

「東風」と書いてなんて読むか知っていますか？東から吹いてくる風を「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て、東風を感じてみましょう。

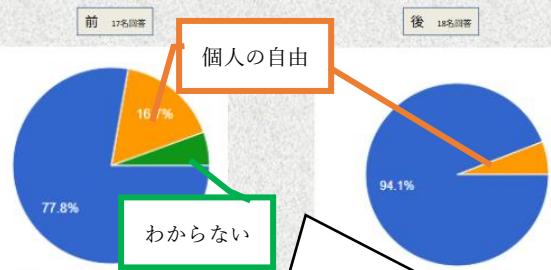
2月の保健給食目標

☆健康な心と体を保ろう ☆日本型食生活を見直そう

薬物乱用 防止教室

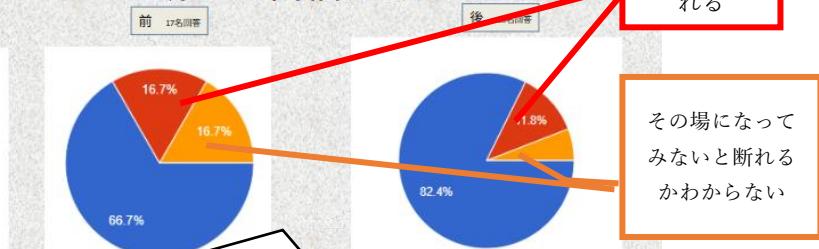
学校薬剤師の白倉先生（戸塚薬局）を講師に迎え、2年生を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。講義を聞くだけでなく、グループワークを通して、薬物の怖さや害について真剣に学びました。

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」と思っている人がいました。グループワークで、薬物を使用すると、学校、友人関係、家族などはどうなるか？を学びましたね。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、「多分断われる」、「その場になつてみないと断れるかわからない」と答えた人たちがいて、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を感じるかもしれません、強い心を持って断る勇気を持って欲しいと思います。

【感想 一部抜粋】

・薬物には依存性があり、どんな物質が体や脳に影響を与えているのかを知ることができた。薬物乱用には学校、家庭、などに影響が出て自分だけでなく周りの人にも影響が出る事が知ることができた。

日常でも市販されている風邪薬は飲むことがあるので使い方を間違えないように気をつけたい。

・薬物乱用は、いろいろなことに悪影響を及ぼすことがわかった。

・誰かにすすめられても、一緒に薬物をやらないで、断ることが大切。

・薬物、オーバードーズは絶対にやってはいけないと改めてよくわかった。

他にもエナドリ（エナジードリンク）など依存性の高いものには注意しようと思う。

・市販の薬でも使いすぎれば危険であることがわかった。

・自分たちがすぐ買える物も、使い方によって薬物や依存するようなものになってしまうということがわかった。



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。



個人で考え、その後グループワークで意見交換をしました。



保健給食委員さんが、事前アンケートの発表を行いました。

学校薬剤師の白倉先生には、年2回、教室内の空気の汚れないか、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！

心のミニ講座

スクールカウンセラー坂本先生による「心のミニ講座:ストレスとこころ」

今回は2年生を対象に行いました。

ストレスは必ずしも悪いものではありません。自分のストレスとの付き合い方を考えていけると良いですね。

一人で悩まないで相談してみよう。

相談されたら一人で抱え込まないで、信頼できる大人につなげよう。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。

そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、

自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる

「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する

ゆっくり数を数える

その場から離れる

楽しいことを考える



ゆっくり息を整えるこ
とで緊張がやわらぐ



時間をつくり反射的な
怒りの爆発を防げる



距離をおくことで冷静
さを取り戻せる



意識を切り替えて怒り
の感情を弱められる

その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルに
つながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。



想像してみて
ください

駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの
前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出て言うのです。

みんなの前で堂々と言えたのならば、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。

でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。

SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。

「投稿=全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



それって大丈夫？

想像してみてください