

インフルエンザの予防方法



1 流行前のワクチン接種

ワクチン接種には、感染しても発症する可能性を低減させる効果と、発症しても重症化することを低減させる効果があります。

2 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみでまき散らされるウイルスを含んだ飛沫を介して感染します。感染者は、飛沫をまき散らさないために咳エチケットを守ってください。



3 外出後の手洗い等

インフルエンザの多くは、直接或いは間接的にウイルスの含まれた飛沫に触れた手を介して感染します。こまめな手洗いやアルコール消毒は、感染予防の効果が高いとされています。



4 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、喉の奥の気道粘膜の防御機能が低下します。50～60%の適度な湿度を保つことは、インフルエンザ感染予防の効果があります。

5 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

十分な休養や睡眠、バランスの取れた栄養摂取を日頃から心がけて身体の抵抗力や免疫力を高めると、インフルエンザの感染や発症の予防に効果があります。

6 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザの流行時期に、感染者が多い人混みや繁華街への外出を控えれば、ウイルスと接触する危険性も少なくなります。

毎

年この時期になると、マスクをしている人を多く見かけます。マスクは、感染者が飛沫を飛散させないよう防止するにはとても有効です。風邪かな？インフルエンザかな？と思っただ方は、是非マスクを着用してください。家族にインフルエンザの患者がいる方は、自分自身は症状が無くても感染している可能性がありますから、マスクを着用してください。マスク着用の際は、説明書をよく読んで、隙間が出来ないようにしてください。

インフルエンザは、手を介した感染が最も多いそうです。インフルエンザだけでなく、SARSやMERSなどの感染症、風邪などの予防には、衛生的で健康な生活がとても重要です。普段からの手洗い、手指衛生に心がけましょう。

それにしても、なんで進撃の巨人なんだろう？何でも人気のものに乗っかればいいって話じゃないと思うんですけど。間違いなくインパクトはありますけどね。

読み書き算盤が基礎です 教育の目標は共通通知を作ること

大阪大学の平成28年度の入学試験の物理の問題で正解が複数あることが判明しました。問題を検討した予備校からは試験直後から疑問が呈されていたようですが、大阪大学は当初は否定し1年近く経過してやっと否を認めたようです。採点をやり直してみますと30名くらいの受験生が不合格から合格に変わりました。

このことには、いろいろな感想があると思いますが、愚生が一番気になったのは、入学試験の問題が専門家でも正答を誤るほどの難問になっていないかということです。



ひんがら目(128)

あまり難しい問題を出すと、特殊な訓練をした人しか解けなくなります。誰にでも分かることは競争試験の問題には不向きです。半数以下の生徒しか知らない問題のほうが選別試験には向いています。従って、基礎知識が試験で問われることは少なく、その分、求められる知識は高度で広範になります。これを効率よく処理、記憶するには特別なテクニックが必要であり、それを提供してくれるのが教育産業です。教育産業を享受できるかどうかで格差が始まります。

大学入試は選抜試験ですが、本来は、入学後の大学教育について行けるかどうか判別すること、大学教育を通して能力を発揮できるような優秀な人材を見出すことです。その時点での到達度を確認するための試験では無い筈です。

大学入試問題の程度により、高校教育に影響を受けます。あまり高度な問題に

偏りますと、高校生は基礎を十分に理解できないままに難しいことを暗記させられます。一部の呑み込みの速い人は平気でしようが、理解に時間の掛かる人は落ちこぼれます。学習し知識を得ることの楽しさ、喜びを体感することがあまりありません。

嘗て、日本の教育は寺子屋と藩校でした。寺子屋では、読み書き算盤が基本でした。これを徹底的に叩き込まれました。それにより、大衆の知的レベルは一定以上に維持できました。大半が一定レベルに居ますと、落ちこぼれそうな人は焦ってそのレベルまで到達しようと努力します。

かくして、社会の末端に至るまで、知性が普及しました。これが共通通知であり、これによってコミュニケーションが成立します。藩校でも読み書き算盤は基本ですが、その上で古典、漢籍を学び、社会のリーダーとしての武士道を体得しました。

寺子屋にしても藩校にしても、一芸に秀でることを目指したのではなく、社会の基礎を支える人材を育成しました。教育が選別するための手段から決別し、誰でも到達できる人間社会の基本を習得することに目標を置くようになれば、競争社会から共生社会に変わり、心休まるコミュニケーションになるでしょう。競争に勝ったものが社会を意のままにするのではなく、誰でも置かれた立場で花を咲かせ、立場が変わればそこでまた新たな花を咲かせられるような基礎を教育で培っておくことが望まれます。

一人の天才と99人の愚民を生むよりは、百人の良民を育てることが、教育の目標でしょう。

(呼吸器科 部長 山根 喜男)