

# ほけん 保健だより

2月号



岩国市立本郷小中学校  
令和3年2月10日  
保健室

少しずつ春のおとずれを感じられる季節となりました。暖かい日差しが待ち遠しいですね。新型コロナウイルスは、感染の勢いが弱まっていません。ワクチン接種がもうすぐ始まるそうですが、私たちの順番が来るまではまだまだ時間がかかるようです。とにかく、手洗い・アルコール消毒・ソーシャルディスタンスなど感染予防を続けていきましょう！！

## チョコレートの健康効果について

みなさんは、チョコレートは体を元気にする効果があることを知っていますか？！  
ここで、いくつか紹介したいと思います。

### 脳の活性化

チョコレートに含まれるテオブロミンという成分が、集中力や記憶力、思考力ややる気を高めます。

### リラックス効果

テオブロミンが、神経を落ち着かせます。

### 高血圧予防

チョコレートに含まれるカカオ・ポリフェノールは、血管を広げ血圧を下げる効果があります。

### アンチエイジング効果

カカオ・ポリフェノールは、優れた抗酸化作用があります。老化や病気の元となる活性酸素を除去する働きがあります。

### 便秘改善

チョコレートに含まれるリグニン（食物繊維）が、腸の働きを活発にし、排便を促します。

「体に良いから」と言って、一度にたくさん食べるのではなく、毎日ちょっとずつ続けることが健康な体作りには大切です。また、砂糖があまり含まれていない“ブラックチョコレート”や、“カカオ〇〇%”と書いてあるチョコレートを選んだ方が、カカオ・ポリフェノールが多く含まれています。おいしくて体にも良いから、続けられそうですね！！

## 花粉症の人は、そろそろ準備を！！

最近、天気予報の中でも《花粉症注意報》が放送されるようになりました。花粉症の人は、チェックしていますか？？

花粉症の症状を抑えるためには、症状が出るまえから早めに薬を服用しておくといくと良いと聞きます。病院にかかっている人は、主治医に相談してみましょう。

