

建文塾事務通信 1月号

2019.01



あけましておめでとうございます。建文塾事務の大原です。昨年は大変お世話になりありがとうございました。事務の仕事が至らない点が多く、度々皆様にご迷惑をお掛けし申し訳ございませんでした。さらによりよく学習していただけるよう努めてまいりますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、七草粥は食べられましたか？1月7日に食べる、春の七草を入れたお粥を七草粥といいます。昔、七草の節句である1月7日に七草粥を食べて、無事息災(変わったことや、心配ごとがないこと)を祈りました。この七草の節句の習慣が今でも残っているのです、1月7日に七草粥を食べます。地方によっては、1月7日に七草粥を食べ、1月15日に小豆粥を食べる習慣もあります。どちらも、正月のごちそうで疲れた胃袋を休ませるためのものです。【学研キッズより】

春の七草を全部言えますか？春の七草は、セリ、ナズナ、ゴギョウ(ハハコグサ)、ハコベラ(ハコベ)、ホトケノザ(コオニタビラコ)、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン)です。よく、これらをテンポよく言って覚えますね。



受験生にとって、冬場の体調管理は必須です。万が一、入試を目前にして体調を崩してしまえば、これまでの学習の積み重ねが無駄になってしまいます。受験生でなくても塾と一緒に勉強する生徒さんは一緒に予防していきましょう。

特にインフルエンザやノロウイルスなどのウイルス感染の予防策をご紹介します。

◆うがい

口からのウイルス侵入を防ぐためには、うがいが有効です。ウイルスが付着したとしても、9割は口や鼻の粘膜でブロックしています。その付着したウイルスを体内に入る前にきちんと排除してあげることが重要です。

◆手洗い

ウイルスを持っている人の触ったところに触れるだけで、自分の手にもウイルスが付着します。外から帰ってきたときだけでなく、不特定多数の人が集った場所にいた

場合には、すぐに手からウイルスを洗い流すようにしましょう。

◆マスクの着用

マスクは空気感染を防ぐだけでなく、ウイルスの付いた手で口に触ってしまうといったことを防ぐにも有効です。また、ご家庭に受験生がいる場合には、ご家族のかたもマスクを着用するとよいでしょう。本人一人が気をつけていても、家がウイルスだらけではとても防ぎきれません。ウイルスを持ち込まない努力を家族全員でする必要があるのです。

◆加湿機とエアコンで環境をコントロール

ウイルスは、乾燥し低温な環境だと繁殖しやすいということがわかっています。そこで、加湿機とエアコンで、十分な湿度と温度を保つことが大切です。

他にも、バランスのよい食事と睡眠をとることによって、免疫力を高めておくことも重要です。特に受験生は不規則な生活になりがちですが、体調管理も受験準備の一つと考えておくとよいでしょう。日頃健康な場合は、「少しの不調くらいで病院に行っていないものだろうか」と思うものようです。しかし、早めに病院に行くことで、症状が長引かずに済むケースもあります。溶血性連鎖球菌による風邪は、オールシーズンかかりえます。しかし、インフルエンザなどには抗生物質が効くので、病院で薬を処方されることですぐに快方に向かうことが多いのです。

そういう意味では、気軽に相談できるようかかりつけ医療機関があるといいですね。とはいえ、医療機関においてウイルスに感染する危険性もあるので、マスクを着用するなど十分な注意はしていきましょう。

体調を崩してしまってから対処するのではなく、受験生にとっては“予防”が重要です。万全の体調で、学習の成果を入試で発揮できるよう、健康を整えていきましょう。【ベネッセ情報教育サイト 受験生がしたい体調管理術より】



受験生だけでなく、みなさんにも有効な体調管理術だと思います。毎日寒いですが体調には気を付けましょう。