

挑戦する人の未来は明るい



2017年、新しい年が始まりました。まず今年一年があなたにとって最高の一年になりますようお祈りいたします。

今年一年、あなたにもこの国にも何が起るのかは誰にもわかりません。でも、だから不安なのではなく、それがあなたの希望でもあるのです。誰にも何が起るかわからないから私たちは期待に胸をふくらませ日々を新鮮な気持ちで生きていくことができます。

先のことが誰にもわからないのは事実ですが、この事実を不安にしないために絶対に必要な気持ちがあります。それは、挑戦する気持ち、チャレンジ精神です。挑戦する気持ち、挑戦する勇気だけがすべての不安を乗り越えます。

あなたはあなたに起ることから決して逃げはしません。逃げないことが挑戦へのいつでも第一歩になります。

2017年、あなたは最高のチャレンジャーになり、あなたの胸を夢と希望でぱんぱんにふくらませていきましょう！

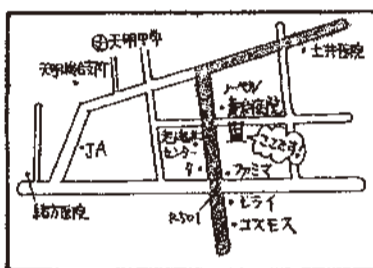


2017年 新しい年の五つの誓い!

- 一. 決断します! 自分にとって必要なことは先延ばしにしません。
- 二. 実行します! 決めたことは必ず最後までやり抜きます。
- 三. 継続します! すぐに言い訳を並べて諦めたりしません。
- 四. 素直な気持ち! 人の話をしっかり聞き自分と向き合います。
- 五. 優しい気持ち! 人に優しく自分に厳しい人間になります。



当教室はあなたの2017年を全力で応援します。



熊本市南区銭塘町2136-8

日進塾

096(223)3151

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

冬本番となり、あちこちでインフルエンザの流行も耳にするようになります。この冬も元気に過ごすためには日頃の生活習慣が大切で、初歩的な予防法ですが「うがい」は、風邪、インフルエンザの予防に効果を発揮するそうです。

大学のグループが発表した内容によれば「水うがい」をするだけで風邪の発生を4割も減らすことができるとのこと。

これから受験を迎えるキミも冬休みに楽しい予定を立てるキミもさあ今日から「うがい」を習慣化してこの冬を元気に乗り切りたい。

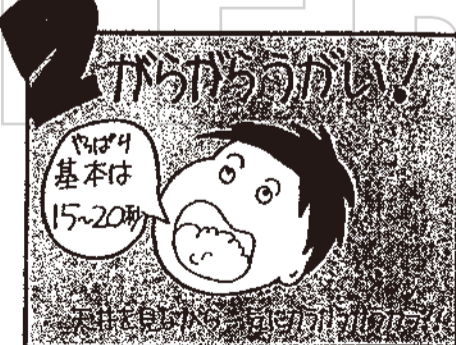
うがい液は何がよい?

水道水でも充分効果があります。水道水に含まれる塩素が「ちゃん」と殺菌効果を生み出しているそうです。

おすすめはやはりお茶! 含有するエピガロカテキンが「ガード」という成分がインフルエンザウィルスの活動を止める効果があると言われます。また、よくいううがい時には虫歯予防にもなるので一石二鳥です。

ヨード液は、感染が疑われる時や感染初期には効果がありますがのどの常在菌まで一掃してしまう新たなウィルスが付きやすくなるおそれもあるそうです。

効果的なうがいの方法!



いつしたらよいの?

「外から帰ったら手洗いうがい!」と言うように外出後は外気に混ざったウイルスが口・鼻の道等に付着しています。体の中に入る前にうがいで外に流し出しましょう。付着したウイルスは時間が経つと干しホコリ等をエサにして増殖し粘膜を傷つけて血に入りその数が多いと感染してしまいます。同じく風邪やインフルエンザが流行し始めたころ時間おきに「うがい」をすることでウイルスが繁殖する前に抑えることができます。

