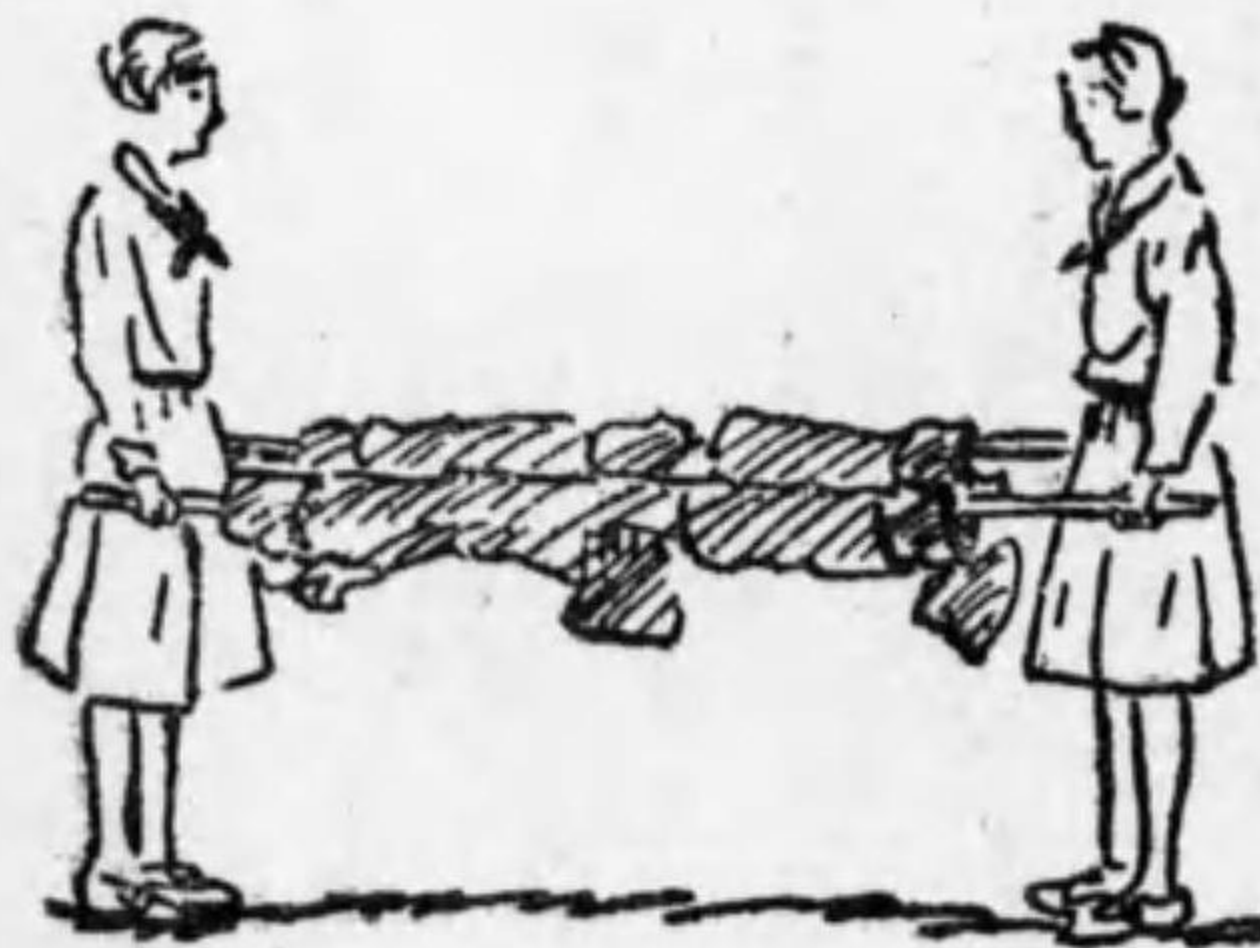
病人を動かすことを急ぐ必要はない。

先づ衣類をゆるめ、顔の紅い時以外は毛布其他を着せて運搬の用意をまつこと。

急造擔架の作り方

- ① オーバ二枚と二本の棒の擔架
兩袖に棒を入れる。
コートの裏を外にして棒をまわしてボタンをとめる。
他の端から同様にしてすそを重ねる。
- ② 毛布の擔架

二枚のコートから急造



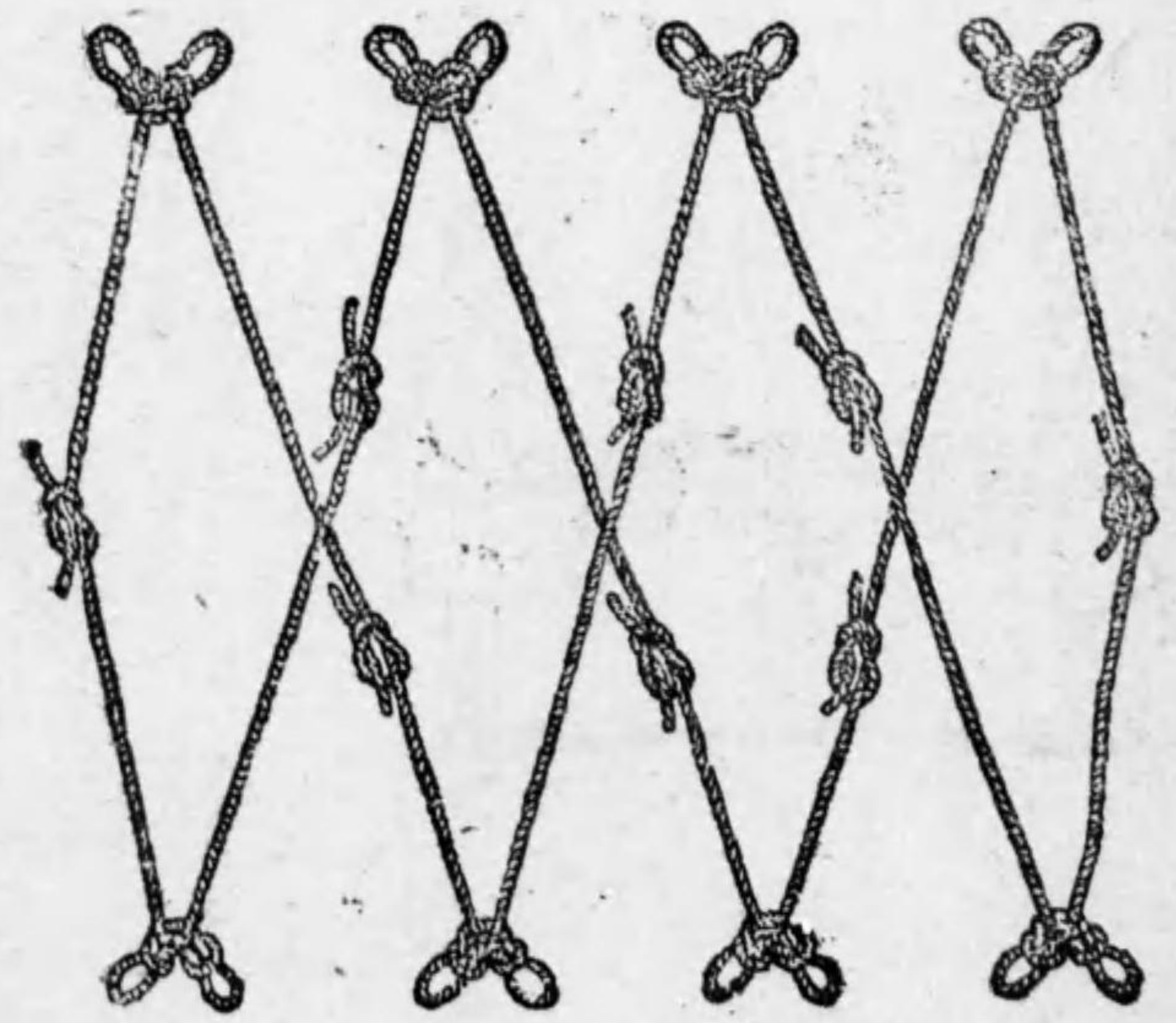
毛布の中央に病人をのせ、両端を病人の方へくるくるまいてそこをもつて運ぶ、一方に三人づつ必要。

③ ロープ 擔架

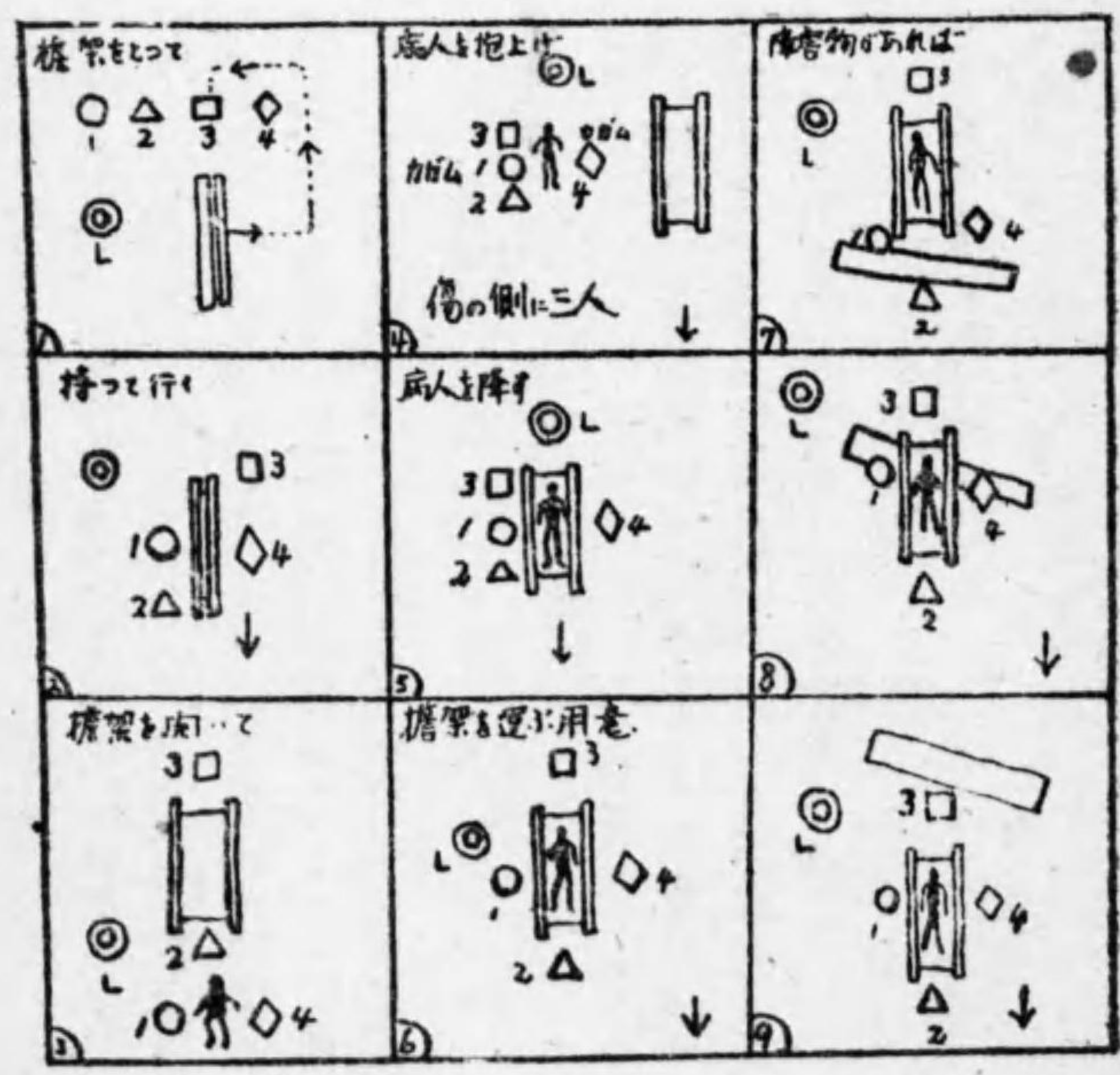
スカウト使用の三米ロープを八つ用ひて造るもの(スパニッシュボウリン)で、持つ所をつくりロープの端は丸結びでつなぐ、出来上つたらその上にコート又はスエターをしく。

運び方

① 八人運搬 (六人でも可) 病人の両側に四人づつ位置をとり、病人の足に近い方のひざをつく。



頭部の二人は片手を組んでおわんをつくりその上に病人の頭をのせる、他の手は皆静かに病人の身體の下へ入れる。上體の下は脊柱まで、下部はずつと深く殆どかかへるやうに腕をまわす。「上げよ」の合圖で静かに立つ、短距離は横歩きをなすこと。「降せの合圖」で静かにかがむ、この時、病人を平らにしてゐること。この運び方は病人を擔架にのせる時にも用ひる。



② 三人運搬

病人の傷つかぬ側に三人並ぶ、①は病人の肩のそばに、裾の方のひさをつく、②は病人の腰の所、③は病人の膝の所にそれぞれかがむ、①は片腕で病人の頭、首、肩の下に入れ、片腕は脊の上部を支へる、②兩腕で病人の脊と腰を支へる、③は片腕を病人の膝の下に片腕でそのクビスを支へる、準備ができたらしさをついたままその上に病人を支へる、合圖によつて立ち上り左足から歩く、又は擔架にのせる、④は行く方向を指摘し、ドアをあけ其他の合圖をなす。

③ 四人運搬（擔架使用）歩く時③と②の足は揃へぬこと。

1 出火の時の曳すり方

煙又は瓦斯のつまつた室から救ひ出すには床を匍ひ、病人の在所をさぐりあてたら、そのそばに平たく伏したまま、病人を上むけて兩手をハンカチ又はひもでくくり、病人の上にまたがつて自分の首を病人のくくられた兩手の中に入れて匍ひ乍らひきすり出す。

2 おんぶの仕方

病人の兩腕を肩からまわして胸の所で十字にさせる。肩が病人のわき下にあたるやうにする。静かに歩く。

第九章 ガール・スカウトのハイキング



一 丘の彼方に金色の

太陽のぼる よき朝

風やはらかに雲高き

この青野原はるぼると

いざ友ゆかん よき朝

二、草の葉末に銀色の

露は光れり よき朝

憩ひの家をあとして

草ふみゆけば鳥も啼く

いざ友ゆかん よき朝

(林 博子 作)

美しい日本の國には春も秋も、夏も冬も、このやうなよいお天氣の日が幾日もつづきます。煙でよごれた低い空、自動車や電車のさわめきをあとにしてガール・スカウトは戸外の神祕をさぐりに

出かけます。天は高く澄み、歩調は軽く、樹々は招いて仲間を和し、うた聲をそろへて、共に野外でお料理を致しませう。

「ハイキング」とはコーンワールの古い言葉で、『いそいそと歩く』といふ意味であります。歩くといふことは立派な技術です。ガール・スカウトは上手な歩き手となる爲に考へませう。先づ軽い服装、はきなれた靴、自然を見る眼、ほがらかな友情、楽しい談話、楽しい沈黙の味ひを知りませう。素養のある人だけが微妙な音楽を味ふことができると同じ様に、山野にひそむ美しい自然のわざを、ガール・スカウトは目に認め耳に聴きわけける達人となる爲に必要な知識技能を練習致しませう。

又キャンピングは自然に親しむばかりが目的ではありません。様々の文化設備の中で育つた少女達に、何もない不便な所で、自分の手で必要なものをつくつてゆく機会があります。他人の爲に働き、人々としぼしの生活を共にして、スカウトの信条にある禮節と友誼を學び、自然の恩恵を享けると同時に、文化の價値を悟り、整理整頓の習慣を養ふ機会であります。少ない食物も大切に役立たせ、枯れ葉や木片をたいて火となし、水を淨化して身體の用に供する技術をも上手になりませう。

ハイキングの種類

ガール・スカウトのハイキングはトループ指導者會で研究され、實施の指導を致します。經驗の少ない少女は近距離のハイクから徐々に練習せねばなりません。電車の停留所から最も近い勝景の

地點を選んで往復してみることから始めて、次には土曜日の午後から出かけて日没をみられる地點で夕食をするやうに計畫するのがよいでせう。どのやうな種類のハイクでも、必ず出發時刻と歸着時刻、食事の時刻を豫定し、キャンプファイア、キャンプ料理、合唱、ゲーム、一トループの技術演出等の野外プログラムを組み、大人の附添が要ります。左に掲げるのはガール・スカウトハイクのプログラム例です。

- 1 實取りハイク 一寸ちの道程を定めて到着點で實を開くハイク。實はお辨當、お菓子等、一トループの準備した食料品を頒つことで終ります。
- 2 探検ハイク あまりよく知られてゐない地點で各自が様々の發見をするもの。地圖を作り道標を辿る練習にあてるもの。
- 3 ジグザグハイク 第一の道は右に、第二の道は左にといふ風にとつてゆくもの。目的地に着することよりも、むしろ歩いてゐるうちに美しい、めづらしい地點をみつけることが目標で、この時は適當な火をもやす場所がみつからないかもしれない爲、お辨當は各自がつてゆきます。
- 4 直線ハイク 一、二哩の所に到着點を定め、そこに至る迄できる丈け直線にすすむこと。右や左に曲る毎に一點を興へ、最も少ない點數で到着した少女又はトループが勝ちます。水に濡れたり、他の人の邪魔をしたり、他人の垣内に立入つたりしてはなりません。

- 5 史蹟ハイク 史蹟に就ての豫備知識をトループ會合で學んでからゆくもの。
- 6 團樂ハイク 一トループ毎にゲームや餘興を用意してゆき、目的地で實行して、一、二等を定める。新しいトループを招いて親睦する時に便利です。
- 7 朝食ハイク 日の出をみることの出来る時刻に到着する。出發前に牛乳位をのんでゆくと。
- 8 日没ハイク 午後三時頃出かけて夕飯を共にする。
- 9 市街ハイク 博物館、水族館、動物園、水源池、植物園、波止場、船舶見學等を目的地にしてそこまで歩く。それぞれの學習に資すること。
- 10 家族ハイク お母さんお父さん達を招待するハイク。遠くない所、自動車でも行ける所を目的地に選ぶこと。

▲ハイキングの途上

1 歩き方

両手を自然にふつて楽な歩調で、足をまつすぐ前方に向け、頭を上げ胸を張つて歩く、歩調は揃へない。列を組まないで各自に自然の行き方をする事。「スカウト歩調」といふのは數歩ゆつくり歩いて數歩速く歩くことを交互に行ふことですが、この歩數を五十歩づつにして続けると、十二

分間で約一哩ゆきます。普通のハイクは二十歩づつが適當で、大抵一時間に三哩ゆけば相當であります。危険な場所を歩かぬこと、鐵道の軌道などを歩くのは不法行爲です。始めは緩くり、なるべく隊の最後から行く心持で歩く、一回息を吸ふ間に五歩、吐く間に五歩位の深呼吸をしつつゆく。急坂は小足に歩く、丘を駆け降りぬこと。

2 休息

一時間毎に五分か十分休むのが適當であります。休む時は仰向けに横たはつて足を少し何かの上へ上げる姿勢が最もよろしい。濕つた土の上には必ずスエター又は新聞紙等を敷いて休むこと。上手なハイカーは休んでもあまり水を飲みません。渴いた時はみかんかあめをたべる位にしませう。

3 途上の探検

森の棲家にうごめく小さなとかげ、くも、りす、小鳥の類、其他美しい生物が見えた時、ガール・スカウトはそつと見守つてあとをつけませう。蛇も、毒蛇と無害のものを見分けて適當に防禦をしませう。草の繁み、山の尾根をつたふこと。谷間に降りてから渡れることは興味津々たるものです。時には炭焼のあとを、ほら穴を、粘土の沼を、太古の化石などを発見することがあります。途上には様々の痕跡があつて、木の葉の折れ方、動物の足跡などをみて、そのあたりの様子をうかがひ知ることが出来ます。

ハイキングの野外陣

九四

野營の技量は野營の跡を残さない野營の仕方にあります。一パトロールが分擔した役割はパトロール全體で果すのですが、其各員は一つづつの責任を受持つて仲間を指揮する様に仕組みませう。即ちどの少女も一つの仕事の責任者であり且他の少女の協力者となる譯であります。分擔の仕方は、花子・パトロールリーダー——組織、監督、提案をなし、隊員の助言者となること。パトロール陣の設置や、物資の輸送を豫め見ておかねばなりません。

蝶子・副長——パトロールリーダーの助手、料理長の助手、キャンプファイアをする時はプログラム係となる。

春子・料理長——献立、材料買出及食事の責任者。

夏子・料理副長——料理道具及火を燃す責任と料理長を助けること。お湯の用意をなすこと。

秋子と冬子・木工——斧と救急用品係、二人は必要に応じて、たき木をあつめ、木を割る、水を求めて淨化する。

光子と清子・衛生係——便所をつくり、屑棄場をつくり、凡てのごみを焼くこと。空罐、瓶等の始末をする、料理場の鍋類を洗ふ。

キャンプ陣營の分擔表は別にキャンプ陣營の項にあります。

野外の食事を終つた後は皆で一齊に後片付けをします。一パトロールは食器類を集めて洗ひ、燃え火にいぶつた藥罐等は砂、灰等で磨き、太陽に干します。一パトロールは塵を集めて焼き、穴を掘つて埋め、痕跡を止めぬ迄にします。最後に火氣に水をかけて完全に消して砂をかけ火の消えたことをたしかめます。

食事のあとの休息は大切であります。草の上に二三分間横臥して休み、或は少し眠ることが出来れば此上ありません。

日常生活に於けると同様、仕事と遊びと休息はハイキングのプログラムとして重要な要素であつて、人は休息の足らない時誤つた判断をしたり、輕卒な言葉を云つたり、徒らに焦燥したり、友達の氣持を害したりするものであります。

刃物の使ひ方 (ナイフ、斧)

刃物は使ひ方によつて役に立ち、使ひ方によつて人を傷けもします。

◎ナイフを使ふ時

- 1 身體から遠い方に向けてけづる。
- 2 指を刃のない方にあてがふ。
- 3 さやなしのナイフを手に持ち運ばぬこと。

九五

- 4 ナイフを清潔にしておくこと。食物を切る前には刃をお湯で煮る、ナイフを火に近づけぬこと。
- 5 ナイフの柄で物を叩かぬこと。
- 6 切尖で物をこぢあけぬこと。
- 7 ナイフの磨き方を知ること。

◎斧又は鉞を使ふ時

- 1 持ち運ぶ時は刃の所に物をかぶせて、鉞の頭に近い所を手を持ち刃は下に向けておく。
- 2 木を割る時上と左右に相當の空間を得ること、傍を通る人を注意すること。
- 3 枝、幹等を切り倒す時は先づ小枝や葉を取り拂ひ、振り降した斧に邪魔のないやうにする。小さな枝でも斧の方向を邪魔して怪我をすることがあります。
- 4 身構へは斧がすべつても身體にあたらないやうにすること。
- 5 焚木を割る時は下に土臺となる据りのよい丸太等を置くこと。
- 6 左手で木片を支へて右手で斧を振り降さぬこと。
- 7 斧や鉞の首がしつかり柄についてゐるやうに注意すること。
- 8 使はぬ時は木片に打ちこんでおくこと。

火

火は五原素の中でも最も人類に親しみの多い、不思議な力です。太古から靈と純潔と而して信仰と、或は知識の象徴として人は火を愛しました。静かな大氣の中で、乾いた地の上で火を燃すのは容易ですが、しのつく雨の中に、あたりに何も乾いた材料のない時に、ただ二本のマッチで火をもやすことができたならば、貴女は眞の野外のガール・スカウトです。火を燃す時は要心を第一にせねばなりません。水も火も一度怒れば我々の財を烏有に歸し、生命をくだく力をもつて居ります。ハイキングで火を燃す時は、目的に應じて次の仕事をする時間を充分計算に入れてかかりませう。

- 1 木片の蒐集
 - 2 木組みと燃す場所の工作
 - 3 食物の準備
 - 4 ゆつくりした食事
 - 5 後片附
- ◎火を燃すのはどんな所がよいか。
- 1 水に近い所



2 傍に樹木のない廣つば三米平方は必ず木の葉やちりを取りのけること。
 3 必ず火のそばについてゐること。



◎たきつけと薪

松の落葉、杉の皮、乾いた草、松かさ等はたきつけになり、樹木の下枝を折つてボキンと音のするものは落ちてゐるものよりもよく、みしりと折れてくだけてしまふのはたき木の價値がない。

生そのまま早く燃える木——樫、栗。
 徐かに燃えてもえつき難い火力の強い炭火となるかたい木——いちぢく、楓、赤楊、ポブラ。よく燃えてすぐ灰になるやわらかい木——杉、樟、松。

◎點火法、燃え火の種類

充分たき木が集つたなら之をきれいに積みあける。(第一圖)



火盆



火籠

十センチ餘りの枝のある木片を四十五度の傾斜に地につきさして枝の上なたきつけをのせる。適

當な枝の見當らない時はオヤ指位の大きさの木片をナイフで（第一圖C）のやうに剝ぐ。點火する前に藥罐や飯盒をつくる仕組をすること。

料理用には、炎と煙のない炭火をつくること。徐かに加熱した方が料理は凡てよくできます。

風の日の火は、穴になつた場所で五米四方位は火のつくやうなもののない所をつくり、風に向つて手をかさした中でマツチの尖を風に向けてつける。

營火を圍んで團欒する火は絶えず輝やいた光を出す爲に乾いた木をたくさん用意すること。一米位の長さの木片を二つ並べて置き、その上に五米餘りの高さに木を縦横に交互に積み、上になる程せまくする。第二番目の木片の下又は上に小さなたき木を置いて點火する。

ハイキングの準備（服装、携帯品）

◎天氣豫知法

「草の葉に露の玉はお天氣。

朝の草が乾いてゐると雨。

三日つづいた雨はやみません。

東風は不穩。

北風ならば外出を見合せ。

南風は大漁、西風は晴れ。」

「夕やけこやけあした天氣になれ」

お月様の暈、明日は雨。

雨蛙、雨鳥、つばめは雨の豫告。

◎森の中で迷子になつたら

小高い所に登つて道標又は煙をさがす。自信をもつて進むこと、來た道をもどることもできない時は時々聲をあげて待つ。

◎服装

汗を吸収し發散させる地質、綿織がよい。麻の類はぬれてしまふと發散がおそく、皮膚がぬれてゐる時、冷風にあたると風を引く。

手袋を用ひること。

遠路のハイクには二三枚靴下を重ねて外側に石鹼をぬること。

靴のかがとは低く大きなこと。足の大きさに合ふもの。

◎携帶品

1 手に荷物を持たぬやうリョックサックを負ふ。

荷物は普通の體力の少女には十ポンド以下なること。

- 2 コツプ、案内地図、ナイフ、手帳、ロープ（ガール・スカウト用マニラロープ二米）、ちり紙、手巾、季節によりスエター又はコート。
- 3 一パトロールの携帯品は救急箱、石鹼、鍋、薬罐、しやもじ、庖丁、茶碗及皿八枚、箸八人分、ふきん二枚、マツチ及食料品。



第十章 野營（キャンピング）と野外料理

一泊の野營はキャンプ地迄をハイクして翌日再び歸路をハイクするのが目的であります。團體専用の小屋或は一時的に借りうけた建物等を用ひます。建物の得られない時は、好ましい地點を看出して天幕を豫め張りにゆきます。

野營の作業分擔

ハイキングを目的とせず、野營を目的とする種々の計畫に於ても一泊野營と同様の方法で、或は二週間に亙るトループ野外生活訓練をすることが出来ます。凡て野營の計畫と實行はハイキングと同様、指導者會議で計畫され、慎重な準備と、各員パトロール保護者の許可、適當な男子の附添を得て爲すのが安全です。宿泊用品の携帯について各自のもの及團體として非常に注意深い準備が必要です。各少女は出發に先立つて自分の用具と荷造りを練習し、輸送係は各少女の荷物を點檢し右上に、救急用品、

斧、シヤベル、マツチ等、を取揃へてトルーパーリーダーに報告を致します。宿泊の場合の一パトロール共同作業の分擔は次の割當表に御覽下さい。又、割當表第二は、トループが行動を共にする場合のバトロールの分擔配當です。

割當表(1)

バトロール

△△バトロール	準備	料理	後始末	宿泊
花子と蝶子	出發前及終了後荷造検査と實施	炊事、給仕	炊事場等の清掃	宿泊所設置
春子と夏子	水の供給、飲料、炊事用、薪の掃用	カマド作り	皿洗ひ	同
秋子と冬子	薪の蒐集、薪割り及整頓	火を燃す	火を消す	同
光子と清子	便所	食膳及給仕手傳	廢物塵介の整理	同
				右 右 右

割當表(2)

トループ

晝	朝	夕	晝	食事	薪	水	衛生
	三〃	二〃	第一バトロール				
	四〃	一〃	第二バトロール				
		四〃	第三バトロール				
		二〃	第四バトロール				
							三〃

キャンプのできる少女の資格

野營にゆく少女が豫め練習しておくことは、

- 1 毛布の巻き方
- 2 ポンチヨシエルトターの組立て方。
- 3 二種の火の燃し方。
- 4 野外料理の方法

野營にゆく少女は、又

- 1 新しい又は不便な環境に順應し得ること。
 - 2 利他的且自立的な友誼と協調の精神をもつこと。
 - 3 身體が健全であること。
- が大切な要件です。(トループに身體検査證提出)

携 帶 品

季節や距離や期間の相違によつて參酌せねばなりません。次の標準を參考としませう。
個人携帶品

スエター又はコート

ロープ

ちり紙

手帳

ナイフ

懐中電燈

靴下

暖かい寝衣

雨具(レインコート、長靴)

パトロール携帯品

救急函

地図

紙ナプキン

ガールスカウト指導書

ポンチョ荷造り

床又は地面にポンチョ(合羽)を掛け、その上に毛布を重ね、二枚目の毛布は巾を半分ずらせ

ガール・スカウト三角ネクタイ

マツチ

ハンカチ

鉛筆

カップ1、皿1、箸一人前、スプーン1

下着

洗面具(タオル、石鹸、歯ブラシ、歯みがき粉)

ズツクの寝具又は毛布、ポンチョ

斧、シヨベル

布(雑巾、ふきん用)

薬罐1、鍋1、庖丁1、しゃもじ1、バケツ1



て重ねる、若しそれ以上ある時は三枚目は第一枚目の上に、四枚目は第二枚目の上に重ねる、シートを縦に半分に折りその上に一番上の毛布を半分に折り重ね、終まで交互に重ねる。

(上圖)此中に身體を入れると上にも下にも同じ丈の毛布がある事になります。下部の所を40程程折り曲げて大きな安全ピンで留める。右の寝具の用意が出来たらその中へ途中で要らない物を入れ合羽の半分を折り重ねて端をとめる、次に頭の方から堅く巻いてゆく。巻いたあとは縦横に紐をかけ荷造りをする。(輸送は車馬による)枕は厚い布の袋のみを用意してゆき、木の葉、藁などを入れて作り、或はスエター其他の衣類を疊んで使ひます。寝具は用ひた後必ずよく風を入れてから疊むこと。

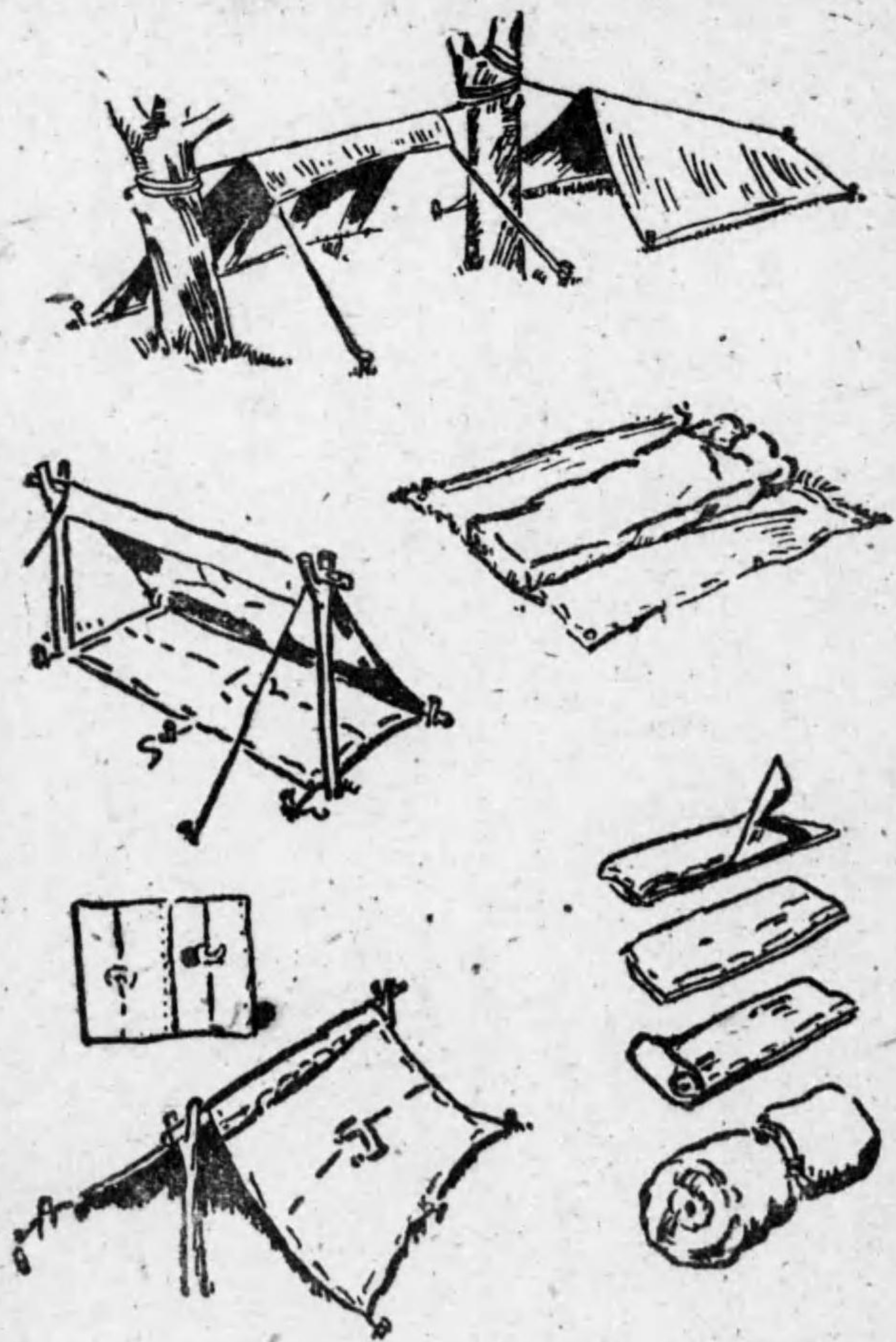
キャンプ地の條件

1. 水のあること 水源を調査して飲用及水泳等の目的に適するか否かを確かめませう。
2. 乾いた地面のあること そこへテントを張り又はポンチョを敷いて寝ることのできる場所。

- 3 乾いた木片がたくさんある所——燃料用。
- 4 周囲よりやや小高く、自然の排水があり、一日の中日光の直射する時がある所。
- 5 便所は風下で飲用水から百米位離れた所に地を掘つて造りかこひをつくる。
- 6 食事場と寝る場所と炊事場が三角形を造るやうに設置すると往來に便であります。

土の土のねぐら

キャンプに到着するとすぐ、どんなにお腹がすいてゐても、先づ輸送されてゐる荷物を調べ、分配し、各自ボンチヨを敷いてその上に寝具を伸べて夜露にぬれないやうにボンチヨを蔽ふておきます。テントの中に寝る時は蔽ふ必要はありません。料理や食事は燈火の光でできますが、寝る場所をさがし求めるのは陽のある間にせねばなりません。夕食をすましてしまへばやがて睡魔がおそうて來ます。慌ててよい加減に、寢床を敷いて寝てしまふと、果して寢心地の悪い一夜を過さねばなりません。時間の餘裕のある限り寢具の下の土をほぐし、小石、木片等をとりのけて心地のよい大地の上のねぐらを造つておきませう。地面は傾斜のない水平の地點を選びませう。その上に乾いた落葉の堆積などを敷けば快い藪ぶとんの代用となります。地面が濡れてゐる時、土地が岩石、小石等の地方、或は蛇其他の爬虫類の寄る所ではキャンパス布を張つた木框のcottを引ひねばなりません。蟻を防ぐにはcottの脚の、地面につく所に水を入れた罐をつけておきます。地上又はcott



ト何れに寝る時も身體の上と下に同じ丈の毛布を用ひるやうにし、殊に下には新聞紙をたくさん敷くと暖かいです。地面の形と樹木の有様に應じてベッドの配置をするのでありますが、五六人がお互に見える處で眠りませう。ベッドの眞上、左右を見廻して、何も落ちて來たり、人に踏まれたりすることのない場所に眠りませう。

野外の食料品

ハイクやキャンプの食物は野外の火で少ない器具を使つてできる事と、餘り長くかからない料理法が大切です。携帯する食料品は重くないもので滋養價の不足しないものを用意させよう。野外料理は如何して食欲を誘はうかを考へる必要はなく、却つて如何して空腹の隊員連を満足させるかが問題の焦點です。之には家庭料理の栄養の項を参照して下さい。

1 携帯する食料品の重さ

一日一人分の食料は5乃至6ポンド。

容易に水を得ることの出来る野外に、水分を負うてゆくのは無駄です。次に水分を含む程度の順に食品を擧げてみますと、

$\frac{3}{4}$ 以上水分を含むもの……牛乳、果實、野菜（芋を除く）

$\frac{1}{2}$ 以上水分を含むもの……獸肉、玉子、いも、罐詰類（いものやうなものは棄てる部分が多

多い）

$\frac{1}{4}$ 以上水分を含むもの……干し葡萄、菓子、鹽魚、ベーコン、ハム、干魚、バター、粉ミルク、干うどん、そうめん、米、オートミル、豆、ビスケット、パン、ココア、ジャム類。

2 推奨すべき食料と携帯の注意

ベーコン……どんな風土にも氣候にも堪へ、何等の面倒な荷造りを要せず、容易に料理ができ、大抵の他の食品と取合せてよく、フライ油の代用ともなり、滋養に富み、申し分のない野外食料で第一に推奨すべきものです。買ふ時、水々したのや黄色い油身のあるもの、黒い點のあるものは不良です。

玉子……貴重なキャンプ食品です。一個づつ新聞紙に包み、仕切りをつけたボール箱に入れ、もみガラ等を入れて動かぬやうにして運搬せねばなりません。12打が24ポンドです。冬期は凍らせておけば破れません。凍つた玉子は、煮ぬき玉子をむくやうにして皮をむき、フライ又はゆでて頂きませう。玉子を長く保存させるのは殻に餘すところなくワセリンをぬることが最もよろしい。玉子の良否を見わけけるには冷水に入れるとすぐ沈むものは新鮮、立てば少し怪しい、浮けば完全に悪いものです。

牛乳……罐詰のものは滋養價が劣る。

バター、チーズ……罐を綺麗に洗つてバターを入れる。冷水の流れてゐる所に網に吊すが、岩等に

寄せておく。タオルに包んで運搬する。バタは最も無駄のない、消耗補給食品であります。チーズは同量の肉の殆ど二倍の栄養を含み、適量を用ひれば消化も悪くありません。空気にあたぬやうに罐に入れて携帯します。

米と梅干……梅干は酸に侵されぬ入物が必要です。米は一日のハイクならば各自の飯盒に入れえた丈で足りませう。長期のキャンプには米屋から輸送させ、米入れに入れて冷所に貯へませう。

麵類及干物類……干うどん、そば、マカロニ、パンは米の代用となり、且つ變化ある献立を造るばかりでなく、すき焼、汁類の實に用ひて滋養價を加へます。又干物は日本人の誇り得る携帯食品です。何れも虫のつかぬやうに封じて持参ませう。

糖分……野外の食慾、精力の補給に缺くことのできぬ糖分は、砂糖、マーマレード、ジャム等で補給させう。キャンデー類中でもチョコレートは疲れを醫すに妙であります。且携帯も容易です。

野菜……生のものを得られない所へは必ず持参せねばなりません。罐詰より軽く、且罐詰には生のもつ栄養がありません。生のまま食べられるトマト、キウリなどは棄てる部分もなく大層おいしく頂けます。

トマトの罐詰は栄養分が失はれて重さのみ残つてゐる食品であります、その酸味が貴重

な爲、生トマトのない時重寶します。罐詰の野菜はたうもろこしが結構な食品で、味もよく、料理法も簡單で滋養に富んでゐます。ベイクドビーンズは雨の時などの用意に致させう。

果實……野外では便通を調へるに有效な果物が特に必要です。干したものを得られるならば、軽く、且つ一夜水につけて新鮮なものやうに使へます。干ぶどう、クルミの中味を少々持つてゆくと滋養もあり食事においしさを添へます。罐詰の果實はパイナップルが適當です。

飲物……ココアは單なる飲料といふよりも立派な食物です。番茶も軽くて結構な飲物ですが、コーヒや強いお茶は夜眠れなくしますから止めませう。

鹽……木箱に入れて運ぶこと。胡椒、からし等も少々あるとよろしい。料理用には人造バタ、クリツク等立派な養價の國産品を用ひませう。

メリケン粉……重寶な料理材料です。ビスケットなどを焼く時はベーキングパウダーを忘れぬこと。

凡て肉類の荷造は密閉せぬこと、空氣の通らぬ罐などは早く腐敗させます。

米、メリケン粉、乾物類はパラフィンを敷いた袋に入れ、各の袋に名札をつけておき、之等の袋を再び防水布の袋に入れます。

バタ、クリツク、コーヒ、茶、砂糖、ジャム、マッチ等は罐に入れ蓋をしてばんそう膏で口を閉ぢておくこと。

ハイクのお辨當

火を燃すことの出来ぬ場所へのハイクに携帯するお辨當の變つたものを擧げてみませう。これらは各自が紙袋に入れて紐でしばつてベルトに下げてゆけるものです。

- ジャムサンドイツチ
- チーズ
- ジンヂヤークキース
- ぶど
- チーズサンドイツチ(黒パン)
- 玉子の煮ぬき
- クキース
- 桃或は其他の果物
- レタスサンドイツチ
- ビーナツ
- クキース
- 梨又はバナナ
- バターロール
- ハム
- チキンス
- クキース
- みかん
- バター附食パン
- いわ
- トマ
- クキース
- りんご又はいちぢく
- ビーナツバターサンドイツチ
- トマ
- ジンヂヤークキース
- 干ぶどう

ハイク晝食の献立 (横線は各自野外で料理するもの)

- 串ざし肉(牛肉、玉葱)
- バターロール
- りんご
- 牛キース
- 芋むしやき(ジャガイモ又は薩摩芋、ソーセイジ又は玉子を入れる)
- 生野菜(キウリ、トマト)
- ねぢパンとジャム
- バナナ
- 飯
- スキヤキ(牛肉、青葱、もやし、こんにやく等)
- やきりんご
- 香の物
- ベーコン、食パン
- 牛乳
- りんご又はみかん
- 菓子、クキース

○串ざし肉の造り方

二センチ四方位の大きさに牛肉を角切りにし、玉ねぎを細く切り、ベーコンを四角に切る。この三種を交互に、皮をむいた生木にさして火に近づけ、一度焦がしてから靜かに焼き、鹽で味をつける。にんじん、じゃがいも等を用ひてよろしい。

○やきりんご

りんごの芯を半ばまでくりぬく。生木の皮をむいて一方を地面に突きさし、他端を火に近くして、くりぬいてない方の心に突きさす。焼けた時芯の所へ干しぶどうをつめる。

○芋むしやき

砂地の強い火の中へ皮のまま芋を入れる。ソーセージを入れる部分だけをくりぬいて入れておく、約一時間かかります。

○ねちパン

メリケン粉カップ1、ベーキングパウダー茶匙1、油大匙2、鹽少々、水少々をませ、約3センチ巾のリボンのやうにし粉でまぶして、熱くした生木にらせん状にまきつける。焔の立たない強い火で焼く、焼けると容易く棒から離れますから、その中にジャムを詰め込んで食べます。

○焼肉

焼魚は殆ど何も器具なしでできます。ステーキ又はチャップは焔のない火の上に二センチ位離して十分位で焼けます。一分半程ではじめて裏かへし、その後は交々かへして焼く。鶏、鴨等を炙くには十分毎にかへし、廿分位焼く、一部分が餘り焦げた時は湯をさじでかける。

野外料理數種

次の料理は八人の分量です。最初の三種は米飯又はトーストに添へて載くスチユ一の類、次に一

皿物、汁物數種があります。

① コマツクスチユ一

(材 料)	玉 子	3	青とうがらし	1
	ト マ ト	大 4	パ タ	大匙 4
	玉 葱	2	鹽、胡椒	

(造り方)

パタを鍋に溶かし玉葱をいためる。トマトを切つて入れ、とうがらしの種をとつて切つて入れ、時々まぜ乍ら徐々に三十分煮る。味をつけて玉子をつづつ入れ、直ちにトースト又は飯の上に出す。

③ スクワコーン

(材 料)	ベ ー コ ン	八切	コ ー ン	二罐又は八本
	玉 葱	三個	鹽、胡椒	

(造り方)

ベーコンをいため、細く切つた玉葱を入れていため、次にコーンを入れて味をつけ、茶色になる

までいためてトーストの上に供す。

③ キヤベジガムボ

(材料)

キヤベツ	大1	牛	肉	1ポンド
ソーセイジ	2ポンド	ハム	ム	薄く2片
牛乳	2合	ライド又はマガリン		大匙1
玉葱	1	メリケン粉		大匙2
鹽、胡椒、とうがらし				

(作り方)

キヤベツを洗ひ極く細かく切り、肉とハムを小さな角に切り、ライドを強く熱した深い鍋の中でフライし、茶色になつた時にソーセイジときざんだ玉葱とキヤベツを入れ、よく交ぜつつ味をつけて煮る、焦げぬ程度に水を入れる。よく煮えてからメリケン粉大匙2を水でよく溶き牛乳二合を入れてクリームソースとなし、ガムボの中へ注いで五分間交ぜ乍ら煮る。クラツカー又はトーストを添へて供す。

④ パイナップルハム

(材料)

ハム	4ポンド	さつまいも	8
パイナップル	2罐	或は林檎	8個
中白砂糖	1/2ポンド	クローブス	

(造り方)

さつまいもを皮を去り薄く切つて鍋の底に並べ、次にハムを一枚置き、次にパイナップル又は林檎を置く。この三段を繰り返して上まで詰めてオープン又は穴の火で焼く。

⑤ 魚の寄せ鍋

(材料)

鱈又は鮭、生又は鹽物	カップ2	玉葱	細切り1
ベーコン	3片	又は鹽ぶたの油	
じゃがいも	8(3センチ切)	鹽	大匙1
胡椒	少々	牛乳	2合
熱湯	2合	クラツカー	8枚

(造り方)

ベーコン又は油身を鍋に入れ、玉葱を入れ薄茶色にいため、じゃがいもと熱湯を入れて十分間煮てから魚を入れて十分間徐火になし、牛乳と味を入れてから沸騰させてクラツカーを冷水にくぐら

せたものを一緒に供す。

⑥ 玉葱とじゃがいものスープ

(材料)

じゃがいも	6	熱湯	カップ6
玉葱	4	鹽	大匙2
牛乳	カップ8	胡椒、パセリ	
バター	1/4ポンド	メリケン粉	少々

(造り方)

じゃがいもを小さく切つて、沸騰した鹽湯の中に入れ柔かくす。玉葱を細くきざみバターで靜かに黄色になる迄いためる。メリケン粉を加へてどろどろにする。熱い牛乳と味を入れ汁がとろりとなるまで交ぜる。

⑦ 野菜よせ鍋 (野菜は皆賽の目切)

(材料)

鹽豚	1/4ポンド	じゃがいも	カップ1
玉葱	カップ1	鹽	茶匙1
胡椒	少々	にんじん	カップ1

青豆 カップ1

ホワイトソース材料

バター	大匙2	鹽	茶匙1/4
胡椒	茶匙1/8	メリケン粉	大匙2
牛乳	2合		

(造り方)

鹽豚を薄茶色にフライし、鍋から出して玉葱、にんじん、鹽、胡椒を入れ、丁度ひたる位の水で一時間半煮る。豆、芋を入れ更に熱湯を入れて徐火で柔くなるまで煮る。二合のホワイトソースを加へ直ぐにトースト又はクラツカーの上のせて供す。

この汁にはケチャップ又はトマトスープを加へてもよく、又ウイスタソースを大匙一杯入れるとおいしくなります。

⑧ 板焼魚

硬い木片を切り魚を張りつける前に火をかざしてよく焙り、魚を脊開きにしてよく水をぬぐひ、板に油をぬつてその上に皮を下にして張りつける。木をけづつて魚の落ちないやうに止めて、火の上にかざす。魚が剝けて來たら出來ておますから、



鹽、胡椒、バタ、レモン汁などをかけて食べます。

⑨ 岩の上の玉子ベーコン

平面の岩の破片をよく熱して、その上でフライパンでするやうに玉子とベーコンを焼くか或はパンを一片中央をくりぬいて油をぬつた岩の上に置き、玉子とその穴の中へ落とし込むと出来た時パンと一しよに容易に取れて便利です。



⑩ マツフィン

(材料)

玉子	2	ベーキングパウダー	茶匙3
砂糖	カップ1弱	牛乳	カップ1
粉	カップ3	バタ	大匙2

(造り方)

バタと砂糖をこね合せ、卵黄をかきまわして之に加へ、粉とベーキングパウダーをふるつたものを牛乳と交互に加へる。最後に白味をあわだてて折り込む。平たいフライパンで焼き、あつい間に載きます。

⑪ パンケーキ

(材料)

粉	カップ3	砂糖	大匙1
ベーキングパウダー	茶匙4	牛乳	カップ2
玉子	1	バタ	大匙2
鹽	少々		

(造り方)

粉とベーキングパウダーと砂糖と鹽を交ぜ、牛乳と玉子を加へ、バタを溶かして加へる。油をぬつたフライパンで焼く、一度裏返す。

⑫ 串焼きビスケット

ドウの作り方(野外の計量)

メリケン粉を掌に山盛り、ベーキングパウダー及び鹽、砂糖を各五本の指で一つまみ、バタ又は油類少々、水掌に二杯、大きな紙袋に粉類を交ぜて入れバタを指で交ぜ、水を入れて箸で手早く交ぜ、二枚の紙の間で三センチ巾位の薄いリボンにしておく。



串焼きパン

串の作り方

四センチ位の太さの棒切れの太い方の尖を皮をむき、細い方は削つて尖らせ、細い方を地に突きさ

し、太い方を火の近くに於て熱する。
熱い棒の端を粉にまぶし、ドウをらせん状に巻きつけ終りをつまんで止め、火の上にかさすやうに地に突き刺すか又は二本のマタ木の上に渡す。時々裏がへす。

ベーコン又はソーセイジを先づ棒に巻きつけて一度焼き、其上にドウを巻いて焼くのもよい。

⑬ 農夫と詩人

玉葱四個を油でいため殆ど柔くなつた時林檎三個を刻んで入れ、鹽少々と水五勺程入れて水氣がなくなる迄煮る。(四人分)

⑭ ジプシートースト

(材料)

バター	大匙3	煮たトマト	カップ一杯半
粉	大匙3	牛乳	カップ $\frac{1}{4}$
鹽	茶匙1	胡椒	茶匙 $\frac{1}{8}$
黒パン			

(造り方)

バターを溶かし、粉を入れ、どろりとした時トマトを入れ、交ぜ乍ら牛乳を徐かに入れる。濃くなつた時鹽、胡椒を入れる。焼いて黒パンの上のせる。(四人分)

⑮ 玉ねぎ玉子

(材料)

玉葱	小6	牛乳	大匙4
トマト	中3	玉子	6
青とうがらし	1	胡椒	大匙6
鹽	茶匙1	胡椒	茶匙 $\frac{1}{8}$

(作り方)

バターを溶かし、刻んだ玉葱を入れ、刻んだ青とうがらしを入れ、玉葱が柔くなる迄徐火にする(茶色にせぬこと)。次にトマトを切つて入れ、玉子をといて牛乳と交ぜたものを入れて、かきまぜる。トーストの上のせて供す。

⑯ オレンジトースト

切つたパンの片側をやき、その上のみかんを切つてのせ、赤砂糖をたくさんかけてもう一方の側をトーストする。

⑰ チョコレートサンドイッチ

(材料)

チョコレート	一カケラ	又はココア	大匙一杯
--------	------	-------	------

水	大匙 2	鹽	茶匙 $\frac{1}{8}$
砂糖	カップ 1	バター	茶匙 1
クルミの實	カップ $\frac{1}{4}$	テイビスケット又ハクラツカー	一袋

(作り方)

・ チョコレートを水で煮て溶かし、砂糖と鹽を入れ、バターを柔かくして入れ、クルミを入れる。クラツカーの間にはさむ。

第十一章 ガール・スカウトの自然研究と手工、園藝

野外はガール・スカウトを育む自然のふところであります。ガール・スカウトにとつて野外の生活から教へられるもの程尊く且魂を奪ふものではありません。悲しい時、失意の時、苦しい時、門を開けて戸外に出てごらん下さい。小川には赤や青や金色の小石が樹蔭の水底にきらめいてゐます。



豪華に彩られた花野原、緑の牧場、苔むす繁み、蝶は舞ひ蜻蛉のゆきかふ大氣の静けさにしみ入る小鳥の囀り、石の上に細くきらめく蜥蜴の疾走、美しい夕暮の雲、夜の星、みな心をなぐさめ、人をして人の心に歸らせないではおきません。「小鳥を愛することを知らない人に神は解らない」と、或人は申しました。いと小さな小鳥の姿を愛し、小鳥の生活をみまもる時、私たちは神のみわざを知ります。自然に接し、自然の生物や木々の生活を學ぶ少女は、やがて動物を愛し、人間相互の生活の義務を理解するのです。

観察力

自然は虹のやうなものです、大空と山にかけ渡す程大きくて而も眼にみえない小さな霧の一つ一

つが屈折する光の玉であります。自然の現象は私共の感覚のとどかない所にも無数の微生物と力とを蔵してゐます。従つて自然界の研究は私共の観察力の練磨であります。千萬言を勞して蠅の害を説き聞かせられるよりも、自己の観察力を用ひて蠅の生活を研究する方がもつとよく蠅の害の怖ろしさを悟ることが出来ます。

動物の習性を観察することは田園では容易であります。都會にも兎を飼つたりねずみや犬を飼ふことが出来ます。中でも小鳥は飛んで来て人家の軒に巢をつくり、親鳥が雛をかへして、食物を運ぶ様子、雛の成長する姿を看守することは楽しみです。ある鳥は卵から出ると、すぐ飛びまわり、或る鳥は二三日は眼もみえないで親に養はれ追々に飛ぶことを教へられてゆきます。春にはひばりやうぐひすの初聲をきき、秋ともなれば、燕は群をなして飛び去つてゆくではありませんか、鳥の生活は神秘です。

自然は我等の資源

ガール・スカウトにとつて観察力の修練場であるばかりでなく、自然界の様々のものが我々に爲してゐる奉仕についても考へる機会を與へます。我々も亦お互の爲の生活が意義のある事を學ぶのは、自然の観察を通してのみなされると云つても過言ではないでせう。若し少女達が自然界の物象——風、水、礦物、金屬、動物、樹木、草花、魚など——になつて、誰が一番人類の文化に貢献し

てゐるかを對話にするならば、恐らく長い長い脚本ができ上る事だせう。

樹木の用途は、中でも、ガール・スカウトの見逃してはならない手近な所にあるやうです。太古から樹木は人類を風雨寒暑から護つたかくれ家となつてゐました。渴ける旅人にはぶどうの木が、疲れた者の爲には樹蔭がありました。樹幹をくりぬいて舟をつくり、樹枝をまげて弓としました。枯れたる木も燃料となり、朽ちたる木も地下で石炭と化します。今日我々は樹から紙をゴムを松脂を瀝青を塗料をとります。樟腦、砂糖、コーヒ、茶、香料、衣類の材料までもとるのであります。樹木は山を紫に彩り、沃野をつくり、洪水を防ぎます。

自然界研究の仕方 動物観察と記録 (初等級)

犬、猫、兎、カナリヤ、鶏など手近のもの又は甲虫、蚊等の昆虫類について次の點をよく観察して繪や文にして記録をさせよう。

- 1 何處で見つけましたか。
- 2 名は何ですか。
- 3 見つけた時どうしてゐましたか、一つ居ましたか、大勢居ましたか。
- 4 何をどうして食べますか、水をのみますか。
- 5 どうして動きますか。(匍ふか、飛ぶか、歩くか、泳ぐか、等)

- 6 どこに棲みますか、自分で棲家をつくりますか。
- 7 あなたのみつけたのは幼児ですか、大人ですか、卵ですか。
- 8 どうして敵を防ぎますか。
- 9 どんな気質をもつてゐますか、歌ひますか、鳴きますか。
- 10 人に害をしますか、奉仕をしますか。

自然界研究 植物の観察と記録 (第二級)

野に咲くきんぽうげ、たんぽぽ、すみれ、クロバ、あざみ。庭に咲くばら、あぼひ、さくら草。
畑にうゑる大根、かぶら、キャベツ、えんどう、菊菜などから試みませう。

- 1 どこに生え、どこから来たものですか。
- 2 高く立つてゐたか、地に匍うてゐましたが、何かにからみついてゐましたか？
- 3 花と葉の大體の形を寫生しなさい。
- 4 群がつて咲きますか、一つづつ咲きますか。
- 5 花瓣、色、蕊、香りについて、虫媒花ですが、さうでないか。
- 6 種はどうして散りますか、實はどうなつてゐますか。
- 7 どの部分が人の爲に何を與へますか。

- 8 この植物に害をなすものは何ですか、どうして防ぎますか。

自然界研究 樹木の観察と記録 (第二級)

松、樅、檜、樟木、楓、などまわりのものからはじめて追々めづらしいものを研究させよう。

- 1 どんな場所によく育ちますか、何といふ樹ですか。
- 2 樹の容姿を寫生しなさい。
- 3 葉をとつて青寫眞にうつしなさい。
- 4 葉は両面とも同じにみえますか、落葉しますか。
- 5 どうして食物をとりますか。
- 6 呼吸をしますか。
- 7 どんな花を咲かせ實を結びますか、どうして蕃殖しますか。
- 8 幹の断面又は小枝の節をみて樹齡を見わけなさい。
- 9 何んな效用がありますか。

自然界研究 鑛物の観察記録 (第二級)

- 1 どこから來ましたか、名は何か。

- 2 色と形。
- 3 重さ、アルミニウムより軽いですか、鉛より重いですか。
- 4 どうしてそれができましたか。
- 5 人はそれを何に用ひますか。

自然界研究 天體の觀察 (第二級)

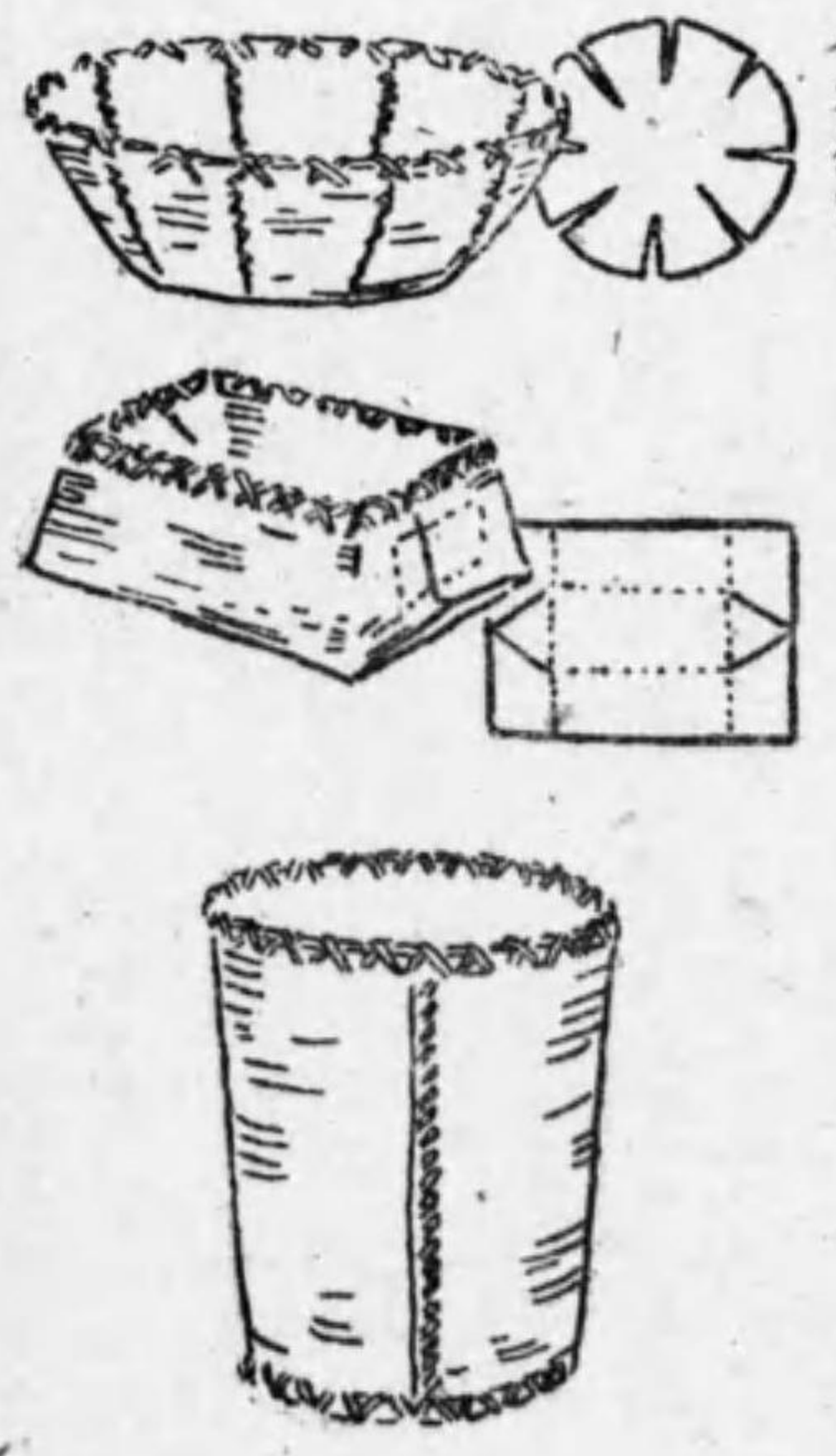
- 1 七月の星座を觀察して十二月の星座と比べませう。
- 2 北斗七星を見つけないさい、それについての物語を探ませう。
- 3 北極星をみつけなさい、北極星は實は三つの星で、そこから出る光は私達の目にとどく迄に六十三年かかります。
- 4 天の川はどうしてできますか、天の川の傳説を調べませう。
- 5 月ほどのやうに變はり、何時頃どちらに出て何時頃見えなくなりますか、又一年の中に季節によつて變りますか。
- 6 暮れ方、非常にキラキラする星をみたことがありますか？ いつも同じ時刻に同じ場所に見えますか、名は何でせう。
- 7 火星についてきいたことがありますか。

手工 (1)青寫眞のとり方

材料用具 ワク、種紙。
 仕方 樹木の葉、しだ等をフレームの中に入れる(陽の當らぬ所で)種紙の黄色い方をそれに觸れるやうに置き、フレームの板を入れ、直射にあてて二〇秒乃至三四分置く、(日光の強さによつて加減する)とり出して二三分よく水洗ひし、黄色がなくなつてから、蔭の所の柱などに張つてかわかす。

手工 (2)皮細工、バスケット

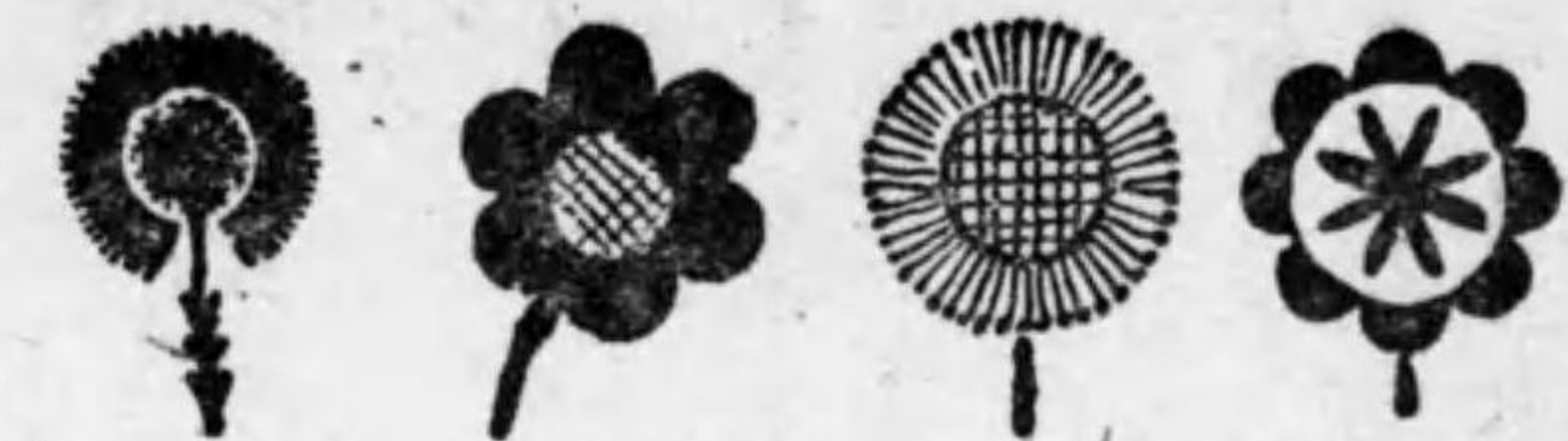
材料 樹皮、草、松の葉等、
 白樺の皮は最もよい。樹皮は生きてゐる樹からとつてはなりません、切られた材木から大きなのを選んでとり、水につけておきます。四角いものは、縦三十センチ、横三十四センチ位の皮



の中央に十センチ、十四センチの四角を描き、それぞれ切り目を入れて折り、糸でかがればよろしい。竹や木の枝を使つて、バスケットの口にわくをつければ強くなります。圓形のものには四角のよりも大きく、重いものです。紙塵入れの底は、別の圓形を切つてとちつけます。

粘土細工

材料と用具 粘土は安くで買へます。川堤などでみつけたものをこして用ひてもよろしいが之には指導者が必要です。型を切る厚紙、コムパス、ハサミ、石膏板、ナイフ、布、水。



壺の造り方 好みの形を考へて、その半分を厚紙に取る。1、厚紙を切りぬく、粘土をよくこねて中に空気を含ませ、板の上のせて5ミリ位の厚さに伸ばし、圓を切りぬく、之が底です。次に側面は、5ミリ巾位の細いひもに、粘土をこねてマにし、切りぬいた圓の端から、一段づつ重ねてゆく、2、前に切つた厚紙の型をあてて指尖でよくなでて壺をつくる、底を上にして中央の土をそぎとる、よく日光で乾かす。之を土器又は古い鍋などに入れてフタをして火で焼く。インディアンは土を掘つて中に火をつくりその中でやきました。スカウトキャンプでは之をうづめたまわりに火を燃

しておくための工夫をせねばなりません。徐々にあつくして五六時間たつてから又徐々に冷えるやうにします。

犬、兎などの形は先づ粘土玉子の形にして造ります。

版 畫

コルク、リノリウム、さつまいも、木片等を用ひて、ナプキン、巻紙や封筒、年賀の葉書、招待状のカードなどをかざります。彫るには鋭い切出しナイフ一つがあればよろしい。繪具は買はねばなりません。花模様を組合はせたり、他のものと配合するとおもしろい圖案ができます。

前頁の圖は自然に題材をとつた圖案です。

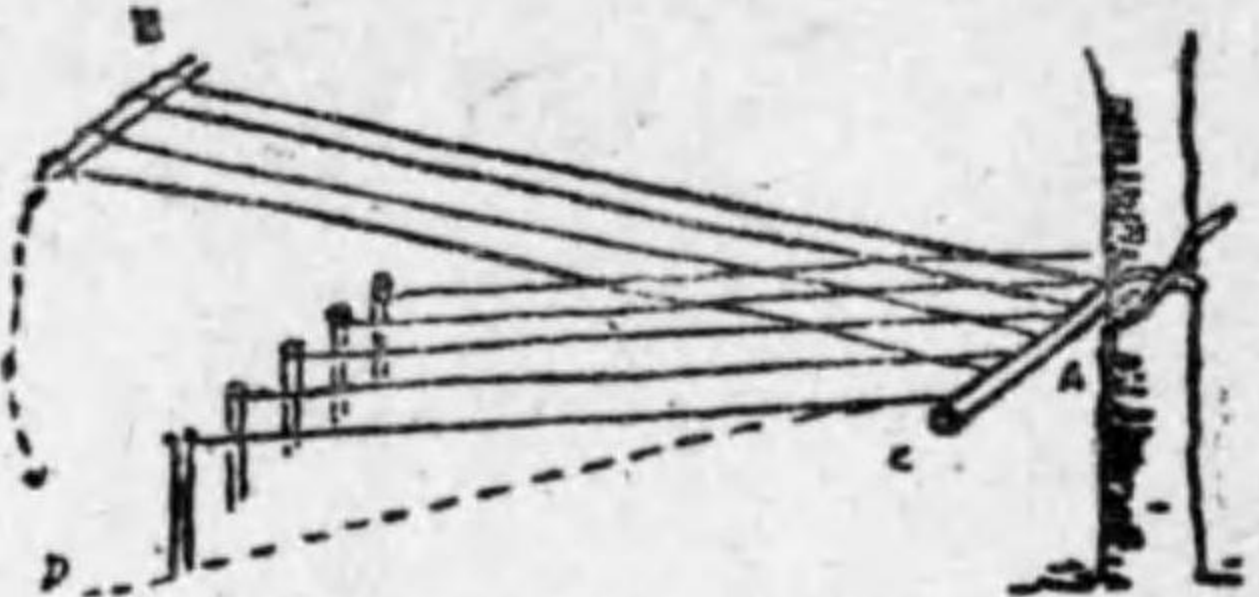
版畫の製作は雨の日のパトロール會のプログラムに好適であります。

さつまいもを用ひるのは二月頃が最もよく、彫つてから二日位は使へます。いもばんは右の紙類の飾りの他、テーブルクロス、カーテン等布の上によくのります。

マ ッ ト

野外で二人以上一緒に働く時、例へばキャンプの午前中のプログラム等に好適です。

材料 (イ) 一米の長さの杭 五本



- (ロ) 太いヒモ又は網 二十米
- (ハ) 干し草又は棕櫚の毛、藁等 一束
- (ニ) 一米の棒 二本

機の組み方、棒Aを樹木の幹に、地上一米位の所にしつかりとゆわへる。この棒に十六センチの間隔で、五筋の太いひもを長さ二米にしてつける。端を五本の杭Dにそれぞれ結ぶ。この杭は十六センチの間隔で、棒Aから二米の所にうつ、棒Aにつけた五筋のひもの各中間に一筋づつ糸をつけ、これ等は前の五筋よりはやや長く切つて棒Bに結ぶ。

織り方 一人の少女が棒Bを揚げてゐる間に、もう一人の少女が草又はしゅうろの毛をCの隅にきつちりとおしこむ、次にBをDまで降し、今度は下側に草を入れ、又Bを持ちあげる。これを繰り返し、終りにBとDとのひもを結び合わせる、棒を取去ると立派な敷物ができます。

第十二章 ガール・スカウトの家事と料理

家は精神と身體の安息所です。そして家族は神の手で造られた集團であります。暖かい家庭、楽しい家は、立派な建物や家具が作るのではなく、家族の間の睦みからのみ生れます。お互の仕事を理解し、心持を働り、天分を知り合つて生活の興味を頒け合ひ、皆が家庭の中の仕事を分擔して役に立ち合ふ家庭ではどの一人も皆幸福になれるのであります。この天與の集團の中では各自は他の爲に奉仕をなす一方、自分の好きなことをすることが出来るからであります。



ガール・スカウトにとつて家は、信條の實行に又とない道場であり、ガール・スカウトの主義は日常の生活の一つ一つに行爲となつてあらはれるものであることを、家族の人々にお示しなさい。

家族相互の和合は、長上に對する尊敬や、小さな者に對する慈しみ、快活の實行から、頼まれぬ小さな善事をなすことから、そして日々の家事の分擔を失敗なく果してゆく事から始まります。遠足や、お客や、正月、誕生日などの祝宴、小さな庭の園藝にも家族全體を交へて楽しませるのは家族の中のスカウトの手腕であります。又家族のうちどの一人をたづねてくる友人をも、全體の

友人としてもてなす寛大な集團精神によつてよき家庭の光は添へられるのであります。立派な國家は一つ一つの家族をパトロールとしてもつ大きなトループであらうと考へられます。家庭の搖籃中に育まれた集團精神が凡ての社會生活の美化に役立つことを忘れてはなりません。

ガール・スカウトの禮節

「他人に對する考慮」が集團精神の芽生えであつて、様々の禮法はそこから生れて來た實行上の形式であります。それ故禮節は單なる規則や束縛ではなく、私共個々の人格のあらはれであります。従つて根本的にこの禮儀の精神にかなひさへすれば幾分實行上異なることがあつてもよいのです。次に示す一般的禮法はしきたりとしておすすぬべきもののみを挙げました。禮儀とは、場合に應じて他人に對して示す誠意の表現と考へませう。そしてガール・スカウトは誠意からかけはなれた、又は他への考慮の足りないやうな利己的な虚禮を社會からなくする義務をわきまへませう。

年長者に對しては敬意を示ませう。室に這入つて來られたら立ち上りませう。最も上席できもちのよい椅子や、座ぶとんをすすませう。出入には戸を開けてまちなませう。年長者より先に立つて室を出たり道を通つてはなりません。年長者の爲に犬馬の勞をいとはず、階段、乗物の上り降り等には手をかし、又荷物は持つてあげませう。年長者の話されることを關心をもつてきくやうにとめませう。

話聲は低聲にしませう。何かの演藝、講演等の席で人に話しかけてはなりません。電車其他の公衆の場所で大聲で話すことはつしみのない少女です。長い電話の話、道路をへだてて人を呼んだり、窓から大聲で戸外へ話しかけたり、戸を大きな音をたてて閉めたりするのは、家族にも友達にもいやな思ひをさせます。

食事の作法は自分の食べてゐる動作に對して他人の注意をひくやうな事がなければよいのであります。之は客側と主人側の二つにかけて考へねばならぬ作法であります。主人は客の先に立つて食事の部屋に案内し座席を示します。自分も直ちに席について、洋食ならばスープが運ばれるとすぐナプキンを擴げて食べはじめます。之によつて客はそのとほりすることが出来ます。客の方で物をこぼしたり、何か粗忽のあつた時はすぐ適當にナプキンでもふきとつて、あとは全然氣にかけないことです。客の足らぬものをよく注意してゐて、而もそれを大げさにせず、會話をつづけることが大切であります。客はいつも主人に導かれるままに席につき、主人のする通りに食べれば間違ひはありません。誤つて物をこぼしたりしてもさわぎ立てて一座の空氣を亂してはいけません。西洋料理ならば特に次の點を心得て置ませう。

- 1 給仕人があなたの前に供するものを軽く「ありがたう」と云つて受けませう。
- 2 どちらがよいかときかれた時、どちらでもと云はず、好む方を云ふのがよろしい。
- 3 口の中に食物のある時に物を云つたり水をのんだりしないこと。

4 スープは皿の中で自分の方から向ふへ動かしてすくひ、スプーンの横側から、音をたてぬやうに口に入れませう。



5 パンは手で裂き、今口に入れる片だけにバターをぬりなさい。
6 ナイフは切る爲、フォークは食物を口に運ぶ爲ですが、フォークで切れる時はナイフを使はないで宜しい。ナイフを置く時は切れる方を内側に向けなさい。使つてすめば揃へて皿の中へ渡しておきなさい。
7 お茶のスプンはカップの中に立てておかぬこと。又お茶のスプンはまぜる爲で、口に運ばぬこと。
8 皆のお皿が揃ふまで食べはじめてはなりません。
9 主人の右に座るのが上客、客の配置は話のはづむ様に考へませう。
10 フォークとナイフは両端からとればよろしい。スプンなどをまちがつてもしらぬ顔をしてゐませう。又他人のまちがひに對して注意を拂つてはなりません。

11 給仕人となる時は客の左側から物を差出します。

12 テーブルの配置は圖の通りです。客が食卓につく直前に次のことを注意しませう。グラスに水を注ぐこと。パタをわけること。椅子を直すこと。

社交禮法は土地によつて種々の習慣がありますが、隣人同志の相互に助け合ひ楽しみを頌ち合ふ目的は一つであります。新しく他の土地からうつて來た隣人の子供を仲間に入れてあげたり、病人のある時は手助けをしたり、めづらしい食物をおわけしたりするばかりでなく、時々お茶を食事を共にして打とけるうちにも、その土地の習慣を守り禮を失はぬことが大切です。

主に一般的注意は、

- 1 人を紹介する時は這入つてくるとすぐ目につく所にゐて迎へませう。
- 2 紹介する時は年少の人を年長の人に先づ示し、次に反對にすること。
- 3 招かれた人は時間を守り、特に理由がなければ長座しないこと。
- 4 人を訪問するには豫め都合をきくのがスカウトの禮儀ですが、用事ができて突然の訪問をされた時、手のはなせない時以外はそのままの姿で待たせず逢つてあげることを。
- 5 大勢のお客様をよぶ時は、誰もが皆楽しくなるやうに留意して、數人の友達に接待の手傳をたのみ、その分擔をはつきり示すこと。
- 6 饗應に招かれた後には一週間以内に禮狀を出すか、訪問をしてお禮を述べること。

ガール・スカウトの居室 (第二級)

我々の生涯の三分の一は眠りの時間です。眠る部屋が我々の巢であります。寢具と衣類と凡ての

持物を整頓して先づ自分を治めてから、家全体の整理整頓をお手傳ひ致しませう。寢具の場所、衣類入れ、机、本棚の他に箆笥があればその上にきれいな布を敷いて花瓶や好きなものを飾ることができます。壁には好みの繪や文章をかけて心の糧としませう。週一回以上日を定めて掃除をしませう。スカウトの掃除は先づ窓を開けて室の周囲の窓、壁、又は仕切りを上から下までよく拂ひ、床の隅、家具の下等をくまなく清潔にし、拭き掃除は雑巾をかたくしぼつてします。ガール・スカウトの衣類は夏、冬、上着から下着も皆自分の室に整頓しませう。箆笥の内容は暗がりでも出せる程整頓しておきませう。ガール・スカウトは各自の制服の他に運動用のものとエプロンと寢衣とがあればよいのでありますが、色や模様は自分で造る時は、いつも自分の身分と容貌を考へて似つかはしいものを選びませう。肌着の洗濯は自分でなし、よく補綴をしませう。寢具は自分で取扱ひませう。これだけの自分の世話が完全にできましたら家のことのお手傳ひを始めて下さい。次にお手傳ひの仕方を數項に亘つて御覽下さい。

家屋と衣類

乾燥した土地、よい水、通風、採光は缺くことのできない衛生上の條件であります。あとの條件は私共の手で一つつづつ備へてゆきませう。この他に地下室は望ましいものであります。



臺所は冷たく、通風、採光がよいやうに北側に、上から下まで窓がつけば結構です。臺所の床は楓又は松のやうに堅い木にワックスを塗り、或はリノリウムを敷き、壁は水をはちく塗料をぬること。窓をアミ戸にすれば臺所だけは蠅が来ません。田舎には昔から大きなカマドがしつぱへてありますが、幸に農村にあるガール・スカウトはお家のカマドの方々の口をあけてみて、どのやうに火が燃えてどこから煙が出るかをしらべて、その方法が有効であるかどうかを研究し、改良する點があるかを考へませう。カマドの断面圖を描いて、ストーブ、瓦斯、電熱等の現代のカマドと比較してみるのもおもしろいことです。電熱、瓦斯等しかない方は瓦斯と電氣のむだのない用ひ方、メートルの讀方等を圖解にして調べませう。又賣つてゐる七輪、石油コンロ、壓力カマドの類を研究しても結構です。流しは臺所の王者であつて最も頻繁に使はれますから最も清潔に保たれるやう丈夫なものが欲しいものです。

流しを使用する上の注意は（特に皿洗ひの時）

1 皿についた油は先づ紙でふいて、同種の皿を重ねておく。

- 2 最初に石鹼水で、次に水ですすぐ。
- 3 最初にガラス類、次に箸、スプーンの類、次に湯呑み、最後に茶碗と皿を洗ふ。使用後時間を置いて洗ふ場合は忘れぬやうに水につけておく事、又フキンは必ず使用の都度石鹼で洗つておきませう。流しに備へたゴミ入れは使用の都度棄てて臭氣を臺所内に止めぬやうにし、ごみ箱には蠅等の発生せぬやうに蓋をしませう。大抵の黴菌は濕氣と暗さを好みますから便所にも時々石灰をまきませう。蚊の卵は静止した水の中に育ちますから、下水をよく流し、臺所、湯殿などの汚れた水が水たまりをつくらぬやうに注意しませう。便所は毎日、湯殿は使用する毎に掃除をしませう。

臺所に貯藏する食品と食器はそれぞれの性質を考へて適當な場所を定めませう。濕氣をきらふもの、瓶入のもの、樽入りのもの、毎日使用するもの、そうでないものを適宜に配列して、働く能率を上げませう。臺所の食器棚、食品入は一週一回よく掃除をしませう。

寢具の掃除 他の人の居室を掃除する時は物の置場を變へないやうに注意しなければなりません。順序は、

- 1 押入の掃除、中の物を出して四面を拂ひ、床と棚をぬれ雑巾でふく。
- 2 夜具を干してよくたたき(寢臺ならばマットを裏返し寢床をつくりなほす。看護法参照)

一度夜具を片付け、

- 3 机、箆笥などの上に置いてあるものを一度取りのけてハタキをかけ、すぐ元の場所に置いて、新聞紙又は洗濯もの等をかけてごみをよける、最後にとりのけることを忘れぬやう。
- 4 室内を掃くには四方の隅からまん中へ向つてはく、ごみの立たないやうに、古新聞紙をぬらしてこまかくちぎつて疊の上にまいてから掃くとよい。
- 5 疊は一週一回石鹼を入れたぬるい湯でふくこと、又窓ガラスは一月に一回位ふきませう。
- 6 寢具は、シーツを用ひない場合は白い布をかぶせませう。シーツ又は蔽ひ布は一ヶ月に一回以上の洗濯のできるやうに、取外し易く工夫しませう。布團には上下のわかるやうなしるしをつけませう。(赤い布で小さなリボン結びをするなど)

衣類の始末 脱いだ衣類はハンガーにかけて空氣をとほして仕舞ひませう。着物、羽織、和コート等の疊み方を練習しませう。スエターの類はハンガーにかけておかず、たたんで抽出しに仕舞ひませう。ボタンのとれかかつたのやほころびをよく注意して始末しませう。ヒダのある毛織物にアイロンをかける時は表からかけねばなりませんから、一枚布を置いてかけませう。

毛織物の始末 夏期に毛織物はシミの虫がつき易く、シミは卵から頭を出すとすぐ毛をかんで成

育し、見事な穴をつくつてその傍に小さな巣をつくり、羽ができて銀色になります。汚點を除いてブラシをかけ新聞紙で包んで密封するか、又は杉箱に入れるか、樟腦、ホドチン、ナフタリンなどを入れて箱を閉じておきましょう。箱の表に貼紙をして内容がすぐわかるやうにしましょう。

汚點ぬき五ヶ條、凡てのしみは洗濯する前にとつておきましょう。

- 1 果汁の汚點は茶碗を下に置き、汚點の場所に熱湯を注ぐ、桃はよほど根氣よく何度もかけぬとぬけません。決して石鹼を用ひないこと。
- 2 インクの汚點は乾かぬうちに直ちに水ですすぐ、それでおちない時は牛乳につけてごらんなさい、二日程つけておくとれます。
- 3 絹織物についた酸性の汚點はアムモニア又はソーダ水で洗ふ。
- 4 玉子の汚點は水だけで洗ふこと、お湯をつけるとれません。
- 5 綿布についたコーヒ、茶、油はお湯又は石鹼水、絹織物についた油はベンチン、キハツ油。

ガール・スカウトの料理

食料の選擇



滋養價、價格、季節の三點を考慮して食物を選びませう。滋養價は家族の生活状態、其日の運動量、老人、壯年、少年、幼兒等によつて、消化力と身體の必要に

應じて變化せしめ、季節季節の特産物を利用して安價で無駄のない食事を計畫させよう。食物は活動力となる燃料と、身體の組織をつくる材料とを供へねばなりません。十二才から十七才迄の少女は普通毎日三〇〇〇カロリーを要しますが、最早活動力なき老人は一六〇〇カロリーで足りません。カロリーは晝を朝食に、晝を辨當又は軽い夕食に、晝を晝食又は夕食に盛るのが適當であります。最も熱量の多い食品は米、うどん、糖分、豆類、油類及薯のやうな野菜であります。

身體の組織をつくるものは成長期には特に氣をつけて攝取せねばなりません。赤ちやんは食物によつて大きくなり、一年目には三倍の重さになり、生長を遂げた大人も、毎日の活動によつて消耗する組織を償ふ爲め滋養をとらねばなりません。之には蛋白質を含む食物が最もよく牛乳、玉子、肉類に含まれて居ます。我々の攝る熱量の 1/12 が蛋白質から得られることが望ましいことです。

蛋白質に次で無機質、主にカルシウム及鐵分沃度を要しますが、之等も蛋白質の食物から得られることが多いのです。之等の無機質は身體各部の均正を保ち、身體の水分をアルカリ性となして血液を清淨にしますから、牛乳、玉子、野菜、果物、海藻類を食べることを忘れてはなりません。

ビタミンは恐らく食物中の栄養として最も大切なものでせう。カロリーや蛋白質、無機質が足りても尙栄養は不足してゐることがあります。即ちビタミンAは成長になくならぬもので、玉子、バター、ほうれん草等は多分に含まれてゐます。ビタミンBの缺乏は怖い脚氣の原因となり、又、其他の消化器障害を起します。豆類、麥、ほうれん草、キャベツ、にんじん、セロリ、みかん、レ

モン、パイナップル等に多分に含まれてゐます。ビタミンCは子供の骨、齒等の發育に缺くことのできぬもので、みかん、りんご、バナナ、トマト其他の野菜に在ります。ビタミンDは肝油等に含まれ、矢張り骨格の發育に重要な栄養であります。ビタミンAは新鮮な食物に多量にあること、又ビタミンBはソーダに入れて煮るとこわれること、干物にすること、長く熱を加へる事等が凡てでビタミンCをこわす事等を考慮すれば、料理の方法は非常に大切な栄養の問題となつてまゐります。水分は健康を保つ重要な素材であります。食物中に含まれる水分を入れて我々は五六杯の水を一日に要します。暑い時は皮膚から失はれる水分を補給する爲より多く攝らねばなりません。水は他の食物と異り随時にのんでかまひません。

買出し



1 野菜の選び方

さんど豆—細くピンピンしてゐてボキンと折れるもの。
 にんじん—小さく滑かがかたい、葉のついたもの。
 キヤベツ—かたく青味のあるもの、レスタも同様根元のしつか

りしたもの。

きうり—細い青いけまきうりの方がやはらかい。

なすび—硬くつやのある濃い紫色のもの。

玉ねぎ—硬く、薄いなめらかな皮のあるもの。

じやがいも—なめらかな中位の大きさのもの、腐りやきすのないもの。

ほうれん草—小さな葉で細い莖のもの。

トマト—なめらかな中位の大きさ、黄色を帯びない紅いもの。

2 果實の選び方

りんご—生で食べる時は硬く、重く、きすのないもの。煮るものは少々傷があつてもよろし
 い。

バナナ—束についてゐるもの、皮が少し黒くなつてゐても中味のかたいもの。

いちご—水々しい、よく熟したもの、すぐ皿に擴げて置くこと。

みかん—重いもの、薄いかたい皮のもの。

桃—熟した、水々しいもの、皮にしわのあるのは實がかたい。

梨—硬く重いもの、完熟でないものは冷處に貯へる。

ガール・スカウト料理の要項

- 1 一週間を単位として変化のある献立を作りませう。
- 2 食品の選擇は價格と營養價と載く人の身體を考慮しませう。
- 3 買出しは自分で致しませう。買出しにゆく前に必ず買ふ品を書いてゆきませう。
- 4 料理前にはエプロンをつけ、手を洗ひ、料理中、手を頭、顔、其他の不潔な場所に觸れないやうにしませう。
- 5 食器、料理器具を最少限度に用ひ、清潔で簡単な調理を主としませう。口を閉ぢて料理及給仕をしませう。
- 7 一人宛の分量を分配して食膳に供しませう。
- 8 水を食膳に供しませう。
- 9 残り物の利用をしませう。
- 10 お米は半搗米又は玄米を用ひませう。
- 11 玉子をうでる時は水から玉子を入れて徐々に加熱しませう。急にぐらぐら煮たのは不消化です。
- 12 野菜をうでる時はなるべく皮のまま大切にして、水が沸騰してから少量の鹽を入れて野菜

を入れませう。

13 野菜をうでた汁はなるべくスープ等に用ひませう。

14 生で食べる野菜、果物は鹽水で洗ひ、菜類、キャベツ等は一枚一枚ていねいに洗ひませう。

15 果物を煮る時は皮と芯を去つてこげつかない程度の少量の水でとろ火で煮て、よく煮えてから砂糖を入れませう。

ガール・スカウトの献立實例、作り方

簡単な朝食

アップルソース

オートミール

トースト又はマツフィン

コーヒ(大人) ココア(小兒)

玉子とベーコン(隨意)

アップルソースの造り方

(材料)

リンゴ

六個

砂糖

糖

½カップ

水 ¼カップ 鹽 少々

(造り方)

りんごの芯を去り薄く切つて蓋をして軟かく煮て裏ごしする、よい加減に砂糖で味をつける、ミルクをかけて供す。

オートミール

(造り方)

オートミール其他同種のもは二重鍋がよい。水8カップ沸騰させ、オートミール1カップを静かに入れ、鹽茶匙一杯を加へて火に直接かけて五分間煮てから熱湯の中に入れて、二三分煮る。前夜につくつておいたものを用ひる時は二重鍋で大匙一杯位水を入れてまぜないであたたためる。オートミールは長く煮る程よい。

マツフィン

マツフィンを焼く急所は手早く材料をまぜること。まぜてからこねないこと。

(材料)

メリケン粉	2カップ	鹽	茶匙½
砂糖	大匙2	玉子	1
牛乳	1カップ	ベーキングパウダー	茶匙4

バター又は人造バターをとかして 大匙3

(造り方)

右の材料の粉類のみをまぜ、型に油をぬり、天火に點火する、まぜた材料をふるひにかける。玉子をとき、牛乳と溶かした油とを交ぜる、之を前記の粉の中に入れ軽く交ぜる。マツフィン型に一ぱいにならぬやう程満たす、かなり強火(四二五度)で二十分程やく。

ココア (幼児は牛乳のみ、小兒はココアを用ひて可)

(材料)

ココア	大匙三杯	熱湯	カップ1½
砂糖	大匙三杯	牛乳	カップ3
鹽	少々		

(造り方)

ココアと砂糖をよく交ぜてかたまりのないやうにする、熱湯を入れて濃い汁に煮る。たえずまぜながら牛乳を入れる、沸騰點迄煮る、鹽を入れる。供する前にあわたて機でまぜるとよろしい。

コーヒ

(材料)

水	カップ6	二個の玉子の殻	
コーヒ	カップ $\frac{1}{2}$	又は玉子	茶匙に二杯

(造り方)

コーヒを鍋に入れ、つぶした玉子のカラ又は玉子と水カップ半杯を入れ、スプンでよく交ぜる。残りの水を入れて徐かに加熱、沸騰點で三分間煮る。そのまま五分間あたたかい所に置か又は湯に入れておく。大匙二杯の水を入れ一分間置く。濾して他のコーヒポットに入れ食卓に供す。

ボーチドエツダ

(材料)

水	カップ二杯	鹽	茶匙 $\frac{1}{2}$
玉子	入用の數		

(造り方)

水をフライパンに入れて、靜かに煮立たせた中へ、お皿に一個づつ玉子をわつてから靜かに流しこむ、とろ火のまま六分程煮て穴じやくしで取出す。

トーストの上に置き鹽をふりかける。

フレンチオムレツ

(材料)

玉子	6	鹽	茶匙 $\frac{1}{2}$
牛乳	大匙6	油	大匙2

(造り方)

玉子をよくかきませ牛乳と鹽を入れる。
油を熱した鍋に入れ、右のものを注ぎ入れて火を弱くする。
下側がかたまつた時ナイフで直中に切目を入れ、再び玉子液を入れる。火を強くする。
半分に折り重ねて皿にのせる。

簡単な正餐の献立

- | | | |
|---|-----------|-------------|
| 1 | ハンバーグステーキ | ローストチキン |
| | 焼きじゃがいも | マシドポテトグレイビー |
| | 焼きトマト | さんど豆 |
| | アップルベティ | みかんのゼリー |
| 2 | | |

ハンバーグステーキ

(材料)

ひき肉 百匁 鹽、胡椒、バタ

(造り方)

肉を團子にして、油味をよく熱した鍋に塗り、煙の立つ程熱する。肉團子を平にして入れ、片側が茶色になつてから返す。熱い皿の上にとり、鹽、胡椒をかけ、バタを所々にのせる。尚、ひき肉にせぬ場合は硬くない肉を用ひるか、又は硬い部分ならば長時間弱い火で水を入れて煮ること、又硬い部分は次のスチューに適當であります。

肉スチュー

(材料)

牛	肉	百匁	玉	葱	小2個
にんじん		カップ $\frac{1}{2}$	ぢやがいも	角切	カップ2
かぶ	ら	カップ $\frac{1}{2}$	メリケン粉		
鹽			茶匙2	胡椒	少々

(造り方)

- 1 肉を拭ひ、油味を除いてさいの目に切る。
- 2 鹽と胡椒をふりかけ、メリケン粉にまぶす。
- 3 少量の油を熱した中で炙りつける。

- 4 深鍋に肉をとり出し、前のフライパンに熱湯を入れて肉汁をよくとり、深鍋の肉に入れる。骨があればそれも入れて五分間沸騰させ、弱火にして三時間置く。
- 5 にんじん、玉葱、かぶらを入れ一時間置く。
- 6 ぢやがいもを入れて十五分間置く。
- 7 骨をとり出す。
- 8 メリケン粉大匙2を少量の水に溶いてスチューに徐かに汁をませながら入れる。
(野菜の榮養をすべて無駄にしない、甘味は野菜からとれる、經濟的な料理であります)

ローストチキン

(材料)

中位の鶏	一羽	バ	タ	大匙1
鹽	少々	熱	湯	カップ $\frac{1}{2}$

(造り方)

- 1 料理した鶏を買求め内側に鹽をまぶす。
- 2 中味(パン屑カップ1にバタ大匙4、鹽茶匙1、味の素少々、お湯又は牛乳大匙2杯入れてフォークでかきまぜる)を腹につめて縫ひとぢる。
- 3 首の皮を背の方に折りまけてしぼり、兩脚の下の方を一つにくくる。

- 4 鍋の上に背を下にしてのせる。胸にバタをすりこむ。火を熱くして十五分間炊く。
- 5 火を少し弱くし、熱湯を入れ、關節が體からはなれてゆるくなるまで煮る。二十分毎に鍋の中のお湯を肉にかけること。
- 6 グレービーの造り方

油 大匙1½ メリケン粉 大匙2
 水又は牛乳 カップ1 鹽 茶匙½

前のローストした鍋に残つた油を大匙1½位だけ鍋に残してのけておく。鍋の中へメリケン粉を入れ、徐かに煮て茶色にしてから、のけておいた油汁を入れよく交ぜて鹽を加へて仕上げ

野菜を煮る一般注意

- 1 野菜のゆで方は、先づ水を沸騰させてその中へ鹽少量と共に野菜を入れ、蓋をせずそのまま沸騰させ、ピンとしてゐるが少し柔くなつた時取り出す。ゆがいた汁はスープ等にとつておく。

- 2 蒸し方 やはりよく湯をわかしてから刻むか、賽の目切りにして蒸す。

マシドポテト

(材 料)

じゃがいも 中6 バタ 大匙2
 牛乳 カップ½ 鹽 茶匙¾

(造り方)

沸騰した鹽湯でやわらかくゆで、水を取除けて又少し火にかけて乾かし、つぶし、バタと牛乳と鹽を入れて勢よく打つて(フォーク又はあわたて機で)まぜる。とろりとして白色になる。暖かい皿にのせて供す。パセリとバタを添へる。

ベークドトマト

(材 料)

トマト 6個 パタ 大匙1
 玉葱 細切 ½個 鹽 茶匙1
 パン屑 カップ1

(造り方)

トマトを洗ひしんの所をそいで大匙で一杯中をくりぬき、その中へ、玉葱とパン屑と鹽を交ぜたものを入れ、上にバタを一寸のせて中火のオーブンで三十分やく。

デサート

アツフルペティ

(材料)

- りんごうす切り カップ2
- レモン 1個
- 砂糖 カップ $\frac{1}{2}$
- シナモン、ナッツメーグ 少々
- パン屑 カップ1

(造り方)

りんごの薄切りにレモン汁を加へる。
 「一番下にリンゴを並べ、次にパン屑をのせ」をくりかへす。
 パタを所々にのせ、砂糖と香料をふりかけ、中火のオープンで上のパン屑が茶色になるまでや
 く。クリーム或は蜂蜜をそえる。

チヨコレートフディング (蒸し物)

(材料)

- ココア 大匙2
- メリケン粉 カップ2
- 玉子 1
- 鹽 少し

- ベーキングパウダー 茶匙3
- 牛乳 カップ1
- 砂糖 カップ1

(造り方)

ココアをお湯で溶く。
 メリケン粉、ベーキングパウダー、鹽をふるふ。
 玉子、砂糖、牛乳、溶いたココアをまぜて右のふるつた粉にまぜる。
 よく油をひいた型を三分の二程満たして、約五十分間蒸す。

オレンジゼリー

(材料)

- みかん 大6個汁をとる
- 砂糖 適宜
- 水 カップ $\frac{1}{2}$
- 寒天 1本

(造り方)

寒天を水で洗つて煮る。ミカンと砂糖の液を入れて煮、ゆのみ茶碗に八分目づつ入れて冷
 す。皿に倒さに出しフィブドクリームをかけて供す。(約六人分)

簡単なスカウトの夕食又は晝食の献立

うどん又はマカロニ又は冷肉
煮た又は生の果物

パンとバター、クキース

茶(大人)牛乳とココア(子供)

ポテトスープクリーム

野菜又は果物のサラダ

ベーキングパウダービスケット

茶(大人)牛乳とココア(子供)

マカロニチーズ

(材料)

マカロニ又は干うどん	カップ1	バター	大匙3
メリケン粉	大匙2	牛乳	カップ1½
チーズサブリ	カップ¾		

(造り方)

マカロニを三センチ程に折り、沸いてゐるお湯の中に鹽を入れてその中に入れる、柔かくな

つたら、ざるに取り水をかけてひつつかぬやうにさせておく。

バターを溶かし、粉を交ぜる、ねつとりとなる迄まぜる。

鹽と牛乳を加へ、火にかけて、どろりとなる迄煮る。

マカロニをバターをひいた入れものに一並べ入れてチーズをふりかけ、その上に右のソースを
かけ、之を交互にくりかへす。一番上にチーズがくるやうにして終る。

中火のオーブンでチーズがとけて茶色になる迄焼く。

ポテトスープクリーム

(材料)

じゃがいも	3	牛乳	二合(罐ならば二倍 にうすめる)
玉葱	2片	鹽	茶匙1½
メリケン粉	大匙3	胡椒	少し
バター	大匙2		

(造り方)

じゃがいもを鹽ゆでにし、裏ごしする。之に牛乳と玉葱を入れて煮ながらまぜ玉葱を取去
る。鹽、胡椒を入れる。
バターを溶かし、粉をまぜ、之を牛乳の中に入れ、勢よくまぜる、二重鍋で十分煮沸する。

サラダのドレッシング

有合せの野菜、果物を色と味の取合せを考へ、よく洗ひ、木でピンとさせて盛る。次のドレッシングを使ふ。

フレンチドレッシング

(材料)

サラダオイル カップ1 酢又はレモン汁 カップ $\frac{1}{4}$
鹽、パプリカ、砂糖、からし 各茶匙1

(造り方)

右の材料を瓶に入れて、使ふ時によく振る。

煮たドレッシング

(材料)

メリケン粉 大匙 $1\frac{1}{2}$ 胡椒 茶匙 $\frac{3}{8}$
砂糖 茶匙 $\frac{1}{2}$ 水 カップ $\frac{1}{4}$
からし 茶匙 $\frac{1}{2}$ 酢 大匙2
バター 大匙2 玉子 1

(造り方)

乾いた材料を交ぜ、水と酢を入れ交ぜる。火にかけてどろりとなるまで煮る。火から下して玉子の中へ勢よくまぜつつ徐々に入れる。

火にかけてかたまるまで煮る。(牛乳や果汁を入れてもよい)

ベーキングパウダービスケット

(材料)

粉 カップ2 バタ又は他の油 大匙3
ベーキングパウダー 茶匙4 牛乳 カップ $\frac{3}{4}$
鹽 茶匙1

(造り方)

粉にバタを指でまぜる。牛乳を一度に入れ、かるくこねて丸形にとり、熱いオーブンで十分間やく。

(この簡単なビスケットも上にシナモンと砂糖をふつたり、チーズを少しのせたり、ミカン汁につけた角砂糖を半分のせたりして焼くと變化が出来ます)

第十三章 ガール・スカウトの保育

嬰兒の扱ひ方

赤ちゃんは幼兒とは別であります。赤ちゃんの世話には特殊な醫學上の知識が必要であります。赤ちゃんに近づく時はなるべく静かにしておだやかな態度をとり、いたづらにあやしたりしてはなりません。いつもやかましく聲を立てて機嫌をとると、赤ちゃんは貴女を見る度にさうすることを要求するやうになり、之は憂ふべき結果を招きます。赤ちゃんに必要な世話だけを與へて静かに看守り、満足させて居させるのが最も立派なお守です。嬰兒を扱ふ時は先づ手を洗つて、自分の衣服についてゐるピンやあぶないものを取去りませう。

まだ立てない赤ちゃんの抱き方は先づ看護婦さんに教はりませう。赤ちゃんの腕の下に手を入れて抱きあげたり、手首を引つばつてはなりません。又自分の身體にあまり都合よく抱へこんで赤ちゃんの身體が曲つてゐるやうな抱き方をしてゐる若いお母さんがよくありますが、怖ろしいことでもあります。自分で握る力のできた時は、赤ちゃんに貴女の指を握らせなさい、決して貴女の方から

握つてはなりません。

おむつの取替へ方

- 1 新しいおむつ、粉、お湯、手巾を用意しておく。
- 2 赤ちゃんを平面の場所に寝かせる。
- 3 よごれたおむつを取りのけ、お湯でしぼつた布でよく皮膚を拭ふ。股の所へ少し粉をふる。
- 4 シヤツの下へ届くやうに新しいおむつを入れ、中央の布を兩脚の間から腹にまわし、兩側を重ねる時、あまりかたくならぬやうに注意すること。
- 5 着物を下へ引つ張つてたくれてゐないやうにしてから赤ちゃんを元の場所にかへす。

お湯の使はせ方

お湯を使つてゐる間に赤ちゃんと遊ばないこと。但しお湯の前又はあとでしばらくあそばせてもよろしい。



- 1 必要なものを凡て揃へておくこと。
- 2 室の温度をたしかめること。華氏74位。
- 3 お湯の準備、三ヶ月位の嬰兒には95°、自分の臂をつけてみて暖かく感じる程度。
- 4 裸にする。二三分自由にはねたりけつたりしてゐる間よく注意して必ず放置せぬこと。
- 5 湯をためしてから、横臥してゐるままで顔と耳を石鹼を使はずに洗ひ、よく拭ふ。
- 6 頭を石鹼をつけた布で洗ひ、よくすすいで拭ふ。寝かせてせぬと石鹼が目に入ります。
- 7 次に湯に入れる。脊と頭を左腕にしつかり支へて身體を手早く洗ひ、二三分でお湯から出す。
- 8 暖いタオルに包み上からよくなでて干す。
- 9 衣物を着せる時はなるべく嬰兒に手をかけぬやうにしてする。

食 事

ミルク等は瓶のままお湯に入れて暖め、よく振つて、二三滴腕の内側に落してみても冷たくもない程度にします。吸はせる時赤ちゃんの顔を少し持ちあげ、あまり急に吸はない様に注意して見守りませう。乳首が口の中にある時は瓶の口の所に乳があるやうに氣をつけませう。食事の半ば頃一度抱きあげて降し、又後を與へませう。滿一年以上の赤ちゃんはカツプから飲むやうに教へ

スプンを持つて皿から口へ運ぶことが出来るやうになつたら、なるべく自分でさせるやうにしませう。さうすれば早く自分で食べるやうになります。

小さな赤ちゃんの用便は毎日大抵定まつた頃に便器にさせる様に癖をつけませう。三ヶ月になると赤ちゃんを向ふ向けて抱き兩脚を持つて用便させることができます。十分間待つても出ない時は一度止めるのがよろしい。次回にはよく氣をつけて適當な時刻を毎日外さぬやうにすれば追々慣れて來ます。便秘の時は醫師にきいて食物を按配せねばなりません。

空 氣

赤ちゃんは新鮮な空氣がいくらでも必要であります。眠る時も一つどこか窓を開けておきませう。又日光が大切であります、併し注意すべきことは決して直射の光を眼にあててはなりません。醒めてゐる時も眠つてゐる時もそうでありますから、頭の後に太陽がある様に置きませう。乳母車には日覆を、ひるねの寢臺にも頭の所に日覆をするとも結構です。夏期は暑い太陽のあたる所に放置せぬやう、冬期は十一時から三時までの暖かい時刻だけ外氣にふれるやうに氣をつけませう。風のある日は砂塵が眼に入るといけませんから外は止めませう。三四ヶ月から裸で日光浴をさせてもよく、初めは三四分間で止め、よく醫師の注意を守つて時間を定めませう。

あそび

小さな赤ちゃんでも足でけり、身體を伸ばして遊びます。小さい程早く疲れます。ベッドに懸け渡した綺麗な紐や玉のつないだものに届かうとしてあそび、觸れると音のする吊るしたおもちゃなどをよろこびます。疊の上に毛布を敷きその上でおもちやを持つてよく遊びます。疲れたりむづかした時は寢床にうつし、おもちゃをのける方がよろしい。晝寝は静かな所でさせませう。大きくなるに従つて遊ぶ時間が多くなつて來た時、自分の足や指などを知らせ、あまり抱いたりしない方がよく、自分で自分の筋肉を自由に伸ばせるやうにさせておきませう。

毎日の仕事

(イ) 食器と食物の取扱と (ロ) 赤ちゃんの衣類の始末の二つが育児の毎日の行事であります。毎日手の空く時刻を選んでこれ等にあてておきませう。

(イ) 食器と食物

- 1 瓶と乳首をその爲にのみ使ふブラシを用ひ、熱い湯の石鹼液で洗ひ、其他の用具もよく洗つて濯ぎ深い鍋に入れて二十分間煮る。ゴムの乳首は軟かくなつたら代へませう。穴が伸びると乳汁が多く出すぎます。

- 2 瓶類を入れ物に並べ、食物の準備をする。醫師の指導の食物を廿四時間分つくる。器具はその爲のみの物を用ひること。
- 3 瓶の口に手を觸れず、凡て消毒した容器を用ひて熱い食料を入れ、ゴムの栓をして置く。夏期は冷しておく。乳首の取代への分は消毒してよく拭つたガラス器によく拭つて入れ、蓋をしておく。蓋のあるカップに硼酸液を入れて乳首を用ひたあと洗つてから入れておく。
- 4 食事の時必ず手を清潔にして、前に用意したミルク瓶をそのまま湯の中で暖め、ガラス器の中の乳首をとり出して口に附ける時、赤ちゃんの口に這入る部分に手を觸れぬこと。
- 5 ミルクの暖さを手首でためして、熱しすぎた時は必ずさめるまでまつて與へませう。泣くからと云つて熱いのを與へてはなりません、そんな時はできる丈けあやしてまたさせませう。
- 6 食事がすんだら乳首を取外し、水で洗ひ、次に煮る迄硼酸水の中へ入れておく。瓶は水で濯いで次の日の洗ふ時刻まで中に水を入れておく。

(ロ) 衣類の始末

- 1 毎日洗濯するもの——襁褓。
- 2 其他のものは一週間分の着替が充分あれば一週一度時間をあてておく。
- 3 襁褓の濡れたのは濯いでから水につけておく。

- 4 汚れた襪は汚物を便所へ古い木しゃくで落とし、濯いで水につけておく。
- 5 一日一回定めてある時刻に、右のつけて置いたおむつを皆石鹼のお湯で洗濯する。四回すすいで石鹼をよくおとす。一週間に二回位襪を煮て消毒する。

成長の様子

一人の赤ちゃんを相當の期間に亘つて世話することのできる少女は毎日記録をつけてみませう。「今日は頭が坐りました」「何月何日に初めて笑ひました」などにつけませう。長い間有耶無耶に動かせてゐた四肢が、遂に或日手を伸ばして玩具を掴み、或は毛布の上に寝返る時が來ます。寝てゐると思つてそつと覗いてみると赤ちゃんが起き上つてはひ出してゐるのです。齒の生えたのも貴女が最初に見つけることとせう。そしてカップから飲ませることも貴女が教へ、はじめて一つの言葉を云ふのをきくのも貴女が最初とせう。普通の子供の生長状態を示してある圖表や書物を参考にし、貴女の赤ちゃんの成長を比較してみて下さい。赤ちゃんは何を悦び、何を怖れ、どんな時に笑ひますか？ どうして自分の欲求を満しますか、それらを答へ得る少女は赤ちゃんの味方です。

正しい習慣のつけ方

やがて子供の活動は旺盛になつて、打すてておくと、瓦斯ストーブのねぢや、マツチや、危険な

ものを裏心から好んで弄ばうとします。これらのことは決してさせてはなりません。又これらのものを怖れさせてもなりません。かういふ子供には行き届いた注意をもつて正しい習慣をつけてゆくことが大切です。

良い習慣は先づ起床、食事、排便、晝寝、入浴、就寝の時刻を規律つけることから初まります。

これらの各々に充分の時間を宛て、何れも遅れたり早すぎたりせぬやうにさせよう。子供がお風呂に招んでも逃げ出したり、寝ることをいやがつたりするのは、上手に癖がつけられてゐないからです。大きくなつて毎日の生活を規律づける骨子をなすものは、赤ちゃんの時からかうした定まつた日課を圓滑に行ふ習慣をつける事でありませう。

赤ちゃんのお世話を引受けるに當つては先づ今までの食物の程度、調理法、與へ方等を聴き、必要な時は醫師に相談して五日間の食物表を作成させよう。次のやうな見本を基にして食品の分量や調理法を書き入れませう。

満二、三年の食物表

時刻	朝食	9:15	晝食	11:15	2:15	夕食
月						
火						
水						
木						
金						

九時にはトマト汁又はオレンジ汁五勺程、二時には牛乳約一合とクラッカーなどが適當です。晝寝は五才位迄必要であつて、五才以上でも晝食後暫らく休息させる可きであります。時として三才位の子供が晝寝をいやがつてはねまわることがありますが、さういふ子供には却つて晝寝が必要な場合が多いのであります。毎日晝食の時刻を正しくしてそのあとはねることに定めませう。着物を脱がせ、寝衣に代へてやり、何も玩具を興へずに寢床に伴ひませう。子供を寝る氣持に誘ふには貴女自身靜かにして、早口に命令したり、氣分を焦立たせてはなりません。かと云つて家人の人に靜かにしてもらふ必要もありません。貴女の態度と、眠る場所の落附きだけで子供は眠る氣持を感受致します。

子供の衣類

子供が自分で脱いだり着たりするのに容易なものが最も適當であります。前身で合はせ、且つ大きな少數のボタンを用ひるのが結構です。簡単に着られるものならば三四才の子供は自分ですることを樂しむものです。

屋内に在る時は薄着の習慣をつけ、戸外に出る時暖かいものをその上に着るやうにさせう。冬はワンピースの物が着け易く且つ動作が自由になります。大そう寒い時はその下にスエターと下ばきを用ひませう。子供の着物の汚れる心配をさせてはなりません。汚れてもよい上衣を、洗濯し易

い地質で造りませう。

一七六

子供の遊び

毎日おきまりの身體生活の習慣の次には、その合間の時間を忙しくさせておく遊びを計畫せねばなりません。子供は「お仕事」を好むものであります。色々な物を持ち上げたり、運んだり、あちこちに動かすことを熱心に行うことがあります。抽出しを開けたり閉めたり、戸を開けたり閉めたり、椅子によち登つたりとびおりたりを飽くこと無しに続けます。時として大人の邪魔になるさうした動作は、適当な彼等の「道具」を與へておもしろい遊びに誘ふやうにさせよう。そんな時彼等に静かにさせることを強ひてはなりません。

なるべく戸外で遊ばせませう。「朝食がすみました、さあ外へ行きませう」「晝寝がすみました、では外へ出ませう」と定めませう。庭や空地に小さな砂箱、手押車、シャベル、ブランコ、三輪車すべり臺、そして二三の遊び仲間があれば子供が何をするかの問題は自然解決致します。

都市では遊園地や公園を利用させよう。小さな子供には遠い道を歩くことは駄目です。又單に歩くことだけでは彼等には充分な運動になりません。近い所に氣持のよい遊び場所を見つけてそこへ毎日定まつて連れてゆきませう。玩具をたくさん持参して子供が飽かないやうにさせよう。

雨の日は屋内の遊びです。子供の爲の遊び部屋があれば申分ありません。子供はその部屋中の物

は何でも手に觸れて活用することができます。遊び室のない時は明るい臺所が代用できます。鍋や金、お料理のまね、箒やはたき、洗ひ物など、お臺所の大人の仕事は子供にとつて極めて興味のあるものです。

玩具は子供の仕事道具であります。子供が何度も、種々なやり方でくり返しくり返し使ふことのできる玩具はよい玩具であります。家の中で廢品になつた物の中から選り出して雨の日の箱に入れて貯めておきませう。例へば次のやうなもの

大きな糸巻き

大きなボタン

空箱、空罐（ココアなどの）

厚

紙

糸、紐のくず

尖の丸いはさみ

臺所用具の古いもの

色布切れ端

玩具の選擇は子供の年齢と傾向に應じて考へませう。獨りで遊べるもの、運動用のもの、二人以上で遊ぶものを適宜に準備させよう。

積木はよい玩具です。獨りでも二人以上でも遊べます。想像的な活動と身體の運動をも含むものであります。五才ともなれば古い木箱をお舟其他色々な物に假定して遊びます。鋏の鋭利でないもの、紙片、クレヨン、糊、小切れ類等は様々に使へます。

子供は玩具を口へ持つてゆくものですから、鋭い所、とがつた所がなく、有害な塗料を用ひないものでないといけません。セルロイド製の中に石を入れたガラガラは赤ちやんはセルロイドをこわして石を口に入れてしまふことがあります。

一七七