

ほけんだより 西中 2月

3学期が始まり了という間に1か月が経ち、3年生は受験を目前に控えている人が多いですね。体調はバッチリですか？ 100%の力を出せるように体にも気を配ってください。徹夜をしたり、極端に睡眠時間を削ったりしていませんか？！ 十分な睡眠をとれないと健康面だけでなく学習面にも問題が出てきます。どういふことかというこ...

ズズ



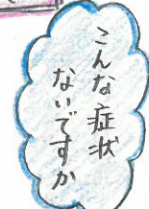
脳は眠っているうちに
情報を整理しています

ですのでせっかく勉強してもしっかり眠らないとその内容が頭に定着しないのです。コレではもったいない!!!

ひとりの休養のためにも、効率のよい学習をするためにも
十分な睡眠を心がけ、目標に向かって最後までFight!



そして



それは ↓

「疲れ」すなわち「休め」のサイン

どうする?



腹式呼吸で自律神経を整えてリラックス♡



血行をよく体中に酸素をめぐらせる



早めの就寝と...

チョコレートが恋になる季節ですが...

知ってる??

カカオパワー



カカオは昔から薬草とまでして万能薬として使われていたそうです。「神の食べ物」と言われていたほど古くからいろんな健康に良い効果があることが知られていました。

ではどのようなパワーが秘められているのかを見てみましょう

パワー① 集中力アップ

脳を活性化させる成分が含まれているので集中力、記憶力をアップさせたり、頭をスッキリさせたりする効果があります。

パワー② リラックス効果

神経を鎮める効果もあり。また自律神経をサポートして緊張を和らげたり、リラックスさせたり、ストレスを軽くしたりする効果が認められています。

パワー③ 美肌

- ・血行促進
- ・保湿効果
- ・ニキビ予防改善
- ・殺菌作用あり
- ・日焼けダメージからお肌を守る

パワー④ アンチエイジング

高い抗酸化力がありお肌はもちもち「体の内服」のアンチエイジングにも効果あり!!

パワー⑤ アレルギー抑制

炎症を抑えたり、抗体の生成を抑えたりしてアレルギー症状の抑制や予防に効果が期待!!

たね

パワー⑥ 虫歯予防

実はチョコには虫歯予防効果があるのです!!
カカオポリフェノールには抗菌・殺菌作用があるので口腔環境を整える効果が期待!!
・虫歯予防・歯垢予防
・口臭予防・歯周病予防
⚠️ 甘いミルクチョコやカカオポリフェノールを含まないホワイトチョコは効果X

パワー⑦ 食物繊維・ミネラルが豊富

便秘の予防や改善効果があります。またカルシウム、鉄、亜鉛、マグネシウムなど不足しがちなミネラルがバランスよく含まれています。→鉄不足性貧血の予防に

すごいね!

万能薬とされるのも納得!

昔の人ってすごいなあ...



♪ ココでチョコ選びのポイント ♪

「良薬は口に苦し」と言いますがまさにそれ。
チョコもカカオ含有率の高い、ちよと苦めのチョコがいいですよ😊
また食べ過ぎは健康を害します。1日15g(1かけ)で十分!