

気がつけば、もうすぐ、新学年・新学期ですね。また、新たな一年のスタートが近づいています！！

さてさて、先週はバレンタインデーでしたが、皆さんは誰かにチョコレートをあげたのでしょうか？または、もらったのでしょうか？来月は、ひな祭り、卒業式、そして、卒業式の次は、4月、新学期ですね。中学生の皆さんは、ちょうど今、学年末テスト真っ最中で、夜遅くまで試験勉強をしていることと思います。1年の締めくくりのテストですが、試験勉強の進み具合はいかがですか？試験日までわずかですが、最後まで諦めずに、1点でも多く取れるよう頑張ってください。学年末テストの結果、良かった人は、さらに上を目指し、良くなかった人は、新学年では必ず成績を上げると誓い、学校の宿題がない、次の春休みは、夏・冬休み以上に、今までの復習に力を入れましょう。周囲の友達が遊んでいる、春休みこそ、差をつけるチャンスですよ。そして、新学年・新学期では、大きく成績を伸



ばし、来年のバレンタインでは、自信を持って、チョコレートあげるか、もらえるといいですよ。
また、受験生の皆さんにとっては、受験真っ盛りです。下記でもご披露させていただいていますが、IE桑名中央校に通ってくださっている、受験生全員が、本当によく頑張ってくれ、毎日のように合格のお知らせが届いています。多くの中3受験生が希望している、県立高校後期試験まで、あと3週間です。これまで頑張ってきた自分を信じ、最後まで諦めないで全力を出しつしてください。そうすれば、必ずや、皆さんの希望通りにことが運ぶと信じています。下級生の皆さんも先輩を見習い、是非、夢を実現すべく、志望校に合格するため、明日からと言わず、今日から行動をおこして下さい。特に、小5受験生・高2生のみなさん、入試本番まで残り10ヶ月しか残っていませんよ。次はあなたの番です。最後まで絶対に諦めないでください。

ERIRINのヘルスケア講座 第2回【再掲】 ～専門医が答える 花粉症対策の第一歩～

みなさんこんにちは。ERIRINです。今回は花粉症についてです。2012年は昨シーズンに比べ花粉の総飛散量は減少する傾向にあるようですが、毎年お悩みの方も多いためです。そこで昨年掲載した花粉症に関するネットユーザーへのアンケート調査結果を再度ご紹介いたします。

●「風邪対策に似た花粉症対策の実態。最後は「気合」？」

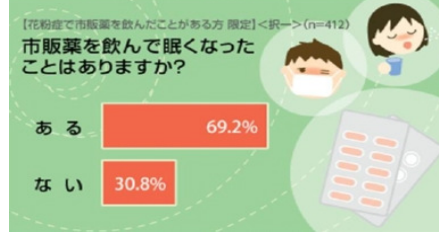
花粉症を持つ人で、今シーズン、通院以外の花粉症セルフケアを『はじめる意向がある』(「はじめている」と「これから始める予定」の合算)と回答した人にその内容を聞くと、「マスクをする(66.8%)」、「うがいをする(55.1%)」、「手洗いをする(51.9%)」と、風邪対策のような項目が上位に入っています。自分なりの花粉症対策こだわりポイントや方法がある人の自由回答をみると、「濡れマスクの上に紙マスク」、「鼻つまりがひどい時にはユーカリエッセンスをスチーム吸引する」

廊下など、ほんの少しの距離だけと外気に触れるときは息を止める」と、地道な努力をしている人がいるようです。中には「鼻の穴の中にワセリン等を塗って外出する」といったユニークな対策をする人や、「慣れる！順応する！」と、思いきりの良い回答もありました。

●「薬を飲むと眠くなる」を懸念して病院に行かない？」

なお、今シーズン以前に花粉症の市販薬を飲んだことが「ある」のは全体の39.4%。そのうち、69.2%が市販薬を飲んで眠くなったことが「ある」と回答しています。一方、花粉症が原因で病院に行ったことが「ある」人に、病院からもらった花粉症の薬を飲んだことがあるかを聞くと、52.0%が「ある」としていました。

市販薬を飲んで眠くなったことはありますか？



病院で処方される処方薬は市販薬に比べると数値は低いが、それでも半数以上が飲んで眠くなった経験があるそうです。また花粉症であるにもかかわらず、病院に行ったことが「ない」人が49.2%と半数近くも存在するのは、抗ヒスタミン薬によって自覚症状の有無に関わらず集中力や判断力、作業能率が低下してしまう「インパード・パフォーマンス」の心配が払拭しきれないことも原因のひとつなのかもしれません。

●「1日のしゃみが6回を超える人は要注意」

しかし、鹿児島大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科学の黒野祐一教授は、「花粉症の患者さんは割と自分の症状を甘く認識

している人が多いように感じます」と指摘しています。アレルギー性鼻炎の専門家が作成している診療ガイドラインでは、1日に5回までのしゃみは花粉症の軽症とされるが、6回を超えると中等症以上と定義され、その症状や重症度に応じて治療薬を決めるそうです。しかしながら、花粉症の有無を問わずこの事実を知っているかをたずねたところ、「知っている」と回答したのはわずか3.0%にとどまりました。

また、黒野教授は「まずは花粉症の症状と重症度を正しく認識することが必要です。専門医はアレルギーの原因の特定や、しゃみや鼻汁(鼻水)、鼻閉(鼻づまり)の症状に応じて、薬の強さや、速効性のある薬など、個々の患者さんに合わせた適切な花粉症治療を行っています。今からでも遅くはありません。ぜひ一度、専門医を受診することを勧めまし

た、インパード・パフォーマンスについても、以前お話しのように鎮静作用のない薬がありますので相談してみてください」とも話しています。

今年は昨年に比べ、花粉の飛散量は減少するようですが、既に、症状が出ている方もいるようです。早めの花粉症予防対策をお勧めします。

新個別指導サービス「夢SEED」本格始動!

スクールIEでは、昨年より、新個別指導サービス「夢SEED」を運用しています。「夢SEED」とは、IEがこれまで開発してきた、PCS・ETSをフル活用して、世界で初めて、生徒一人ひとりの夢実現(=志望校合格)のためのエッセンスを詰め込んだ、「完全オーダーメイドテキスト」が作れるサービスです。

桑名中央校では、昨年、ご希望の方のみに「夢シード」を発刊、適用してきました。その結果、一定の成果を確認することができましたので、今春より、全ての中学生の皆様へ、英語と数学の「夢シード」をご提供させていただく運びとなりました。また、3月1日より、私立中学受験生の方、および、高校生の方向けの「夢シード」のサービスが開始されます。該当の方には、個別にご案内していきます。詳しくは、教室までお気軽にお問合わせください。

また、このサービスを受けていただくためには、ETS・PCSの入力が必須です。小中生の方は、3/3・3/4のETS・PCS診断会に、必ず、出席してください。



高校合格速報

先月・今月行なわれた私立高校・県立高校前期選抜において、下記の高校への合格のお知らせが届いております。合格されたみなさん、本当におめでとうございました。

- 暁高校 II類(英進) II類(進学) I類
- 清林館高校 文理・進学総合コース
- 医療看護福祉コース
- 海星高校 進学特別コース 進学コース
- 津田学園 特進コース【含特待生3名】
- 進学コース
- 名城大学附属高校
- 愛知産業大学名古屋工業高校

- いなべ総合学園
- 桑名高校 衛生看護科
- 四日市商業高校 商業科
- 桑名北高校

3月の予定

- 2月20日(月)～24日(金)
市内各中学校で後期期末テスト
- 2月27日(月)～3月9日(金)
各高校で学年末テスト
- 3月3日(土) 春期講習一次申込締切
- 3月3日(土)4日(日) PCS・ETS診断会
- 3月10日(土) 県立後期予想問題ゼミ
- 3月13日(火) 県立高校後期選抜試験
- 3月14日(水) 県立自己採点会
- 3月16日(金) 深夜～3月18日(日) 早朝
春の塾旅行・ディズニーシーツアー
- 3月21日(水) 県立高校合格発表
- 3月24日(土)～4月8日(月)
春期講習(特別時間割での授業です)

4月9日(月)から時間割が変わります

新学年、4月9日(月)から夏時間割に変更させていただきます。同封しております、希望調査書を3月17日(土)までにご提出いただけますよう、お願い申し上げます。必要に応じ、ご通塾の曜日・担当講師を変更させていただく場合があります。ご理解いただけますよう、お願い申し上げます。



桑名中央校

〒511-0058 桑名市千代田町38 岡村ビル2F

TEL 0594-27-4050 FAX 0594-27-4051 info@dct-ie-mie.jp