



～ チョコレートの効果 ～

2/14バレンタインデー♥

チョコレートは「甘い」「お菓子」のイメージがありますが、もともとは、カカオ豆をすりつぶした飲み物で「薬」だったそうです。チョコレートでもカカオ成分が高いチョコレート（カカオ70%以上がおすすめ）は健康に効果的だそうです。

抗酸化作用がある

カカオに含まれるポリフェノールにはがんや動脈硬化などの病気の予防、血液中の悪玉コレステロールを下げるなどの効果があります。

集中力・リラックス効果

チョコレートの甘い香りには集中力や記憶力を高める効果があるそうです。また、含まれるデオブロンという成分には自律神経を調節する作用もあるので緊張を和らげ、リラックスさせる効果もあります。

栄養バランスのとれた食品

カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラル分や食物繊維も含んでいます。おやつに最適です。

Loveの意味は？

LOVE は、「喜び」を意味するラテン語から生まれた言葉。「愛情」「恋愛」などと訳しますが、昔は「大切」とも訳されていました。「my love」と、家族などに愛情をこめて呼びかける言葉として使うこともあります。

お互いを「大切」に思うこと、共に過ごす「喜び」を分かち合えること。それが、本当のLOVEだと思います。一方的に気持ちを押し付けたり、相手を自分の思いどおりにしようとするのは、LOVEとはかけ離れた行動です。

みなさんが、いつか本当の、素敵なLOVEにめぐり会えますように。

～ 花粉症について ～

花粉症の主な症状

眼のかゆみ、充血、涙がでる



くしゃみは連続して起こり、回数が多い



鼻水は無色で粘り気がなくサラサラ。両方の鼻がつまることがある



花粉症の対策

外出時はなるべく花粉がつかないように

マスク・メガネなどを着用し、花粉が付着しやすいウール素材のコートは避けた方が良いでしょう。また、髪の毛の長い人はまとめると花粉が髪につく量が軽減できます。

帰宅後は花粉を除去しよう

帰宅した際は花粉を払い落とし、さらにウェットティッシュなどで衣服についた花粉を拭き取ります。また、すぐにうがい、手洗い、洗顔などを徹底すると良いでしょう。

眼がかゆくて我慢できないとき

眼がかゆくてかいてしまうと炎症をおこす原因となります。そんなときは冷たい水でしぼったタオルを目に乗せると良いでしょう。

早めの治療を

毎年、花粉症でつらい思いをしている人は、症状がでる前に薬を飲みはじめることで、症状が出る時期を遅らせ、花粉が飛び最盛期の症状を軽くする効果が期待できます。

保健委員さんコーナー

気分が死んだときのリラックス法をいろんな先生方にインタビューしました。

森先生

好きな音楽を聴きながら寝る

丸山先生

暴飲暴食。音楽を聴く。

上村先生

ゆっくり走る。息が切れないうらみに。

吉田先生

こんな日もあるかと前向きに考える



心の健康と体の健康はつながっています。そのためどちらかが元気がないと一方も元気がなくなってきます。

今回、保健委員さんがリラックス方法についてインタビューしてくれました。自分にあったリラックス方法を見つけ、心と体元気に過ごすことができると良いですね。ご協力くださった先生方、ありがとうございました。

勉強や部活動などちょっと息抜きに右の間違い探しをどうぞ。答えは保健室前の掲示板に貼っています。

～ 間違いを探そう 全部で7つあります ～

