

今こそ自律的な活動能力を身につけよう(3)

- 東日本大震災下の過ごし方を考える -

開倫塾

塾長 林 明夫

この文章は新型インフルエンザの発生が予想されたときのものですが、今回の東日本大震災に伴う学校休校時にも参考となると考え、お送りさせていただきます。是非、ご高覧下さい。

1. はじめに

(1)おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「開倫塾の時間」をお聴きいただき、ありがとうございます。

(2)先週は、新型インフルエンザ対策についてお話しました。ついに日本国内にも上陸してしまい、この辺りでもいつどのようになるかわかりません。ぜひ十分な対策をしていただきたいと思います。

(3)とにかく外から帰たら手洗いとうがいをして下さい。手の洗い方は、薬用石けんを付けて2度洗いです。うがいも、2～3回喉の奥までします。これだけは必ず行ったほうがよいです。

(4)それから、このような時こそ新聞をよく読んで考えるとよいと思います。新聞を読まない方もずいぶんいますが、それはあまりにももったいないと私は思います。例えば、新型インフルエンザ対策についてもかなり詳細に新聞は伝えてくれます。それは、このCRT 栃木放送も同様です。毎日毎日本当に細かく書いてありますので、どうか皆様も新聞をよく読んで、自分で自分の身を守るにはどうしたらよいかを考える一つのきっかけにされることをお勧めいたします。

(5)日本では、日本の文化の一つとして、毎朝・毎夕家庭に新聞が配達されます。その新聞をなめるようによく読めば、自分自身が新型インフルエンザに感染する確率はかなり低くなります。また、自分自身が原因となって他の人に広める確率も低くなります。ですから、各新聞に毎日のように掲載されている新型インフルエンザに関する特集記事をよく読んで、その対策を立てていただきたいと思います。

## 2. 新型インフルエンザで学校が休みになったときの過ごし方

- (1)それから、新型インフルエンザの集団感染によって学校が休みになったらどうするかということも、今のうちから考えておいて下さい。
- (2)罹ってしまった方は、外出は絶対禁止です。人にうつさないため、早く治すためにも、身体を十分に休めて下さい。自分で自分の身体を守るために、とにかく横になって休むことが大事です。
- (3)それから、部屋の空気の入れ換えもとても大事なようです。定期的に新鮮な空気と入れ換えて下さい。
- (4)新型インフルエンザに感染せず元気な方は、学校が休校になったからといって一日中寝ている必要はありません。しかし、外出禁止ですから外には出ないほうがよいのです。そこで、家の中の過ごし方がとても大切になりますので、これから少しお話します。
- (5)元気な方は、携帯電話ばかりしないこと、マンガばかり読まないこと、ファミコンばかりしないことです。
- (6)では、どのように過ごしたらよいかというと、学校の時間割りにそれぞれの科目の自習をします。学校の時間割りに沿って、時間になったらその科目の教科書などを広げ、時間が終わるまで勉強するのがよいと思います。
- (7)使用するのは、教科書や学校で配られた参考書・問題集などです。自習の進め方で最もよいのは、今まで学習したところをやり直すこと、つまり復習です。復習をしていてわからないところが出てきたら、これはどういうことなのかなと、辞書を引いたり事典や参考書で調べたりしながらじっくりじっくり勉強し直していくのがよいと思います。そうすると、今までやったところが身に付きます。
- (8)それから、予習をするのもよいでしょう。これから学校で学習するところを1か月先、2か月先まで予習してしまいましょう。そうすると、学力がついてきます。
- (9)学校が休みになったからといって、家で携帯電話ばかりしない、マンガばかり読まない、ファミコンばかりしない、一日中ボーッとばかりしていないで、元気な方はやることを大体決めて過ごしていただきたいと思います。中でも一番よいのは、学校の時間割りに、それぞれの科目を自習することです。もちろん、感染してしまった方、風邪気味の方はゆっくり休んで一日も早く治して下さいね。

### 3. おわりに

- (1)では、実際に、これから先皆でどのように新型インフルエンザに対処していったらよいかについて少しお話しします。
- (2)免疫力をつけることが大事ですので、栄養には十分注意を払って下さい。身体によいもの、消化しやすいものをゆっくりゆっくり噛みながら食べましょう。噛みながら食べると唾液がたくさん出ますので、消化がよく、免疫力も高まるそうです。また、暴飲暴食は避けましょう。
- (3)それから、規則正しい生活をして、何が何でも自分だけは新型インフルエンザに罹らないぞという気持ちで外から帰った後は手洗いとうがいを徹底していただきたいと思います。
- (4)最後に、食糧の買い置きをお勧めします。費用が大変かもしれませんが、1週間分ぐらいは必要です。栃木県はとてもよい水に恵まれていますので水は必要ないかもしれませんが、水・米などを中心に自分たちの家庭に必要と思われる最小限のものは備蓄しておいたほうがよいと思います。
- (5)大切なことは、免疫力を高めて新型インフルエンザに罹らないようにする、罹ってしまったら人にうつさないようにすることです。
- (6)皆さん、くれぐれも新聞をよく読んで、どのようにしたら新型インフルエンザに罹らずにすむかを考えて下さい。
- そして、頑張って、力を合わせて、この時期を過ごしていきましょう。