

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、**血圧や動脈硬化**に関して良い効果があることが知られています。たとえば、**血圧を低下**させたり、**心筋梗塞**のリスク低下につなごうたりすると報告されています。また、**糖質の吸収を穏やかに**したり、**脂質の分解を助けたり**するとも言われて

います。

ただし、チョコレートを**大量に**食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには**砂糖**が多く入っていて、**カロリーも高め**なものが多いため、**食べ過ぎ**には気を付けて！チョコレートは“チョコッと”楽しむのがおすすめです♪

「笑う」準備はできていますか？

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

春	山笑う	夏	山滴る
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑って新年度が迎えられるよう、準備はできていますか？ 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残り2カ月もがんばりましょう！



気を抜かず！感染症対策をしましょう！



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを

減らす！



マスクや手洗いで
体にウイルスを

入れない！



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと

戦う！

とく 特定班 ってい はん ってすごい！でも…



女優さんがテレビで着ていたワンピース、どこのブランド？

アイドルがSNSに載せていたカフェはどこにある？

——— こんな疑問に答える「特定班」と呼ばれる人たち。過去の投稿や雑誌の記事など、あらゆる手段を使って探るそうです。

でも、よく考えてみて。こんなことまでできてしまうのです。

「地震怖い」というツイートで地域を特定

写真の瞳に映る郵便物で個人名を特定

実際に、SNSの投稿から自宅を特定され、待ち伏せしている人がいたという報告もあります。「有名人じゃないから大丈夫」ではないのです。SNSの使い方、もう一度見直してみましょう。



冬こそしっかりウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。

肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上がると、柔軟性が高まって、関節の可動域も広がります。

しょうが湯やホットココアなど温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ち着けるためにストレッチなどでクールダウンを。

うれしい気持ちになるのはどっち？

ある日、A君がうれしそうにトイレから出てきました。トイレに貼ってあった“貼り紙”を見たと言います。

どちらだと思いますか？

- ① 「トイレを汚さないで！」
- ② 「きれいに使ってくれてありがとう」



A君

僕が見たのは②だよ。これからもきれいに使いたいな

人に何かをお願いするとき、「○○したらダメ！」と“禁止”のメッセージを送ってしまうことがあります。

けれど、みんな自分を「いい人」と思いたいし、感謝されるとうれしいもの。②は「あなたはいい人」と、“信頼と感謝”のメッセージを送っています。だから、A君はうれしくなったのですね。

皆さんも、ぜひ“信頼と感謝”を伝えることを心掛けてみてください。