



1～2年生はもうすぐ学年末試験、3年生はいよいよ卒業式を残すのみです。with コロナの中で、自分たちができることを探し工夫して実践してきた経験は、必ずみなさんの成長の糧になっているはずです。

今年度も残りわずかですが、健康管理をしっかり行い元気に過ごしましょう。

## チョコレートの健康効果

2月といえば「バレンタインデー」ですね。

みなさんはチョコレートを食べましたか？

今回はチョコレートに豊富に含まれる栄養成分とその効果を紹介します。



食べ過ぎ注意！

ちょこっと食べるのが  
ちょうど良いよ♡

### 【カカオポリフェノール】・・・肌老化の防止、動脈硬化の予防、ストレスの緩和

高い抗酸化作用を持つポリフェノールは、癌や病気、老化の原因となる活性酸素を除去する働きがあります。

### 【食物繊維】・・・便通を促進、腸内環境を整える

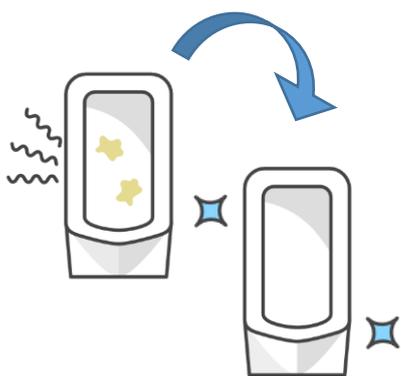
カカオに含まれる食物繊維の一種であるリグニンが腸の蠕動運動を活性化する働きが期待できます。

### 【テオブロミン】・・・脂肪の蓄積を防ぎ、体重増加を抑える

テオブロミンは苦味成分で、血流アップや覚醒・興奮を促す作用があります。適量が大切です。

## 「トイレを見れば、その場所の価値が分かる」

これは、みなさんも知っている「大谷翔平選手」を育てた佐々木監督の言葉です。花巻東高校野球部では、大谷翔平選手や菊池雄星選手などの投手陣にトイレ掃除を徹底させていたそうです。トイレがその場所の価値を表すように、トイレ掃除への姿勢がその人の価値や魅力を表すのかもしれないね。



### トイレ掃除を見直そう

- ◇掃除用具はそろっていますか？  
(ほうき、ブラシ、洗剤、スポンジ、ぞうきん、その他)
- ◇トイレの洗剤を使って、ブラシで便器をこすっていますか？
- ◇床の水拭きをしていますか？
- ◇流し台の中をたわしやスポンジで掃除していますか？
- ◇石けんや消毒の補充をしていますか？

### トイレの使い方も見直そう

 自分が使い終わったあとの **便器を観察** しましょう。  
(汚してしまったら、自分できれいにしましょう。)

 流しもきれいに使いましょう。髪の毛が落ちていないか確認しましょう。

日本一のトイレを目指そう！！

