

認定NPO法人 北海道自由が丘学園・ともに人間教育をすすめる会

(振込先:郵便局 02790-6-9847 北海道自由が丘学園をつくる会)

〒062-0051 札幌市豊平区月寒東1条15丁目5-11 TEL(011)858-1711 FAX(011)858-1333

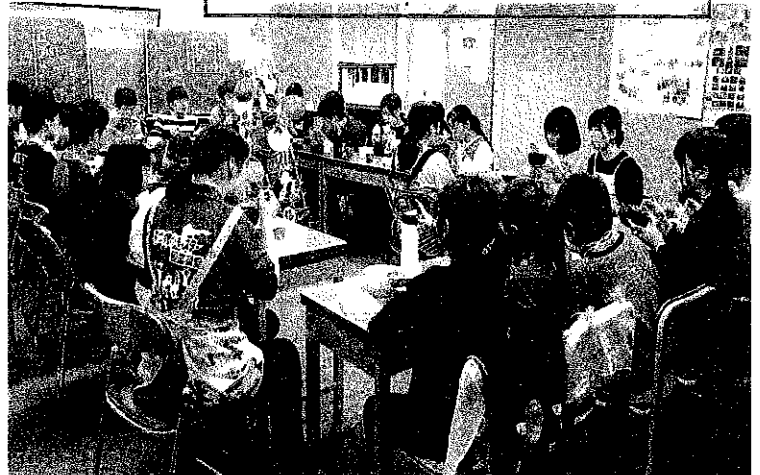
URL <http://www.hokjioka.net> E-mail: codmokan@agate.plala.or.jp

支援会員・寄金 3,000円 (年額)
*会員には、本通信を配布します。



INDEX

P1:巻頭言 *中ページ:居場所「寺子屋・実家」
P2:ヒューマントラスト/スクール・集会、学校設立運動
p3(7): 大学生実習/授業、会費・寄金
p4(8): エッセー、カレンダー、後記
(チラシ:2020 スクールパンフ)



《写真説明》 < 12/12・大学生実習 >
教育大釧路から1週間の授業&行事の「出前」。
↑ レクタイム=五輪の輪投げ。右は皆で作ったツリーと料理でのクリスマス会パーティー →

<薬よりは自己免疫力>~明るい笑顔で過ごしましょう!~

株式会社 和光・会長 田中 傳右衛門

歳を取るにつれて何かしら身体に不調が出て薬のお世話になるものです。ご多分に漏れず、私も毎日、血圧降下剤のアムロジンを飲んでます。

我々が服用する薬には大きく分けて、「対症療法薬」と「原因療法薬」に分けられます。「対症療法薬」は痛みや苦しみを伴う症状を和らげる薬で、風邪の解熱剤ロキソニンなどがあります。「原因療法薬」とは、その病状の原因となるものを取り除く薬で風邪の場合、細菌やウイルスを取り除く薬でタミフルなどがあります。インフルエンザ予防接種に使われるワクチンは不活性化したウイルスを体内に入れて予め自己免疫力を高める予防薬です。

最近の医学の進歩は、人それぞれの遺伝子解析をし、将来罹る病気の予測や良く効く薬の選定まで出来るようになってきました。しかし、大概の薬には副作用がありますので、本来は飲み続けたくないのが心情です。

それには自己免疫力を高めるのが一番です。自己免疫力を高めるには、第一にバランスの取れた規則正しい食事、第二に適度な運動、第三に睡眠です。更に付け加えるなら、第四に明るい笑顔(良い精神状態)です。人生色々な事が起きますが絶えず向上心を持ち、明るく、元気にありたいものです。

[筆者は本認定NPO法人の副代表理事です。大学時代は専門が薬学でした。]

【特別授業「ウイルス」】NPO 役員・吉田さんより、「新型コロナウイルスに関連した授業を・・・」の連絡により2月の人間科ゲスト授業を設定。植物・動物・細菌それぞれにつくウイルスの区分、大流行したサーズ・マーズ事例、コロナの由来、マスク等の対処法などを学びました。生徒も真面目に聞き質疑応答など時宜に合った学習となりました。