

ほけんだより

金沢北陵高等学校2月

寒さの厳しい日が続いています。各地でインフルエンザの再流行もみられます。感染症予防対策をしっかりと行い、規則正しい生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。



風邪ひきさんにおすすめの 3 step

- ①食欲がなくても水分補給だけはしっかりする。
- ②寒気がある場合は体を温める。
- ③十分な睡眠をとって体を休ませる。

花粉症さんにおすすめの 3 step

- ①帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす。
- ②予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける。
- ③ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない。



チョコレートのはなし

甘くておいしいチョコレート。板チョコやココアが好きな人も多いでしょう。チョコレートは、カカオ豆から作られたカカオマスに砂糖やココアバターなどを加えて作られています。

チョコレートに含まれる「テオブロミン」には、気分を落ち着かせ、集中力を高める働きがあります。また、「カカオ〇%」と表示されたチョコレートは、数字が高いほど砂糖が少なく、ポリフェノールが多く含まれています。体に良い面もありますが食べすぎには注意して量を決めて楽しみましょう。