

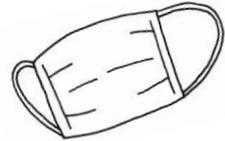
## ～新型コロナウイルスについて～

毎日、新型コロナウイルスのニュースが報道され、国内でも不安が高まっています。予防法は他の感染症と同じく…以下の通りです。

- ★手洗い・うがい
- ★人混みでのマスク
- ★十分な休養と睡眠
- ★適度な湿度(50%～60%)を保つ

コロナウイルスだけでなく、インフルエンザも流行期です。過剰に心配することなく、感染症予防の基本をしっかり行い、免疫力が低下しないよう気をつけましょう。

多くの情報が錯綜していますが、正しい情報選択を!!!



## チョコレートの食べ過ぎ注意!!



2月14日はバレンタインデー♥

…ということで、みなさんチョコレートの準備をしている頃ではないでしょうか？

チョコレートの主な材料であるカカオには「ポリフェノール」という成分が含まれており、以下のような効果があるとされています。

- ・生活習慣病の予防
- ・ストレスを抑える
- ・アレルギー症状を抑える
- ・身体に有害な菌を殺す(抗菌作用)
- ・傷を治す細胞を助ける(抗炎症作用)

**しかし!**



カカオには脂質やカフェインに似た成分も多く含まれており、甘く加工されたチョコレートには、砂糖やミルクなどもたくさん使用されています。

チョコレートの食べ過ぎは、**血糖値の上昇や肥満**のもとになったり、カフェインによる**不眠や頭痛**の原因になることもあります。食べ過ぎは禁物!!



## ～相談室案内～

2月のスクールカウンセラー 齋藤 満 先生の来校日は以下の通りです。

☆ 2月の日程 ☆

2/12 (水)・2/19 (水)・2/26 (水)

予約優先になるので、

希望する人は保健室または担任の先生に申し出てください。



今年度もあと少し!  
あっという間に次年度が  
やってきます…!  
今年度の振り返りをしながら、  
残りの2ヶ月も大切に  
過ごしましょう◎