

緊急事態宣言発令にかかわって

2020.4.17
悠久山栄養調理専門学校

報道でお分かりの通り、上記宣言が発令されました。



○日常生活について

今までと同じ注意事項にそって生活をしてください。

三つの密を極力さける 移動や遠出、人ごみをさける 県外等との行き来はしないように
手洗い、うがい、マスク

ストレスコーピング（ストレスに対処する力）をあげるために

温かくする 湿度をあげる 体を冷やさない 風呂で暖まる よく寝る
（温熱はヒートショックプロテインという高ストレスホルモンを作る）
温めたものを食べる 規則正しく食事をとる 少量の甘いものを食べる
大きく深呼吸する 肺がきれいになり、自律神経が整う 腹式呼吸
歌を歌う（カラオケボックスはNG）



○学校の授業について

今日現在の時点では
月曜日は「通常通りの授業を実施する」予定です。



が、登校が不安であるなどの理由で欠席したい意思があれば申し出てください。
（通常の欠席扱い）

今後、新潟県内の感染状況や教育関係諸施設の動向をみながら判断していきます。

急な変更等もあると思われませんが、その都度連絡をします。

○生き延びるために （以下、WHO特任教授の永田勝太郎さんからのアドバイス）

生き延びられるかどうかは、コロナの強さと人間の強さとのかねあい（バランス）で決まる。
コロナに克つためには、智慧（ちえ）を働かせること
コロナより強い生命力（免疫力、抗酸化力、抗糖化力、血流）をもつこと

生活習慣の改善は、生命力を高める最も重要な方法です。

コロナは、「どこにでもいる」

「感染しても発症しない」という考え（セカンドチョイス）をもつこと
もちろん感染しないのがベストだが、見えないからむずかしい。



コロナを凌駕（りょうが：それを越える）する生命力をつけよう。