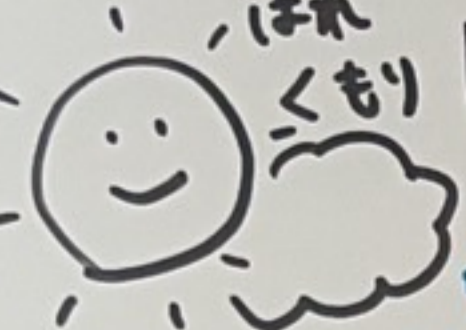




にがっ じゆろくにち もくよう  
2月16日(木)

はれくも 15~21℃  


# 2月の保健目標

こころ けんこう かんが  
!じの健康について考えよう 

かんてん ひ にあいろ ひ てんきずきねんひ  
・寒天の日 ・似合う色の日 ・天気図記念日

あつ 暑くなると思えば 寒いなったり  
あめ 雨があ~と思っ ていた。 次の日は快晴になたり  
てんき や気温が不安定だと体調を  
くずしやすいのので、気をつけましょう!!  
しっかり睡眠 ちゃんと栄養とり。  
免疫力をパワーアップ 

## クイズ

チョコレートに  
健康効果はある?

○ X どちら?

こたえ

けんこうか  
あります。

チョコにふくまれる  
カカオポリフェノールが  
血圧を下げてくれる  
しじょう 筋こう寒のリスクを  
下げる効果があるそう。  
でもお店でうられてるチョコは  
砂糖がいっぱいなので

いっはおい  
たべていいの??

食べすぎ  
注意!!

それはダメ!!

