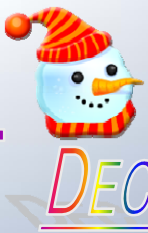




通信



いよいよ本格的な冬がやってきました。クリスマス、お正月と楽しい行事が続きますが、一方では風邪も流行ってきます。体調を整え、元気に新しい年を迎えましょう。

個個港学舎 舎長 八木貴子

学習状況のお知らせ

そろそろ学年の締めくくりです。冬休みには定例以外にも学習時間を増やしたり、自習やグループ演習で基礎力を高めましょう。高校受験生は実力アップの大事な時期なので冬期講習に参加しましょう。

大学受験生で推薦・AO入試での合格が決まった人、おめでとうございます。また、これから年明けにセンター入試を受ける人は体調を整えてのぞみましょう。

クリスマス

イエス・キリストの降誕を祝う祭で12月25日に祝われます。みなさんはクリスマスといえば、真っ白な雪景色、トナカイのそりに乗った赤い服、赤い帽子のサンタクロース、暖炉のそばのクリスマスツリー……きっと、寒い北欧やアメリカ、カナダの雪に包まれているイメージでしょう。

では、オーストラリアをはじめ、南半球のクリスマスは？ シーズンの12月はまさしく真夏！ 水上スキー、サーフィン、カヌー、マリンスポーツ真っ盛りです。でも町にはイルミネーションもクリスマスツリーも雪のディスプレイも普通にあって暑苦しいサンタもいます。みなさんが夏にやっていることをそっくりそのままクリスマスシーズンにやっているのです。そして海辺に行くと、モーターボートで引っ張る水上スキーに乗ったサンタに出会います。サンタさんの格好はもちろん、真っ赤な服に真っ赤な帽子、そしてトレードマークの白い髭を生やしています。

日本のクリスマスと異なるのは、クリスマス前には街中にぎわっていますが、クリスマス当日はほとんどのレストランが閉まってしまう。日本のお正月のように、「家族と一緒に、家の中で過ごす」ための日だからです。各家庭、ローストビーフなどのクリスマス料理を楽しみます。なかには、オーストラリアらしくビーチでバーベキューをする家庭もあるそうです。そして、デザートには、「クリスマス・プディング」を楽しみます。



インフルエンザ

Q:インフルエンザと風邪の違い

風邪は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心です。発熱もそれほど高くなく、重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザは、ウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。まれに急性脳症を、免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

Q:インフルエンザを予防する方法は？

1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは発病する可能性を低減させる効果と、かかった場合の重症化防止に有効です。

2) 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される飛沫感染です。皆が咳エチケット（[1]咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと、[2]咳が出るときはマスクをすること、[3]手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うことなど）を守ることを心がけてください。マスクは重要ですが、感染者がする方が、感染を抑える効果は高いです。

3) 外出後の手洗い等

手洗いはウイルスを取り除くのに有効な方法です。アルコールによる手指衛生も効果があります。

4) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。室内では、加湿器などで適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

6) 人混みや繁華街への外出を控える

やむを得ず外出して人混みに入る場合には、不織布製マスクを着用することは防御策と考えられます。

Q.:インフルエンザにかかったら？

具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。安静にして、特に、睡眠を十分にとることが大切です。水分を十分に補給しましょう。咳・くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさないために、不織布製マスクを着用しましょう。無理をして学校や塾などに行かないようにしましょう。



抽選期間:12月17日～25日 (塾生限定)

このチケットを持ってきてください。

X'mas抽選券



学年

お名前

TEL 045-431-6977 個個港学舎

