

2月の異名は「如月」。諸説ありますが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったのですね。立春も過ぎ、暦の上では春ですが、まだ、寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

2月の保健給食目標

- ☆健康な心と体を作ろう
- ☆日本型食生活を見直そう

薬物乱用防止教室



保健給食委員さんが、進行、事前アンケートの発表を行いました。



事前アンケート結果や質問にも答えながら、実態に応じた話をしてくださいました。

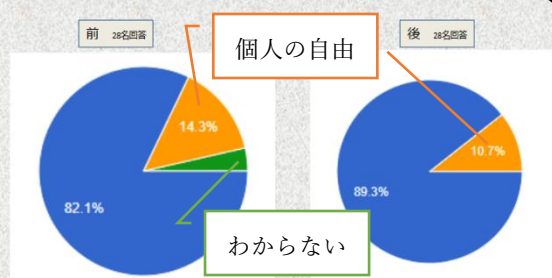


(感想) 一部抜粋

- ・薬物の危険性や依存性、また心身に及ぼす影響を学ぶことができた。進められても断ることが大切ということや社会に悪影響を及ぼさないために止めることが大切ということを学べた。
- ・薬物を始めるきっかけを作らないようにストレスを溜めないことが大切と学んだ。
- ・こんな怖いものが世界中に潜んでいることに恐怖を感じた。
- ・薬物は一回でも使ってしまったら抜け出せなくなり依存してしまうので絶対にしないと自分の心に誓えました。シンガポールでは持っているだけでも死刑になってしまうので怖いと思いました。それほど危ないものなんだと気づくこともできました。日本でも罪になって逮捕されたりするので絶対しないようにしようと思いました。
- ・薬物は一回やるだけで非常に危険なことが分かった。大麻を使うことで及ぼす影響もしっかり聞けた。もし誰かに進められてもしっかりと断りたい。
- ・懲役10年になったり罰金しなきゃなのになぜ薬物をやらない人は減らないのかなと思った。

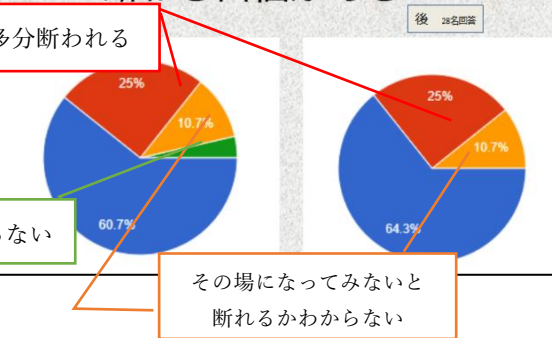
学校薬剤師の白倉先生(戸塚薬局)を講師に迎え、2年生を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。講義を聞くだけでなく、グループワークを通して薬物の怖さや害について学びました。

3. 危険薬物を使用することについてどう思う？



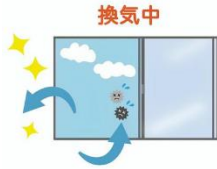
講義前も後も、「個人の自由」と思っている人が、10%もいました。本当に、個人の自由なのでしょうか？

4. 薬物をすすめられたら断わる自信がある？



講義前も後も、「多分断れる」、「その場になってみないと断れるかわからない」と答えた人たちが35%もいて、ちょっと心配になりました。そんな場面を想像すると確かに不安に感じるかもしれませんが、強い心を持って断る勇氣を持って欲しいと思います。

学校薬剤師の白倉先生には、年2回、教室内の空気の汚れがないか、換気の状態は適切か、明るさは十分保たれているか、まぶしさはないか等「教室の環境検査」もお世話になっています。結果は特に問題なく、暖房器具を使用する時期は、欄間を開けておく、休み時間ごとに窓を開け換気をするなどのアドバイスをいただきました！



相談しよう そうしよう！

みんな持ってる、^{なま}手の種。🌸
一緒に育てていきませんか？



🌸 小さな芽のうちに相談を。🌸
きっとステキな花が咲きますよ。

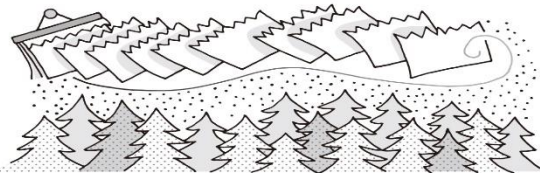
そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報？

危険なのはいつ？

#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



いつも **心** に持ってこよう

自分だけの **キズンスイッチ**

なんだかモヤモヤする△

なんとなく調子が出ない△

ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

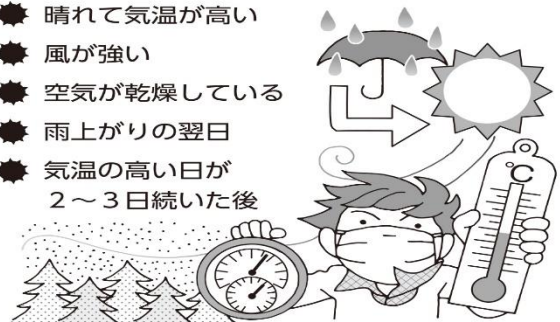
気持ちいいと思うことならなんでもOK！



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- ☀️ 晴れて気温が高い
- 🌪️ 風が強い
- ☀️ 空気が乾燥している
- ☔️ 雨上がりの翌日
- ☀️ 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす

