

# かいりん

第 67 号

2014 年 12 月 15 日発行

発行者 林 明夫

足利市堀込町 145

Tel 0284-72-5945

開倫塾は早ね早起き朝ごはん全国協議会会員です！



## よく食べ



朝ごはんを  
食べている子の方が  
学力が高い傾向が  
あります

## 早く起きよう



早寝早起きは  
子ども時代の習慣から！  
朝の光を浴びると  
セロトニンが分泌され  
心も体も元気になります



寝る子は育つ  
寝ることで体を休め  
成長を促します

## よく休んで

忙しさから命令形の言葉が  
多くなっていませんか？  
疲労には要注意！



親子のコミュニケーションを  
心がけよう

かぜに負けない  
強くて健康な  
心と体をつくらう！

かぜとインフルエンザの症状の違い

	かぜ	インフルエンザ
症状の現れ方	局所(のど・鼻)	全身
進行	ゆるやか	急激
発熱	ないか、37~38℃くらい	40℃前後
鼻水	引き始めに出る	後から続く
せき	軽い	強い
頭・関節・筋肉痛	軽い	強い
寒気	軽い	強い



## 心と体のバランス、大丈夫ですか？ ★教育相談室を利用してください★

ストレスは、目で見ることが出来ません。

小中学生約3300名を対象に行ったある調査では、実に22%に抑うつ傾向がある、という結果が出ています。

ストレスによって引き起こされるさまざまな症状を一人ひとりがまず自分のストレスに気づき、原因を取り除いたり、緩和することで、事前にすることが重要です。

開倫研究所では教育相談室を開設し、塾生・保護者・先生の悩み相談を行っています。塾の中だけでなく、学校のこと、友人のこと、家族のこと…小さな悩みが大きくなる前に、一人で悩まず相談してください。



相談窓口 0284-73-7812 (高尾 まで)

## 高い倫理の育成を目指して—15の躰プログラム— 開倫5S学校

### 1. 5のつく日は開倫5Sの日

開倫塾では2013年10月1日から「開倫塾5S学校」を全校舎で実施しています。

その活動の一環として「毎月5のつく日は開倫5Sの日」と定め、月ごとに校舎の美化活動に取り組んでいます。

### 2. 5Sとは

- ① 「整理」…要るものと不要ものを分けて、不要ものを捨てること
- ② 「清掃」…いつもきれいに保つこと
- ③ 「整頓」…ものは決まったところに置き、すぐ取り出せるようにしておくこと
- ④ 「清潔」…整理・清掃・整頓・清潔を維持すること
- ⑤ 「躰」…決められたことを守ること 人に言われなくても自分からすすんで行うこと

### 3. 2014年11月6日・7日には開倫塾本部のある足利市で「5S世界サミット」が開催されました。



5Sサミット実行委員会 副会長



世界19カ国の人が集う



5Sのスタッフ