

塾長からのメッセージ!! 誰にも辛い時はあるけど... 何より君が君であるために...

君は君のことが好きですか。自分のことが嫌いになる時、人は自分の持味が不安になり自信を失います。この世界に君という人間は、ただ一人しかいません。君が君のことを嫌いになると言うことは、この世界にただ一人しかいないかけがえのない一人の人間を嫌いになるということです。自分のことが大好きな人になって下さい。もちろん、君にも欠点は沢山あるかもしれませんが、その欠点をすべて抱えて君は君のことが大好きになって下さい。そこから、君は大きく成長し、多くの人に好かれ愛される人になります。自分を大切にできない人は、他人を大切にすることができません。今日で2018年も終わりで、いろいろなことが君にもあったことでしょう。来年は君が君のことをもっとも好きになれる一年にぜひして下さい。夢と希望で胸をいっぱいにして...



2018年の終わりに 君が君に問うべき

4つの大切なこと

1. 私はしっかりとした目標を持っているだろうか?

目標が毎日の生活の支えとなり努力すべきことを教えてくれます。



2. 私は大切なことを先延ばしにしていないだろうか?

今日できることを明日にしようと思うと明日もやらずになります。

3. 私はうまくいかなかったことを人のせいにしていないだろうか?

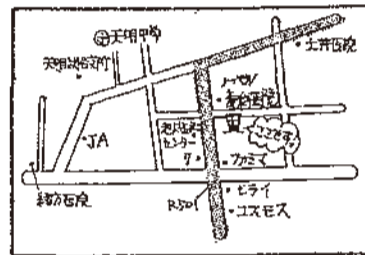
誰かが悪い誰も何もしてくれないとぼやいても何もよくなりません。

4. 私は自分の気持ちをごまかし自分に嘘をついていないだろうか?

自分の気持ちに正直にならなければ大きな希望は抱けません。



* 当教室が君の最強の応援団になります。



熊本市南区銭塘町2136-8

日進塾

096(223)3151

HP <http://www.nisshinjuku.com/>

日進塾で検索!

毎年冬になると各地で流行を繰り返す季節を騒がせるインフルエンザは最も身近な病気。『風邪』という軽いイメージを持っている時に、命とりにもなってしまう怖い病気なのです。

この冬はインフルに勝つ!



インフルエンザウイルスにはA・B・Cの型があります。特にA型は重症化しやすく遺伝子も変化しやすいので免疫にならず一生のうち何度でもおそいかかってくる非常に手強いウイルスなのです。
- A型の中で鳥類に感染発病するウイルスを鳥インフルエンザウイルスと呼びます。

インフルがどこからくるの?!

カモ等の水鳥が運んで来る!

→ 鴨、アヒルが運ぶニトリ等に伝染

渡り鳥の鴨やニトリなど家禽類はもとも発症の種類インフルエンザウイルスを持っています。鴨、ニトリはもたに発病することなく体内、腸の中で増え交異をくり返し糞と一緒に体外にまき散らされたウイルスが豚に感染し、人間に感染しているのです。

でもワクチン産んだ卵で助かるとはいない!

ワクチンは生きた鶏卵から...

インフルエンザ対策に最も有効とされるワクチンは、ヒヨコになる前の生きた卵にウイルスを注入し増殖させてワクチンに必要なウイルスだけを取り出して不活化したものです。
→ 感染する能力がなくなる



感染をさけたい!

普段からの心がけが大切です!

<h4>皮膚の鍛錬</h4> <p>日光浴、軽い体操</p>	<h4>過労・不眠を避ける</h4>	<h4>栄養に注意</h4>
--------------------------------	--------------------	----------------

寒さや急激な温度変化に対する過敏性を改善
ウイルスは弱った体に侵入しやすくなります。
特にビタミンCはウイルスの活動を抑え予防回復の効果が期待できます。

健康のための食生活5か条

1. 主食は白米と玄米を2種をそろえる
2. 食事は3食きちんととる
3. できるだけ手料理を
4. 加工食品はゆずり手を加える
5. 家族そろって食事をとる

一般的には人には感染しません。例外あり

→ 新型インフルエンザになる可能性も!