

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2023年3月号

〒630-8036 奈良市五条畑1丁目3番13号 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

プログラミング教育は成功したのか

2020年から、小学校でのプログラミング教育の必修化が始まりました。2012年から中学校での「プログラムによる計測・制御」が必修化され、それが次第に小学校にまで拡大されたと言うのが実情です。

【プログラミング教育の背景】

プログラミング教育が始まった背景のひとつとして、情報のグローバル化に対応する人材を育てることが挙げられています。経済産業省の発表では、2030年には78.9万人ものIT人材が不足するとされており、IT関連のビジネスが今後ますます拡大していく中で、さらに不足するであろうIT人材を速やかに育成しなくてはならない状況となっています。

【プログラミング的思考とは？】

シンプルに表現すれば「目的

を達成するために物事を順序立てて考えること」であり「結論を導き出して計画的に実行する考え方」のことを言います。

プログラミング思考を実践できるようになるためには、論理的思考・創造性・問題解決能力・行動力がそれぞれ必要となりますが、ただ考えるだけでなく、予測しながら実行する、このことによって様々な経験を積み重ねる中で、プログラミング的思考を身に付けることができるかと期待されています。

また、プログラミング的思考を身に付けることにより、さまざまな問題に対応していく力や積極性を身に付けることも可能とされています。

実際、諸問題に直面して心が病んで命を絶ってしまう若年層の数が年々増加する中で、プログラミング的思考法さえあれば、さまざまな方法を検討して最善の行動をとることができると言うのが国の目標していることです。

【したもの】

この教育に真っ先に取り組んだ国はインドで、現在、世界屈指のIT大国となり、各国のIT企業はインドに本拠地や作業拠点を置いていく状況です。

これは敗戦から立ち直って復興に励んだ結果、世界屈指の経済成長を遂げた、昭和40年代の日本と同じなのです。その日本が、今はインドに学ぼうとしているこの事実をどのように受け止め行動するか、かなりスケールの大きな課題と言えます。



健康そうだん室

心因性発熱

心身の休息をとり予防に努めることも可能

心因性発熱は、ストレスが原因とな

って起こる発熱のことを言い、別名では「機能性高体温症」とも呼ばれています。心因性発熱を分類すれば、炎症性とストレス性の2種類に分かれ、それぞれの治療の方法が異なります。

●心因性発熱の実態

2013年に全国で実施された原因不明の発熱について研究調査が行われましたが、その結果によると、121名の患者のうち、3名が心因性発熱と診断されました。この数を多とみるか少ないとみるかは個人の判

断によりますが、実際のところ心因性発熱の発症年齢は子どもから大人まで幅広いものがあります。

特に子どもの場合は、高熱になりやすい傾向にあります。これは成長期の子ともゆえに、発熱機能が大人に比べて発達していることもあり、些細な刺激でも体温上昇の機能が大きく作用するためです。

●心因性発熱のメカニズム

心因性発熱は、その発熱の原因に細菌やウイルスは一切関係がなく起こるストレス性の体温上昇現象なのです。

自律神経の高ぶりが激しくなったことで、体温調節機能が暴走し、結果的に発熱に至るものですから、風邪の症状をもたらす物質を生産しません。

●心因性発熱の治療

その原因を根本から解消するために、心理療法が用いられる場合が多いです。これは、精神安定剤や抗不安剤を処方することで、自律神経の高ぶりを抑制し、その結果心因性発熱のリスクを軽減しようとするものです。もし、既に発熱を発症していた場合でも、これらの薬を用いたり、患部を冷やしたりするなどの方法によって症状を改善することができます。あわせて、心身の緊張をほぐすために、ぬるめのお風呂に入るなど、さまざまな対処法があります。

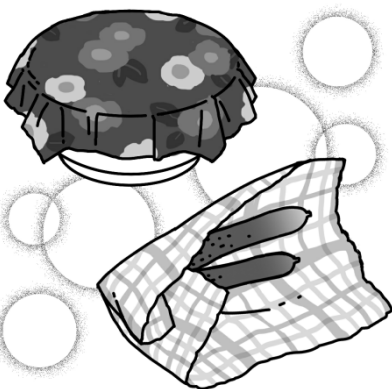


家事の知恵

何度も使えるラップを作ろう(蜂アレルギーの方は要注意!)

食品の保存に役立つラップは、どこの家庭でも必ず使われていると思いますが、環境にやさしいかと言われると、そうではないかもしれません。最近では繰り返し使えるラップも売られるようになってきましたが、蜜蝋(みつろう)を使ってオリジナルのラップを作ってみるのも結構楽しいものです。蜜蝋ラップは、アイロンでカンタンに作れますし、お気に入りの布を使うことでオリジナルのかわいいラップを自作することも可能です。

蜜蝋とは、その名前のおりミツバチが集めてくる蜂蜜の中に含まれている蝋(ろう)の成分から作られているもので、熱を加えると加工しやすくなり、熱が冷めるとしっかりとその形をキープしてくれる成分なので、ラップと同様の使い方ができます。



がんたん レシピ

菜の花とアサリの煮浸し



材料



【4人分】

菜の花	1束	[A]
アサリ(むき身)	150g	和風だし汁	150cc	
椎茸	2枚	分薄口醤油	大さじ1	弱
生姜汁	1かけ	分味醂	少々	
塩	ひとつまみ	*	*	*
*	*	*	*	*

菜の花と言えば、独特のほろ苦さから春の訪れを感じさせてくれるもの。葉や茎の色ができるだけ鮮やかで、切り口がみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。

そんな菜の花とアサリを煮浸しにしたレシピです。和風の優しい味付けにしています。

多めに作っておけば、お酒の肴になりますし、お弁当につめて入れても華やかでいいですね。

①菜の花は流水で洗ってから固い部分は切り落としておく。鍋に水、塩ひとつまみを入れて沸かし、さっと茹でる。茹でる際は根元から加え入るとよい。菜の花はザルにあげて、たっぷりの流水で手早く冷まして色止めをする。②菜の花は冷めたら3cmの長さに切っておく。

③椎茸は軸を切り落とし、汚れをふき取っておき、薄切りにしておく。椎茸がなければシメジやエリンギでも代用できる。

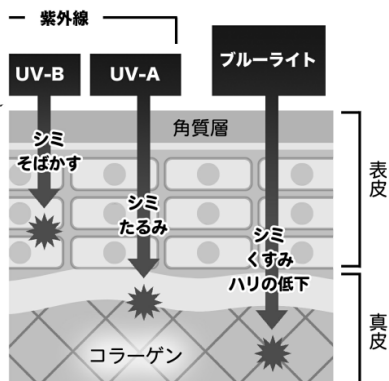
④鍋に[A]の和風だし汁、薄口醤油(濃口醤油の場合、量を減らして塩少々を足す)、味醂を加え入れて煮たてる。煮立ったらアサリ、椎茸、菜の花、生姜汁(皮をこそげ取ってすりおろしたもの)を加えてさっと煮る。アサリは殻付きであれば3%ほどの塩水で砂抜きしてから身だけにしておく。

⑤鍋の煮浸しの味を見て足りなければ醤油、塩などで調味する。火からおろしたら器に盛り付ける。汁ごと入れるとよい。

【ポイントメモ】アサリはむき身の用意で調理がはかどります。



ビューティー サロン



お肌とブルーライトの関係

スマホやパソコン、テレビなど、身の回りのものから発せられるブルーライト。目の疲れの原因とされることが多いですが、お肌への影響はご存じですか？実は紫外線のUV-Aに近い特徴があり、お肌のハリと弾力を司る部分である真皮層にダメージを与えることで、シワやたるみの原因になるともいわれています。また、お肌をサビつかせるともいわれる活性酸素を発生させることで、シミの原因にもなり得ます。これらを予防するためにも、ブルーライトカットの画面保護シートを使用したり、寝る1時間前にはスマホを見ないようにしたりなどの工夫を。抗酸化効果のあるビタミンCやポリフェノールが多く含まれる食べ物を取り入れるのもおすすめです。



暮らし の雑学



間接照明で快眠できる？

光と色のもたらす効果は、心理学の面でも十分に立証されています。不眠や寝つきが悪い場合には、ぜひ寝室に間接照明を取り入れてみてください。間接照明におススメの色は大きく分けて3種類の色があり、青みがかった昼光色、白色の昼白色、オレンジ色の電球色などがありますが、電球色はこれら3色の中でも1番人が落ち着きを感じる色です。特にベッドルームは「寝る場所」ですから、部屋の中で1番身体を休められる空間にすることが好ましいといえます。

程よい寝具、程よい空調、そして程よい照明、この3つをベストバランスにすることで、快眠環境をゲットすることができるのです。

壁や天井、セードなどによって拡散された柔らかく優しい光のほうがリラックスしやすい、人間の心理的な性質を活用したベストなアイテムです。ぜひみなさんの寝室にも導入されてはいかがでしょうか。

社長のつぶやき



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

朝晩の気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいので体調管理には十分注意して下さいね。

さて小林家では今年の春は行事がたくさんあります。

次男中学校卒業・高校入学・三男小学校卒業・中学入学と子供の成長は本当に早いです。

長女は今年幼稚園年長さんになるので、ますます口が達者になりそうです笑

長男は来年就職の為、家族揃って出かけるのも今年が最後になりそうなので、今年は色々なところに出掛けたいと思います。

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒630-8036
奈良市五条畑1丁目3番13号

- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房