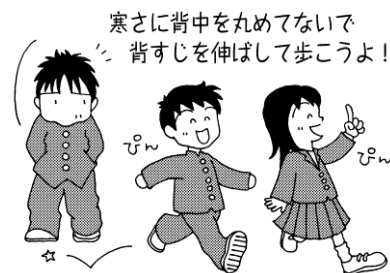


寒い日が続いています。暦の上では、「節分」から「立春」と春を迎えるころですが、一般的には、1月下旬から2月にかけて最も寒くなるようです。

低温・乾燥は、風邪やインフルエンザのウィルスにとって、もっとも好ましい環境です。気温が低いうえに、空っ風が吹くこの時期は、教室の換気も辛いものがありますが、みんなで協力して、休み時間ごとに窓を全開にして、空気の入替えをしましょう。一時的に寒さは感じて、健康な体を手に入れる方がいいと思うよ。

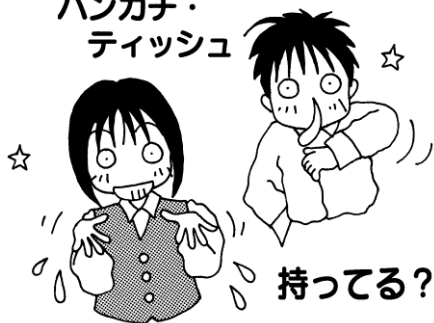
1. 姿勢に気をつけましょう！！

寒くなると廊下を歩く時『ポケットに手を突っ込んでいる人』『背中を丸めている人』をよく見かけます。また、教室では『肘をついてご飯を食べている人』『椅子に浅く腰かけて、背中を背もたれにつけている人』など姿勢が悪い人を見かけます。こうした体のくせは、無意識に続けることで徐々に体の歪みを生じさせ、次のような様々な健康問題の原因になります。①首や肩のこり ②頭痛・腰痛を



起こしやすい ③下半身のむくみ ④背中 of 歪みなど、またけがにもつながりやすくなります。自分の体のくせに早く気付いて、正しく美しい姿勢を保ちたいものです。

ハンカチ・ティッシュ



2. 制服のポケットにハンカチは入っていますか？！

風邪予防・食中毒予防に手洗いは欠かせませんね。しかし、せっかくなきれいに洗った手も、持っているハンカチが汚れていたら、無意味ですね。友達に借りるのは、感染の危険もあるし、マナー違反だと思います。自然乾燥で乾かすのも、こんなに寒い日は、辛いものです。やはり、自分の手は自分のハンカチかハンドタオルで拭きましょう。

登校する前に、『ハンカチ・ティッシュ』の確認を！！

3. チョコレートの意外な効能！！

もうすぐバレンタインデー、巷のスーパーでは特設コーナーを設けたり、ラッピングのサービスがあったりと、年間で1番チョコレートが売れる季節がやってきましたね。

このチョコレートは、実は健康に良い食品なんです。理由は、原料のカカオマスに含まれる‘カカオポリフェノール’の効果なのですが、こんなにありますよ

☆ストレスをおさえる。

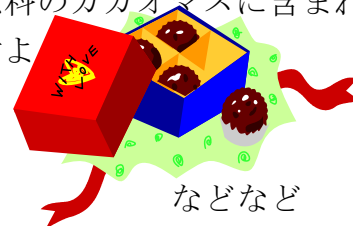
☆集中力アップ。

☆免疫力のバランスを整える

☆疲労回復

☆傷を治す細胞などの動きを促す

☆動脈硬化・ガンの予防



ただし、砂糖や油が含まれているものが多いので、食べすぎないようにしましょう