

ほけんだより がつごう 2月号 おおさかふりつ 大阪府立なにわ高等支援学校 H31.2.12

1,2年生、現場実習・校内実習おつかれさまでした。

実習に取り組んで、今後の課題ができた人や自信に繋がった人も多いのではないのでしょうか。みなさんの表情から達成感や充実感が伝わってきました。これからもがんばってください。

3年生は、なにわでの学校生活も残り少し…。1日1日を大切に過ごして、胸を張って笑顔で卒業してほしいと思います。

さて、2月といえば“バレンタインデー”ですね。バレンタインといえばチョコレート！！

そこで、今回のほけんだよりでは、チョコレートが私たちのからだに良いことを取り上げていきます。



けんこう チョコレートで健康に！

2月14日はバレンタインデーです。おそらくその日の夜は、みなさんの家でも老若男女問わず何らかのチョコレート菓子を口にするのではないのでしょうか？ (学校への持込は禁止です。)

チョコレートにはカカオポリフェノールがたくさん含まれています。ポリフェノールには強い抗酸化作用があり、ガンや病気、老化の原因といわれる活性酸素を除去する働きがあります。カカオポリフェノールは、この抗酸化作用の働きがとても強いのです。さらに脂肪の燃焼を促す効果もあります。

<ストレスに打ち勝つ！>

チョコレートやココアに含まれるカカオポリフェノールには、ストレスを緩和させる働きがある。カカオに含まれるテオプロミンという成分にはリラックス効果がある！



<アレルギーを予防する！>

花粉症やアトピーなどにも効果があり、アレルギーの原因となる物質の働きが著しく抑えられる！



<集中力UP！>

チョコレートの香りが集中力・注意力・記憶力を上げ、精神活動を高める。



<虫歯予防にもなる！>

ウーロン茶や緑茶には虫歯を予防する成分が含まれているが、カカオ成分はそれら以上に虫歯菌の働きを軽減する効果、虫歯の進行を抑える効果がある。



しかし...

た ぎゃくこうか
食べるすぎは逆効果！！



なぜ？

★カロリーが高い (100g あたり 557kcal) →ごはんの 3.5倍

★脂肪分が多い (100g あたり 34.0g) →ごはんの 113倍

チョコはちょこっ
とつまんで食べる
のがいいんだよ！

かふん 花粉のシーズンがやってきました



め
目のかゆみ



くしゃみ



はなみず
鼻水



はな
鼻づまり



予防

マスク



ガラガラうがい



せんたくもの
洗濯物は
部屋干し



そとに干すと花粉が
いるい
衣類についてしま
うからね！

こうとうがっこうほけんけんきゅうはっぴょうたいかい さんか ★高等学校保健研究発表大会に参加してきました★

平成31年1月16日(水)に本校の生徒、保健委員代表の3年生4名が第58回大阪府立高等学校保健研究発表大会に初めて参加し、学校での今年度の保健委員会の活動を発表してきました！「本校紹介と保健委員会の活動について」発表をしました。熱中症対策や感染症予防の啓発ポスターの作成、清潔度チェックなど初めての活動を行ったりもしましたが、学校のためにたくさんの活動を今年度保健委員の生徒たちが行いました。今回の発表大会で他校へ本校の活動内容を知ってもらい、生徒たち自身も今後の大きな自信に繋がったのではないのでしょうか。

来年度も保健委員がよりよい学校づくりのために活動していきたいと思えます。