



旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう♪

## 2月の保健給食目標

☆健康な心と体を築ろう ☆日本型食生活を見直そう

県内  
感染症  
情報

- ★ インフルエンザの報告が継続しており、県内では警報が発令中です。
  - ★ 新型コロナウイルスも多く報告されています。
  - ★ A群溶血性レンサ球菌咽頭炎が一部の地域で多く報告されています。
  - ★ 梅毒が増えています。感染症法に基づく調査が始まった1999年以降、最多の報告数です。
- 引き続き、感染予防対策の徹底にご協力をお願いします。



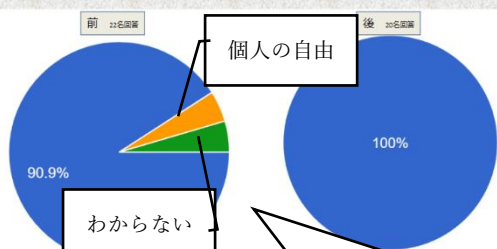
★より詳しい情報は群馬県ホームページで公開しています★  
「群馬県感染症情報」で検索するか、  
以下URLもしくは二次元コードから開く  
<https://www.pref.gunma.jp/page/3296.html>



## 薬物乱用 防止教室

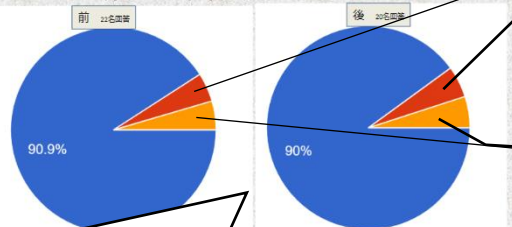
学校薬剤師の白倉先生(戸塚薬局)を講師に迎え、2年生を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。講義を聞くだけでなく、グループワークを通して、薬物の怖さや害について真剣に学びました。

### 3. 危険薬物を使用することについてどう思う？



講義前は「個人の自由」と答えた人もいましたが、講義後は「絶対にやるべきではない」が100%に！

### 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「その場になってみないと断れるかわからない」と答えた人もいました。まだ不安がある人もいますが強い心を持って断りましょう。

多分断られる

その場になってみないと断れるかわからない

### 【感想】(一部抜粋)

- ・薬物は身体も精神もだめにしてしまう恐ろしいものだということが分かった。
- ・薬物乱用は家族や学校、友達など周りの人にも迷惑や心配をかけると思った。
- ・自分のストレス解消法を知って上手く対処することが大切だと感じた。
- ・薬は市販でどこにでも売っているけど、市販で売っている薬も間違った使い方をすると「薬物乱用」になるんだなと思った。
- ・今回の授業で、「薬物」が怖いことを知ることができて、絶対に薬物乱用をしないようにしようと思った。たとえ、誰かに誘われたとしてもしっかり断りたいと思う。
- ・はじめのアンケートでは何回かの利用が乱用になると思っていただけ、たったの一回で薬物乱用になってしまうことがわかった。

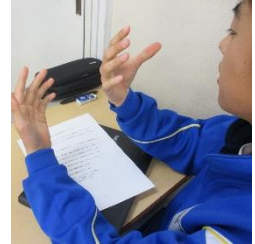




## ☆筋弛緩法でリラックスしよう！

「斬新的筋弛緩法」は、100年前にアメリカの精神科医エドモンド・ジェイコブソンが開発した方法です。体の各部位の筋肉を緊張させた後、ストンと一気に緩めることを繰り返して、体の緊張をほぐします。

- 【基本動作】（どの部位も共通）：力を入れて筋肉を緊張させる⇒一気に力を抜きその感覚を感じる。
- ☞力を入れているときも抜いた時も、その部位の感覚をじっくりと味わうことが大切です。特に力を抜いた時のじんわりゆるんでポカポカとあたたかくなる感覚を味わいましょう。
  - ☞最後に消去動作：両手をゆっくりグーパーグーパー（3回）  
両肘ゆっくり曲げ伸ばし（3回）  
大きく伸びをします（3回）

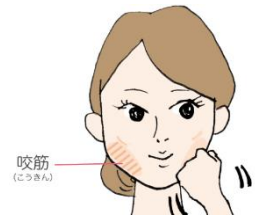


## ☆顔のコリをほぐそう！

【基本動作】（どの部位も共通）：両手をグーにして、第一関節と大関節の平らな部分を咬筋やこめかみに当てて、ゆっくりとまわしながらほぐしていく。

### 1. 咬筋ほぐし

- 咬筋は、歯を食いしばった時に盛り上がる筋肉です。ストレスを感じると奥歯に力が入り、咬筋がコリやすくなります
- ☞コリがあると痛みを感じる部分なので、無理せず少しずつほぐしていきましょう。



### 2. こめかみマッサージ

- スマホやパソコンで目を酷使すると、こめかみの部分にある側頭筋がコリやすくなります。
- ☞こめかみよりも少し上の頭蓋骨の側面辺りをマッサージするのがコツ！頭がすっきりする効果も！



道具もいらないので、いつでもどこでも気楽にできるリラクゼーション法です。

勉強の合間の気分転換に、イライラしたその時に、ぜひ受験の前にも活用してみてください♪



免疫カアップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

