

## 春にする運動の効果!


春は寒暖差や環境の変化で自律神経が乱れやすい  
↳ 適度な運動は「ストレス解消」になる!

&

運動することで「骨に刺激」が加わる。  
↳ 運動で筋肉が維持・増大され、「骨折予防」にもなる!

★他にもこんな効果がある!

- 生活習慣病の予防・改善
- 睡眠の質向上



## 運動をしよう!

雨でも出来る室内運動

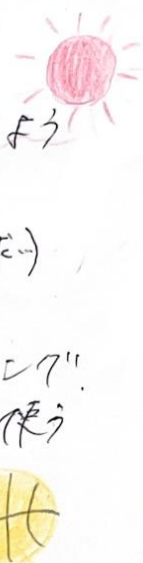
- ・トランポリンやフリースタイルで楽しく運動
- ・スクワットや足踏昇降機、エア縄跳び、エア自転車こぎ

晴れの日には外に出よう

- ・女子は球技 (バスケット、サッカー、野球)
- ・ウォーキング、ランニング、縄跳び、階段を使う

ストレスを発散しながら運動不足を解消しよう!!

参考: Medi Palette



# 春キャベツと冬キャベツ

## 春キャベツ

- 生でも食べやすい
- 生のままサラダにしたりおすすめ



## 冬キャベツ

- 加熱調理に向いている。
- ロールキャベツにしたりおすすめ

参考

shufoo.net 春キャベツが旬を迎える時期はいつ?



## 七草粥

なな くさ がゆ

について

<https://news.yahoo.co.jp>  
<https://www.hanamono-gataru.com>

① 七草粥とは?

春の七草を使ったお粥。江戸時代から始まった文化だよ ☺

② その効果は?

春の七草には、主に「ビタミンA・C・E・K」、**「カルシウム」**、**「鉄」**、**「マグネシウム」**などが含まれています。これらの栄養素は、体の機能や代謝に必要なもので、七草粥では、この栄養素をすべて摂取できます！  
食物繊維もおおく含まれているため、**胃腸の動きが促進されて、食事の消化がスムーズに行われる**、という効果があります。



③ 最後に

他にも、生活習慣病の予防や貧血防止の効果も期待できます。  
みなさんも七草粥を食べてみてください!!!



# 花粉症 適切な対策を!!

これからの季節、すぐにできる花粉症対策をご紹介します!

1. 外出時、マスクや花粉メガネを着用する! (花粉をなるべくあひないようにはまよう) 
2. ウール素材の上着を避ける! (花粉が付着しやすいため) 
3. 肌の保湿を心がける (花粉が原因で肌あかすこともあるため)

参考. 大正製薬 製品情報サイト



## スポーツ振興センターの書類の提出は済んでいますか?

学校管理下で怪我をして、スポーツ振興センターの書類(医療等の状況、調剤明細報酬書、口座振込書等)をもらった人は修了式までには保健室に提出してください。特に3年生はできるだけ早く提出していただくと手続きがスムーズに行えます。

まだ治療が続く人も医師から書いてもらった「医療等の状況」が手元にありましたら提出してください。



## 1年間の保健室利用状況 \*2月22日までの集計



・けが... 265人  
 ・病気/不調... 801人  
 ・相談... 78人

・来室者が一番多い曜日... 月曜日  
 ・男女どちらが多い?... 女子  
 ・最も多かったけがは?... 擦り傷

つきべつらいっしやすう  
**【月別来室者数】**

