



## 医者インフルエンザ対策 1



今年は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも流行しているようです。今後、詫間中学校でもインフルエンザが流行するかもしれません。「保健だより」等で紹介されている予防方法を参考に、人混みのする場所への出入りをできるだけ少なくするよう心がけ、バランスの取れた食事、十分な睡眠、マスクの着用、手洗い・うがいなどをきちんとしてください。

テレビ番組で紹介されていた「医者インフルエンザ対策」を紹介します。

- ① 直接、手で顔を触らない。手にはインフルエンザウイルスがくっついている。顔を触る場合は、ハンカチやティッシュペーパーを間にはさんで触る。
- ② 文具等の貸し借りをできるだけしない。表面がツルツルしている物は、インフルエンザウイルスがより長く生きられる。衣類では8時間しか生きられないが、プラスチックなら48時間生き続ける。
- ③ 特に鼻を冷やさない。外出するときは、マスクやマフラー等で鼻を覆（おお）う。インフルエンザウイルスは33℃以下の場所で増え、37℃以上では増えない。

## 人は悩みとともに生きていく 4

◆スパンサー・ジョンソン アメリカ人 医師、作家。著書「チーズはどこへ消えた」「頂はどこにある」等  
山と谷は、ただ順境と逆境のことをいうのではない。外部の出来事を心の中でどう感じ、どう対応するかということでもある。（中略）心の中の山と谷は、考え方と行動しだいで思いどおりになる。（中略）谷から出る道が現れるのは、物事に対する見方を変えたときである。（中略）谷とは恐怖心だ。  
（「頂はどこにある？」扶桑社）

◆王 貞治（おう さだはる）プロ野球選手 巨人やダイエー（現ソフトバンク）監督 通算本塁打 868 本は世界記録  
◆岡田 武史（おかだ たけし）サッカー選手・横浜F・マリノスの監督 日本を初のFIFAワールドカップ出場に導く  
（王）人間はね、そんなに賢くないから、失敗しない限り学べないんです。

失敗することで「これをやったらだめ」「こうやればうまくいく」ということがわかってきて、自分なりの答えの”引き出し”が増えていきます。すると、まったく初めての状況にぶち当たっても、それまでの経験値から、それなりに対応できるようになるんです。そういう答えの”引き出し”が少ないとしたら、それは失敗や挫折が足りないんです。



（岡田）不安や悩み、怒りといったものは、生きている間は途切れることがないし、むしろ人生を前向きに進んでいくためのエネルギー源なんだと考えたらいいんでしょうね。・・・ 人生において、向こうのほうからとんでもない試練がやってくることもあります。僕はそういう試練を「壁」と読んでいて、不思議に、ある間隔（かんかく）で繰り返し「壁」が現れるんです。（中略）サポーターがイスや卵を投げつける騒ぎになって、試合場からはパトカーで脱出しなければなりません。めちゃくちゃ悔しくて頭にきたけど、同時に「なにくそ、やってやる」という気持ちメラメラ燃え上がって、精神的にも肉体的にもすごくタフになったんです。（中略）人生、よいことと悪いことは交互にやってくるものです。（中略）「壁」を乗り越えたら新しい景色が広がっているんですから、むしろ歓迎しないとイケないのかもしれないね。・・・ 地球上の生き物は、重力があるから成長とともに、筋肉や骨がしっかりつくられるそうです。強いストレスのかかる失敗や挫折、逆境というもの、僕は人間が強たくたくましく生きるために不可欠の条件だと思うんです。  
（「人生で本当に大切なこと」幻冬舎新書）