



2月3日は節分です。節分には冬から春になる日という意味があります。そして4日は立春。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調をくずさないよう、毎日の食生活を大切に、好き嫌いせず丈夫な体をつくりましょう。



2月の目標 風邪に負けない体をつくろう！！



で 風邪を予防しよう！

風邪にまけない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高める生活を心がける必要があります。まずは、1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとることです。この3つ

がしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日笑顔で！風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう！

～免疫力、抵抗力アップのために～

栄養バランスのよい食事に加え、次の栄養素を意識して摂取しましょう。

ビタミンA

皮膚や粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぐことに役立ちます。

レバー、うなぎ、緑黄色野菜に多く含まれています。



ビタミンC

体内でウイルスと戦う力を高める効果があります。

淡色野菜や果物に多く含まれています。



必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること！

受験勉強、普段の勉強を頑張っているみなさん！毎日3食しっかり食事をとっていますか？



食事をきちんととることは、体調を整えるとともに、脳のエネルギーにもなり、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためには、とても重要なのです。受験日やテストのある日の朝ご飯は、特に大切です。当日の朝は早起きをして、しっかり朝ご飯を食べましょう。

