

冬の寒さ、勉強、受験の不安、人間関係など...

“ストレス”たまっていませんか??



ストレスの多いこの季節。心が疲れているときは
イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると

小さな幸せもきっとあるはず...。小さな幸せ探せばクセに

なると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちに
なれます。ぜひ試してみてください!

また、ストレスを溜める前に



進んでリラックスすることも大切です。

自分なりの解消法を見つけ、楽しい学校生活を送っていきましょう!!

check ◯◯◯

ストレスはためないこと! すずんでリラックス

| すっきりした~! |



ぐっすり^{じゆうぶん}と十分な^{すいみん}睡眠

| こちいい~! |



ぬるめ^{ゆぶね}の湯船^{ゆふね}につかる

| たのし~! |



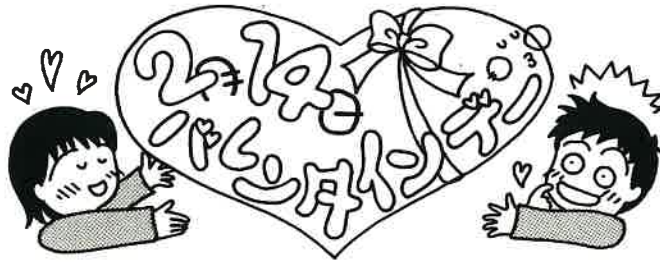
しゆみ^{しかん}の時間^{たいせつ}を大切に

| おいし~! |



ときには自分^{じぶん}にご褒美^{ほうび}

これ^{じかん}をしている時間^すが好き! これ^{かなら}をすれば必ず^{かなら}リラックスできるなにか^{かなら}をみつけておこう!



バレンタインを
貰えなかった人
も読んでみて
ください!

チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、サフアツ 血圧や ツリみやくこう 動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。たとえば、サフアツ 血圧を低下させたり、しんきんこうそく 心筋梗塞のリスク低下につなげたりすると報告されています。また、ニラレツ 糖質の吸収を穏やかにしたり、しつ 脂質の分解を助けたりするとも言われています。

います。

ただし、チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖が多く入っていて、カロリーも高めなものが多いため、食べ過ぎには気を付けて！チョコレートは“チョコっと”楽しむのがおすすめです♪

好きにはいろいろな形がある

ぼくは男の子で
男の子が好き

私は女の子で
女の子が好き



私は女の子で
男の子が好きなときも
女の子が好きなきときもある

「好き」だと思ふ相手の性別は、男は女、女は男とは限りません。「誰を好きになるか」は、その人の大切な個性。いろいろな「好き」の形があるっていいのです。

今日は何の日？クイズ★

2/28

はビスケットの日。

日本でビスケットが作られたのは、いつ？

- ① 約20年前
- ② 約100年前
- ③ 約170年前



気になった人はぜひ調べてみてください!!

