



暦の上では間もなく春を迎える「立春」となりますが、まだまだ寒い日が続いています。体調を崩しやすい時期ですので、しっかり防寒対策をして、うがい・手洗い・換気などの感染症予防に、引き続き取り組んでいきましょう。

《今月の行事予定》

2/ 2 (月) ~ 6 (金) 1~3年生学年末考査	2/18 (水) 卒業生を送る会
2/11 (水) 建国記念日	2/23 (月) 天皇誕生日
2/16 (月) 生徒会役員選挙	2/25 (水) ~ 2/27 (金) 生徒自宅学習
* 3/ 2 (月) 卒業式予行・同窓会入会式、3/ 3 (火) 卒業式 (在校生自宅学習)	



## ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



- REST (休養)**  
 …疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- RECREATION (気晴らし)**  
 …読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- RELAX (緊張をほぐす)**  
 …深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

## 知っておきたい健康術 ( ~頭寒足熱~ )

「頭寒足熱」という言葉を知っていますか? 「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めるとよいという、昔からの健康の秘訣です。

そんなのは、古くさい迷信だ…と思うかもしれませんが、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭(脳)は、熱がこもりやすくなりがちです。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイントになります。温かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時季の健康のコツです。



## あつたかスープ クイズ

**Q1** ミネストローネはどこの国のスープ?

- ①イタリア ②中国 ③ロシア

**A1** ①イタリア

ミネストローネは、イタリアの具たくさんスープです。玉ねぎやじゃがいも、キャベツなど、さまざまな野菜たっぷりのトマトベースのスープが有名ですが、イタリア各地でさまざまなレシピがあるそうです。



**Q2** けんちん汁の特徴は?

- ①鶏肉が入っている
- ②油で材料を炒めてから煮る
- ③野菜を使わない

**A2** ②油で材料を炒めてから煮る

けんちん汁は、鎌倉の建長寺を起源とする精進料理です。大根、にんじん、ごぼう、里芋、こんにゃく、豆腐などをごま油で炒めてから出汁で煮込み、醤油やみそで味を調えます。

