

保健だより 2月号



今日からテスト週間のスタートです。この学年最後のテストなので一番いい成績を残せるように頑張りましょう！

食べるだけでちょっと賢くなる食べ物 TOP10

1位 チョコレート

チョコレートは原料のカカオには、脳に良い成分が多く含まれています。カカオに含まれる主要な抗酸化物質はフラボノールには、脳の血流を高めるといふ働きがあります。フラボノールはダークチョコレートにしか入っていないので要注意です。

2位 魚

魚にはオメガ3脂肪酸が豊富で、脳により多くの酸素を供給する働きがあります。その結果、以前に覚えたことを脳に留めたまま、新しい情報を覚えることができるのです。中でも脳にいい魚は、サケ・マアジ、そしてニシンです。

3位 青菜

青菜には、ビタミンB6・ビタミンB12、そして葉酸が含まれています。これらの栄養素は、以前に記憶したことを思い出して、実行するときに役立ちます。

4位 ナッツや種実類

ナッツなどには、オメガ3脂肪酸・オメガ6脂肪酸・葉酸・ビタミンE・ビタミンB6が豊富に含まれています。いずれも鋭敏な思考に役立つ成分です。

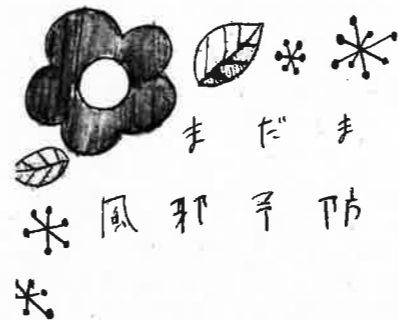
5位 バリー類

バリー類の中でモグルーバリーは、運動能力と学習を高める働きがあることで有名です。

6位 カレー粉、7位 卵、8位 お茶、9位 全粒穀物、10位 カキ

全部身近にある食べ物なので、ためてみようと思いませんか。

1A 菊地 晶



< ① 手洗い >

手洗いは、うがいは普通の風邪やインフルエンザの他にも様々な感染症を予防するのにも効果的です。冬になると、人々に気をつけて、私達は毎日、水で、想像以上にたくさんの細菌などの微生物に汚染されています。正しい手洗いをしましょう！



< ② 換気 >

授業の休み時間に換気をお願いします。明日から保健委員が二酸化炭素濃度を測定します。基準値を超えないように気をつけてみましょう。

学年末テストまであと少し、体調管理に気をつけてながら学年最後のテスト、がんばりましょう。

1-A 三宅葉月