

かいらん

第64号

2014年7月1日発行

発行者 林 明夫

足利市堀込町 145

Tel 0284-72-5945

高い倫理の育成を目指して—15の躰プログラム— 7月「きれいに手を洗おう」

人は生活の中で何気なくいろいろなものを触り、また、その手で食事をしたり、自分の顔に触れたりします。

風邪をひいている人が、同じように自分の鼻や口に触った手で触れることで、大勢の人が触れるドアや手すり、電話等にもウイルスが付着します。

健康な人が同じ物に触れたあと、手に付着したウイルスが自分の目や鼻、口などの粘膜から感染を引き起こすことがあります。

これは、こまめに手を洗い、手についたウイルスを落とすことで予防することができます。しっかりと手洗いをし、健康な体を維持しましょう。

できていますか？正しい手の洗い方

1	手に水をつける。
2	せっけんをつける。
3	せっけんを泡立てて手のひらを洗う。
4	手のこうを洗う。
5	指の間を洗う。
6	手の平にこすりつけて指先を洗う。
7	手のひらをかかようにつめを洗う。
8	手首を洗う。
9	手の小指の横を洗う。
10	手の親指の横を洗う。
11	流水でせっけんが残らないように洗い流す。
12	せいけつなハンカチで手をふく。



夏期「早寝・早起き・朝ごはんを実行しよう」

「朝ごはんを食べないことがある」という小中学生が年々増えています。面倒くさかったり、食欲がわかなくなったりと理由はさまざまかもしれませんが、しかし、朝ごはんには一日を元気に過ごすための素晴らしいパワーが秘められているのです。



脳を動かすことができる唯一の栄養素・ブドウ糖は、体内にたくさん蓄えておくことができません。朝目覚めたとき、脳はエネルギーと栄養不足状態なのです。そこで朝ごはんを食べてブドウ糖を補給できれば、脳の働きは活性化して集中力や記憶力のアップにつながります。

また、朝ごはんは、体温が高まって活動意欲がわいたり、大腸の活動を活発にして便通を促したりと、体の調子を整える役目も果たします。

食欲がない場合は、毎日の過ごし方をふり返ってみて下さい。夜更かしして朝起きるのが辛そうだったり、夜遅く晩ごはんを食べたり、油っぽいものを夜に食べたり…。一つでも当てはまったら、それが朝ごはんを食べられない原因かもしれません。

生活習慣は、学力・体力・気力に大きな影響を与えます。「早寝・早起き・朝ごはん」を家庭で実行して、健康な体づくりをしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん運動」は文部科学省の国民運動プロジェクトであり、開倫塾はその全国協議会の一員です。

8月「時間を守ろう (5S)」



学校に行く時間や休み時間、勉強の時間、寝る時間…生活をしていく中で、「決められた時間を守る」ということは、とても重要なことです。

約束の時間に遅れてしまったり、決められた時間に間に合わないと、その後予定していたことが長引いてしまったり、先伸ばしになってしまい、予定を立て直さなくてはなりません。

また、時間を守らないということは、自分だけでなく周りの人たちの時間や予定も崩してしまう可能性があります。そのために周りからの信頼が揺らいだり、信用を得られなくなってしまうこともあるのです。

さらに、生活の中で起床や就寝の時間を習慣づけておかないと、生活が乱れたり、健康を害してしまうこともあります。

時は金なり、ということわざがあるように、時間はお金と同様に貴重で、決して無駄にはしてはいけません。少し早めに用意をしたり、行動することで余裕が生まれ、できることや可能性も広がります。

学生時代の時間は、かけがえのない大切なものです。限りある時間を有意義に使いましょう。