

## 今こそ、高い志をもって学び続けよう!!

ーコロナ禍の中での過ごし方・勉強の仕方を考えるー

開倫塾

塾長 林明夫

Q 昨年、2020年2月からの新型コロナウイルス感染拡大は、1年半以上たった今でも終わるどころか、どんどん広がっています。このコロナ禍の中、どのように過ごしたらよいのですか。教えてください。

A (1)いつ果てるとも知れないコロナ禍で、不安な気持ちがいっぱいなことはよくわかります。しかし、「大変だ、大変だ」と嘆いていても、一つもものごとは解決しません。では、どうすればよいかを一緒に考えましょう。



(2)まずは、規則正しい生活をしてコロナに負けない体づくりをしましょう。朝は決まった時間に起き、夜は決まった時間に床に就く、十分な睡眠を取ることです。



(3)コロナに負けない体づくりの第一は「免疫力(めんえきりょく)」の強化です。「免疫力」は「腸内フローラ」を整えることと、「ストレス」を管理することで高まります。

(4)「腸内フローラ」を整えるには、消化のよい食事やヤクルトなどの乳酸菌が大切です。ストレスをためないようにするには、十分な睡眠と適度な運動、入浴、散歩、音楽を聞いたり、TVで映画を見たりして、リラックスすることが効果的です。

Q ワクチン2回接種は効果があるのですか。

A (1)ワクチンを2回接種した人と、ワクチンを1回も接種しない人とを比べると、「感染」「発症」「重症化」の三つのポイントで大きな差があるようです。



(2)例えば、東京都の毎日の新規感染者数を見てみると、70代、80代以上の新規感染者はとて少なくなっています。これは、高齢者の多くが2回接種を終えているからだと言われています。アメリカでは、新規感染者の90%以上がワクチンの未接種者だと言われています。

(3)ワクチンの2回接種は「新規感染」だけではなく、「発症」や「重症化」にも大きな効果があるとされています。

\*外国では、ワクチン接種の義務化が始まっています。

(4)ご家族や医師と十分にご相談の上、ワクチンの2回接種をおすすめします。ただし、ワクチンを2回接種しても半年過ぎると効果が弱まるため、ワクチンの3回接種が必要だと言われています。日本では来年3月以降に、3回目のワクチン接種が始まるようです。



Q ワクチン2回接種の後も、「検温」や「マスク」、「手洗い」などの感染対策は必要なのですか。

A (1)新規感染者がいる限り、すべて必要です。

(2)検温は毎日行いましょう。体温が 37.5℃以上になったら、外出を控えて安静にしましょう。(37℃以上になったら、外出を控えて安静にしようという意見もあります)

(3)ウイルスは口や鼻、目から体内に入ります。「マスク」はきちんと着用し、「常時マスク着用」を心掛けましょう。

(4)ウイルスは指先を通して口や鼻、目から入ります。手洗いをするときには、薬用せっけんで「指先ゴシゴシ洗い」をしましょう。

(5)指先で口や鼻、目を触らないことも大切です。

(6)窓は時々(1時間に2～3回)開ける。エアコンや換気扇をつけるなど「換気」も大切です。



Q では、コロナ禍の中、どのように勉強したらよいのですか。

A (1)一日も早く「学習習慣」を身に着けることです。

(2)「わからないことは辞書で調べる習慣」「1日30分以上新聞を読む習慣」「1日1～2時間、読書をする習慣」は、素晴らしい「学習習慣」です。

(3)学校や開倫塾で習った「テキスト」や「問題集」、「授業ノート」をもう一度学び直して「理解」を深める「復習」も、素晴らしい「学習習慣」です。

(4)「授業」や「復習」で「理解」したら、引き続き「音読・暗唱」「書き取り」「計算・問題練習」を繰り返してすべて身に着ける「定着」も、素晴らしい「学習習慣」です。

\*以上のような「学習習慣」を育てるため、開倫塾では万全の感染対策を講じた上で、夜10時30分(東京は10時)までの塾生の「自学自習」を奨励しています。大いに活用してくださいね。



Q 最後に一言どうぞ。

A (1)勉強する上で、また、生きていく上で大切なのは「高い志」「志高く生きる」ことです。

(2)2030年までに17の地球的課題の解決をみんなで行おうという「SDGs」の取り組みは、このコロナ禍でこそ大切です。

(3)SDGsの17項目をもう一度見直し、自分の生活や勉強の中でできることは何かを自分の力で考え、これからの勉強に活かしてください。

(4)その1番目として、関心のあるSDGsのテーマについて新聞を切り抜き、「スクラップブック」作りをお奨めします。

\*開倫ユネスコ協会「文芸大賞」の「NIE大賞(スクラップブック)」にも応募してくださいね。



2021年8月11日(水)