

ほけんだより 2月



十津川高校 No.10

氷点下の朝を迎える日が続きますね。前までは電気湯たんぽは邪道、と思い込んでいたのですが、先月ついに電気湯たんぽを購入してしまい、もう手が離せません。2時間で冷たくなる湯たんぽより、4時間ずっと温かい湯たんぽの方が俄然 QOL が上がりますね。みなさんも寝ている間こそしっかり寒さ対策をきちんとして休んでくださいね。



花粉症の季節がやってきました

2月はスギ花粉が飛び始める季節で毎年花粉症の生徒たちが鼻をズルズルすりながら保健室にやってきます。中には箱ティッシュごと貸してください、という声も、、、ティッシュはできるだけ自分で持ってきてくださいね。

花粉症予防 その①

鼻と口をしっかりと覆うことがポイント



マスクは正しく使うべし

花粉症予防 その②



花粉を部屋に持ち込ませない!

帰ったらまずは「花粉リセット」をするべし

花粉症予防 その③

窓を開ける時間を短めにして換気しよう!



テキパキと換気をするべし

去年より今年は花粉の量が増えるようなので、早めに対策しておきましょう。あんまりにも花粉症の症状が強い場合は、病院へ受診してみてください。



チョコレートの効果

甘い物の代表作であるチョコレートですが、実は身体にいい効果があるのを知っていましたか?



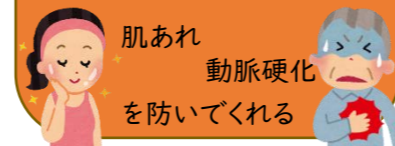
◇「カカオポリフェノール」さまざまな健康効果をもつ成分

チョコレートの原料であるカカオに含まれているカカオポリフェノールは、チョコレートの色素や苦み、渋みの元で身体を元気にしてくれる成分だということが分かっています。

これが身体の中でどんなことをしてくれるのか、簡単に説明します。

1. 抗酸化作用

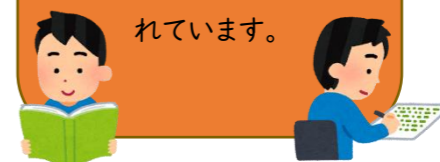
私たちの体はストレスや紫外線でサビのようなダメージを受けることがあります。これを「酸化」と言います。



肌あれ 動脈硬化を防いでくれる

2. 集中力アップ

カカオポリフェノールには血管を広げて血の流れをよくする効果があります。そのため脳に酸素が届き、集中力や記憶力が上がるといわれています。



3. ストレス軽減

カカオポリフェノールには気分を落ち着ける効果も期待できます。ストレスや部活・テストのプレッシャーがあるときにひとかけらのチョコが助けになるかも…?



「摂ればいいわけじゃない」

カカオポリフェノールを効率よく摂るコツ

・高カカオチョコを選ぶ
カカオ 70%以上のチョコレートにポリフェノールがたっぷり



カカオ 70%



板チョコ半分くらいがベスト

・1日 20~30gを目安に
食べ過ぎるとカロリーオーバーになり、健康から遠ざかっていくので注意

・原材料がシンプルなものを選ぶ
添加物が多いと、チョコレート本来の主成分であるカカオポリフェノールが減ってしまいます。



カカオポリフェノールは、「おいしくて健康にいい」チョコレートの魅力的な成分です。肌や体を守り、頭をスッキリさせたり、気分を良くしてくれたりするので上手に取り入れて毎日を元気に過ごしましょう。

