


衣服の手入れのしかたを知ろう

ねらい
衣服を気持ちよく着るためにも、傷みに応じた適切な手入れができるようになる。



衣生活の学習が終わるまでに、いろいろな手入れのしかたをマスターしよう！



衣服の手入れ

① ~ ⑥ について、[] のことばの正しいほうに○をつけてみよう。

イラストの中の衣服の手入れのうち、やったことがあるものの□に○をつけてみよう。

1. アイロンかけ

① [組成・取扱] 表示で適温を確認する。

② てかりやすい布の場合は、[あて布・きりふき] をする。



衣服の素材には、アイロンを使えないものもあるので、表示をよく確認する。

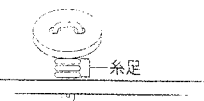
アイロンかけ



2. ボタンつけ

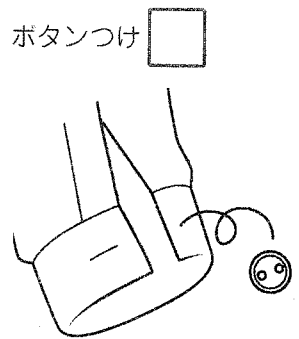
① [布・ボタン] の厚み分くらい、ボタンを布から少し浮かせるようにして縫いつける。

② ボタンと布の間に、3回くらい糸を [ゆるく・かたく] 巻く。



ボタンと布の間の糸のよゆうを「糸足」という。糸足は、布の厚さに合わせて調節する。

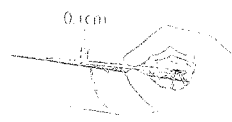
ボタンつけ



3. まつり縫い

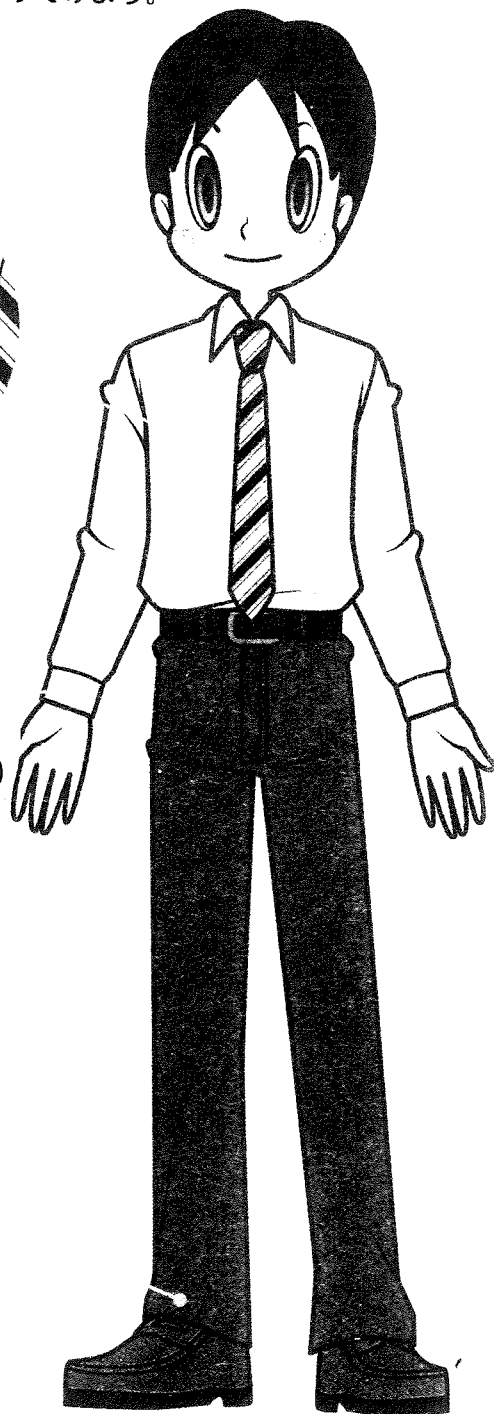
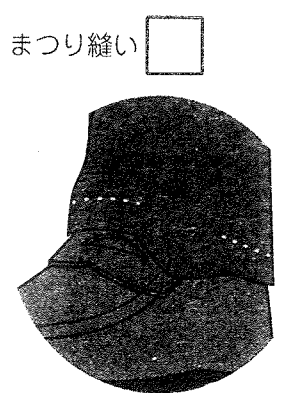
① 裏側から [0.1 ~ 0.5] cm くらいの針目ですくって縫う。

② 表側に針目が、[目立たない 目立つ] ようにする。

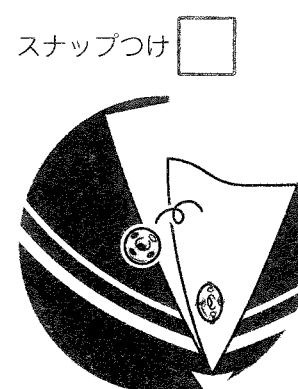


裏側からすくうときの幅をできるだけ小さくすることで、表側の針目か目立たなくなる。

まつり縫い



スナップつけ



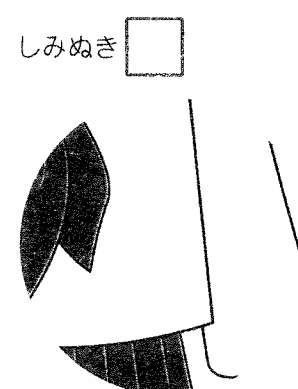
4. スナップつけ

- ① 上側には [凸型・凹型] をつける。
- ② 下側には [凸型・凹型] をつける。1つの穴に2~3回縫いつけて、次の穴に移る。



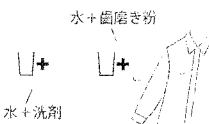
最後は玉どめをし、スナップと布の間に針をくくらせてから、糸を引いて切る。糸端かかくれるので、仕上がりが美しくなる。

しみぬき



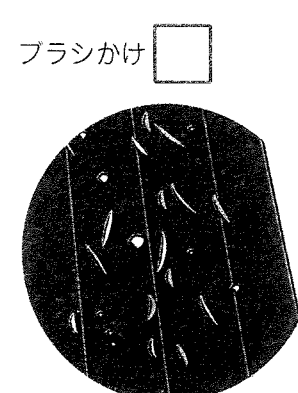
5. しみぬき

- ① しみは、時間がたつと [落ちにくく・落ちやすく] なる。
- ② しみぬきは、しみの部分を [たたいて こすって]、汚れをほかの布に移し取る。



しみの種類に応じて、水や歯磨き粉、洗剤液を使うとよい。

ブラシかけ



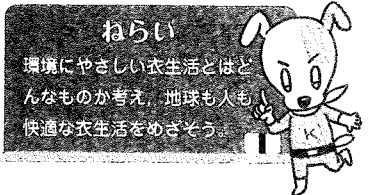
6. ブラシかけ

ブラシは [上から下 下から上] に向けてかける。



繊維が毛羽立たないように、布目に沿ってやさしくブラシをかける。

6 環境にやさしい衣生活をめざそう



チェック! 問題文をよく読んでおきましょう。

次の各問について、 または のどちらかを選んで○をつけ、最後にポイントを集計しよう。

ふたんとんなふう
に衣服を扱っているが、
ふり返ってみよう。

洗濯 衣服が清潔だと気持ちいいよね！
洗濯をするとき、洗剤の量はどの
くらい使えばいい？

衣類 自分が持っている衣服の数や
種類を把握しているかな？

できるだけ
たっぷり使う。

表示とおりの
量を使う。

だいたい把握している。

把握していない。

洗剤量が多ければ多いほど、汚れはきれいに落ちるはず？

表示されている量より多く使っても、汚れの落ち方は変わらないかもね。

ちゃんと把握できていると有効に活用できるよね。

把握してなくても、特に問題ないよね？

洗濯 洗濯で使用する水の量は1回に
約100リットル！ 節水するた
めにはどうすればいい？

衣類 着なくなった衣服は
どうすればいい？

洗濯時間を短くする。

お風呂の残り湯を再利用する。

有効活用の方法はないか考えたり、調べたりする。

こみとして処分する。

洗濯時間が半分なら、使う水も半分になるんじゃない？

水を再利用するから、節水につながるよね。

捨てればこみ、生かせは資源。活用する方法がきっとあるよね。

むたな服はほとんど処分しないと部屋がたつがないよね。

衣服を新たに買うとき、
あなたは……？

目的に合ったものをよく考えて買っている。

あまりよく考えず、衝動買いすることが多い。

「クールビズ」ということばの意味は？

冷房による寒さに対応できるように、上着などを持ち歩くこと。

冷房による電力を節約するために、涼しい服装をすること。

最後にポイントを集計してみよう！

ポイント	第1問	第2問	第3問	第4問	第5問	第6問	第7問	最終問題	あなたのポイント
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	クリアしたら	
	0	1	0	1	1	0	1	0	3

部屋の中で寒いと思ったら？

すぐに暖房をつける。

上着を着るなどして、調整する。

これまでの学習をふり返し、環境にやさしい衣生活を送るために実践していきたいことを宣言しよう！

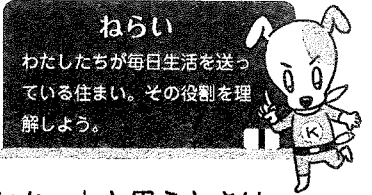
宣言!

9~10ポイント おめでとう！ 衣生活マスター！
あなたは環境にやさしい衣生活を送っているね。これからも地球のことを考えた衣生活をめざしてかんはろう。

6~8ポイント 衣生活研究生
環境にやさしい衣生活について考えることができるようだね。自分の衣生活の中でそのことを実践できるように努力しよう。

0~5ポイント 衣生活入門生！
衣生活と環境について理解できていないようだね。学習したことをもう一度ふり返ってみよう。

7 住まいの役割を知ろう



チェック!

「家に帰りたいな〜」「家にいたいな〜」と思うときはどんなとき? あてはまるものに○をつけてみよう。

暑いときや寒いとき

大雨や大雪のとき

眠いとき

体調が悪いとき

やっぱり家が一番!!

おなかがすいたとき

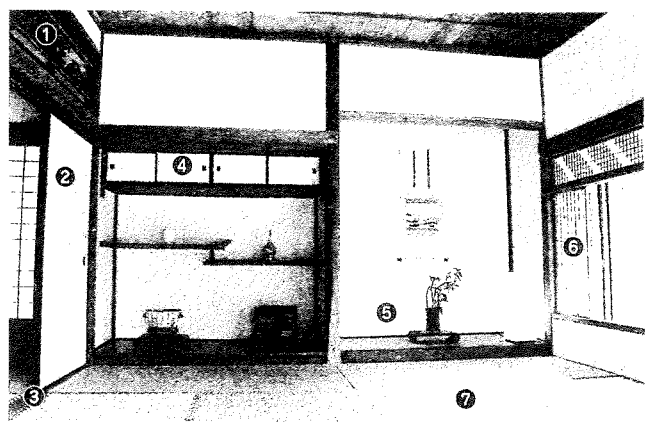
友だちとけんかをしたとき

見たいテレビ番組があるとき

じっくり読書したいとき

日本の住まいの特徴

- ① 欄間
襖や障子などの上にはめこまれた飾り。通風や採光の目的もある。
- ② 襖
部屋と部屋を仕切る、明かりは通さない建具。
- ③ 敷居
襖や障子などをたてるためにある下の溝。



- ④ 天袋
部屋の上部に設ける収納。
- ⑤ 床の間
季節の花や掛け軸などを飾る場所。
- ⑥ 障子
木枠に和紙などをはった、明かりを通す建具。
- ⑦ 畳
イグサでできた敷物で表面をおおった床材。

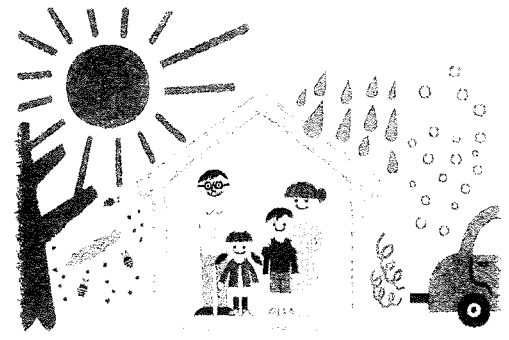
住まいの役割

[]にあてはまることばを語群から選んで記入しよう。

健康 基盤 成長
活 力 生 命

① [] や生活を守る場

厳しい自然や危害を及ぼすものから守ってくれる。



◎「厳しい自然」や「危害を及ぼすもの」には、どんなものがあるでしょうか?

② [] や心身の安らぎを維持する場

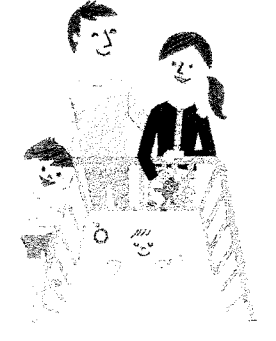
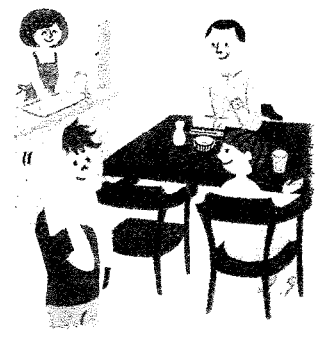
くつろいだり、休んだりして、明日への[]を生み出す。

◎わたしたちは住まいでどんな活動を行っているでしょうか。

③ 家族が [] する場

子どもが育つ [] となる。家族のだれもが安心して暮らせる。

◎だれもが安心して暮らせる住まいとは、どんな住まいでしょうか。



① []

② []

③ []

④ []

⑤ []

⑥ []

⑦ []

9

安全な 住まい方を考えよう



家庭内事故の防止

いろいろな人の立場で、家庭内に危険なところがないか点検してみよう。
 起こりそうな事故とその対策を考えてみよう。

危険なところ	起こりそうな事故	対策

安全な住まい

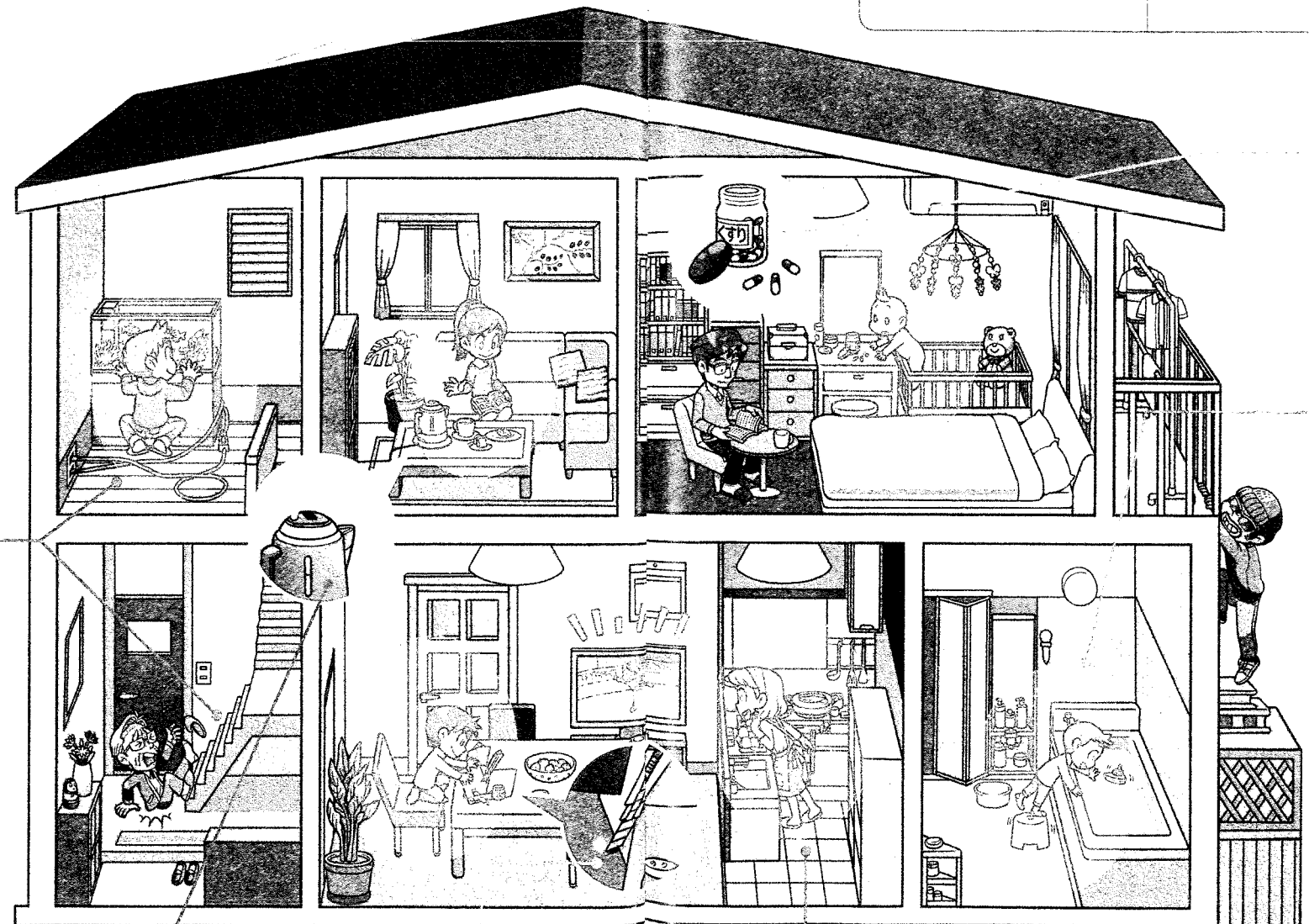
住まいの中で起こる事故を家庭内事故といいます。
 住まいの中の危険を知り、その安全対策をまとめよう。

1. 家庭内事故

2. 住まいの安全対策

①～⑦の [] にあてはまることばを語群から選んで記入しよう。

- 語群 洗濯物 こんろ かたつける 地域 戸じまり 段差 留守 照明 踏み台 消火器



1 玄関・階段

- ① 住まいの中を []。
- ② [] を少なくし、階段や廊下などには手すりをつける。
- ③ 適切な [] 器具をつけて、手元や足元が暗くならないようにする。
- ④ 窓際やベランダに、 [] になるものを置かない。

2 キッチン

こんろやストーブだけでなく、炊飯器や電気ポットなど、高温の蒸気を出すものの扱いにも注意する。

3 刃物

- ① 刃物はきちんと管理し、幼児の手の届かない場所に保管する。
- ② 刃物を不安定な場所に置かない。

4 調理中

- ① 調理中は [] から絶対に離れない。
- ② 火災警報機やガスもれ警報機、 [] を設置する。
- ③ ストーブの近くに [] や、燃えやすいものを置かない。

5 薬や電池

薬やボタン電池、たばこなどは、乳幼児の手の届かない場所に保管する。

6 浴室

浴室のドアや浴槽のふたは閉めておき、幼児を一人で浴室に入れない。

7 外出・就寝時

- ① 外出・就寝時には [] を忘れずにする。
- ② [] であることが、外からわからないような工夫をする。
- ③ 日ごろから、 [] の人びととのつき合いを大切にする。
- ④ 侵入されやすい状況をつくらない。

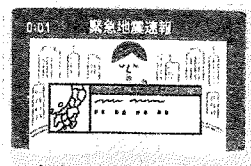
教室内の安全についても、みんなて確認してみよう!

災害に備えよう

災害への備え

1～7の各問いについて、**Ⓐ**と**Ⓑ**のどちらかを選んで進んでみよう。

1 テレビを見ていると、緊急地震速報が！ あなたならどうする？



- Ⓐ** すぐにテーブルの下にもぐる。
- Ⓑ** 台所で火を使っているか確認に行く。

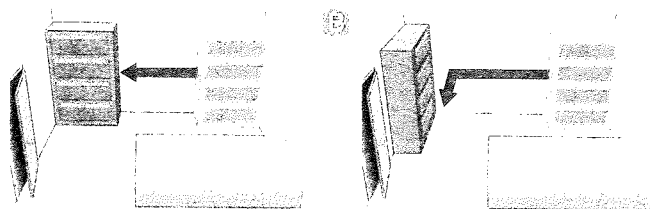
突然の強い揺れて落下物があることも……。まずは身の安全を第一に考えた行動をしよう。

Ⓐ 「身の安全を第一に！」と3回言ったら**2へ進もう！**

2 地震のとき、けがの原因として多いのはどちらかな？

- Ⓐ** 家屋の倒壊
- Ⓑ** 家具類の転倒・落下

3 就寝中の地震に備えて家具を移動することにしたよ。移動するとしたらどちらかな？



台風の暴風により倒れた街路樹。



家の倒壊を防ぐため、屋根の雪下ろしをする人ひと。



地震により、家具などが転倒し、物が散乱した室内。



ねらい
自然災害について知り、災害に備えた住まい方について考えよう。

Ⓐ 対策を考えたら**3へ進もう！**

いざというときに、どうすれば安全を確保できるかを考えてみよう！



寝ているところに転倒したり、逃げ道をふさいだりしない場所に家具を移動しよう。

Ⓑ 正しい移動方法がわかったら**4へ進もう！**



大雨が続き、床上浸水した家。

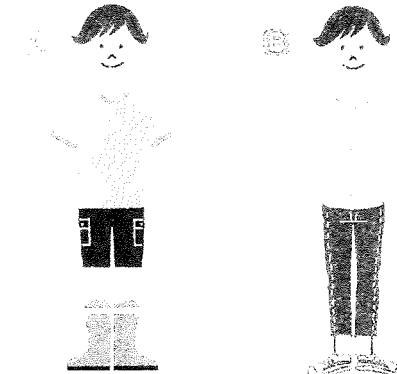


津波により浸水した市街地。



火山灰を噴き上げる火山。

4 避難するときの服装として正しいのは？



けがを防ぐため、長そで・長ズボンがよい。また、靴は履き慣れた運動靴に。長靴は脱げやすく、水が入ると重くて動きにくくなるので、水害時でも運動靴がよい。

Ⓐ どんな服装が避難時に適しているかわかったら**5へ進もう！**

5 避難途中、家族とはぐれてしまう可能性もある。あなたは家族と非常時の集合場所を決めているかな？

Ⓐ 決めている。 **Ⓑ** 決めていない。

ライフラインが途絶え、救済物資などが届かないことも想定される。最低でも3日分は準備しておこう。また、避難用の防災セットも用意しよう。

Ⓐ P.48の防災セットを確認したら**7へ進もう！**

6 もしものための食料や飲料水などの備蓄品。どのくらい準備するとよいか？

Ⓐ 1日分で十分。

Ⓑ 最低でも3日分。



家族と別の場所で災害にあったら、状況によっては各人が自宅に戻れないこともある。非常時の集合場所を家族と決めておこう。

Ⓑ 集合場所を決めたら**6へ進もう！**

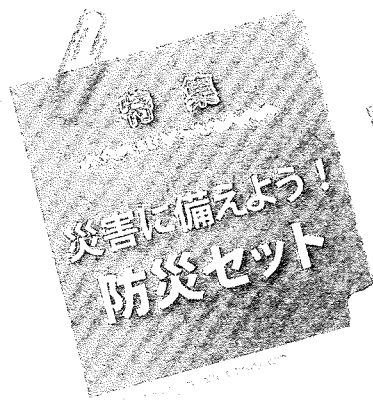
7 ①～⑥の[]にあてはまることばを語群から選んで記入し、災害への備えについてまとめよう。

- ① [] 場所の安全を確保する。
- ② タンスなどの家具を固定し、[] を防止する。
- ③ 家具の配置などを工夫し、[] 経路を確保する。
- ④ 非常時の[] との連絡方法や避難場所を確認しておく。
- ⑤ 日ごろから、地域の[] に参加する。
- ⑥ 防災用品を備え、3日分の[] や食料を備蓄しておく。

避難 家族 防災訓練
飲料水 転倒 寝る

災害への備えについて、家庭でもよく話し合っておこう！





防災セットって役に立つの?



ここで紹介しているのは、防災セットの一例だよ。みんなてどんなものが必要か、話し合ってみよう!



防災セットを用意する際に大切な3つのポイントを覚えておこう。

防災セットを用意しよう

ここで紹介しているものを参考に、防災セットを用意してみよう。自分だけに必要なもの（予備のめがねや持病の薬など）はないか、考えることも大切。また、長時間背負って移動することを考えて、リュックサックのつめ方も工夫しよう。

重いものや使う機会が多いものは上のほうにつめる



非常食
腹もちのよいものを選ぶ。缶詰やレトルト食品、水でもとせる乾麺と飯など、調理せずに食べられるものかよい。

飲料水
避難時にもっとも大切なのが水。最低でも1人に500mLのペットボトル3本は用意する。



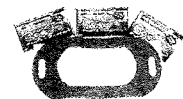
ラジオ機能つきライト

停電時や夜間の行動時に役立つライトは、手動で発電できる、電池不要のタイプが主流。避難時の情報源となるラジオ機能や、携帯電話への充電機能が備わっている多機能なものがおすすめ。電池式の場合は、予備の電池も忘れずに用意しておく。



救急セット
避難場所では薬が不足しがち。応急処置に使うものに加え、常備薬も入れておく。

簡易トイレ・トイレトイレットペーパー
避難場所ではトイレの問題が多発するので、必ず用意しておく。



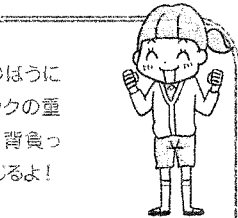
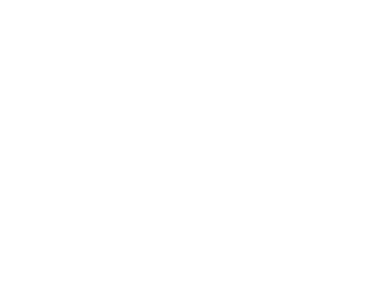
ポリ袋

大きさのちがうものを数枚ずつ用意する。



ポリ袋は避難時の必需品で、応急手当や水の運搬に使えます。ほかにも、小さい袋を調理に使ったり、大きい袋を防寒具にするなど、さまざまなことに活用することができました。

本当に必要なものはなんだろう?



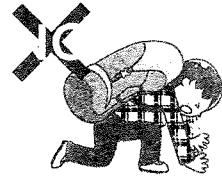
重いものを上のほうにつめると、リュックの重心が安定して、背負ったときに軽く感じるよ!

避難場所では、非常食を用意してなくて、救援物資が届くまで何も食べられない人もいました。乾パンやビスケットは、のどがかわくのであまり食べたいと思いませんでした。体をあたためられる食事がよかったです。また、あめやチョコレートなどのお菓子類も、少し入れておくとういでしょう。



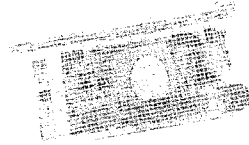
2 本当に必要なものを用意する

重すぎる荷物は、逃げ遅れや疲労の原因となる。緊急時に本当に必要なものを厳選して用意する。

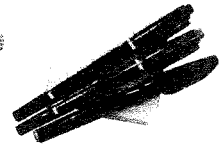


使う機会の多い小物類は

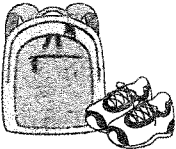
被災時にはキャッシュカードなどは使えないことが多い。紙幣だけでなく、小銭も用意しておく。



油性マジックとメモ帳は、家族とはくれたときにメッセージを残すのに使える。



建物の倒壊による粉じんを吸いこむのを防ぐために必要。



移動や作業の際に、手を保護するために必要。



3 すぐに持ち出せる場所に置く

防災セットは、いざというときにすぐに持ち出せるように、避難時にはく運動靴とセットにして、すぐに持ち出せる場所に用意しておく。

防災セットを用意しておくだけでなく、ふたから災害に備える気持ちをもっておこう!

手や体をきれいにするのに使える。



災害時は断水することが多いので、水は本当に貴重です。節水のためにも、手や体をふけるウェットティッシュが役に立ちます。

居場所を伝えたり、救助を求めたりするときに使える。



そのほかにあるとよいもの

軽いものやすぐに使わないものは下のほうにつめる

防災セットの中の衣服は、季節ごとに見直しが必要だね!



衣服

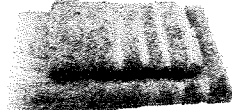
避難生活が長引くことも考え、衣服の替えを入れておく。けがの防止と防寒のために、長そでシャツ・長スボンがよい。

上着やスボンは同じものを数日着てもがまんできませんが、同じ下着をずっと着続けるのはつらいので、少し多めにに入れておくとういでしょう。



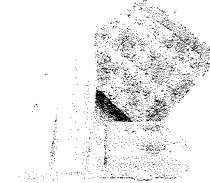
タオル・ブランケット

布団の代わりや防寒具としても使える。



顔めがき洗面セット

水なして使える顔めがきシートやドライシャンプーもおすすめ。



新聞紙

さまざまな用途に使えるので、数日分入れておくとうい。



危険なものを包んだり、防寒のために衣服の中に入れて、避難生活でいろいろと使えます。新聞紙とポリ袋を合わせてつくった自作トイレは、本当に役立ちました。

そのほかにあるとよいもの
使い捨てカイロ
布カムテープ
ロープ
ロウソク