

菊陵だより

<学校教育目標>

自分の良さや可能性を伸ばし、グローバル
社会の中で夢に向かって、心豊かに
たくましく生きる生徒の育成

学校だより 17号

令和2年1月23日(木) 校長 田中秀昌

いよいよ本格的な冬に入り、風邪（インフルエンザ）などが流行する季節です。本校でもインフルエンザによる欠席者が8名でています。「うがい」「手洗い」「換気」を忘れずに行ってください。

さて、皆さん冬のビタミンACE（エース）を知っていますか？

風邪の原因となるウィルスなどから、からだを守る力（抵抗力）を強めるはたらきがある栄養素が、**ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE**です。

特に、冬に美味しい野菜や果物には、このビタミンACEがたくさん含まれています。

— ビタミンA —

<ビタミンAは、のどの粘膜のはたらきを高め、かぜのウィルスがからだの中に入ってくるのを防ぎます>

【色の濃い野菜や魚、レバーなどに多く含まれています】

{レバー うなぎ 干し柿 ぎんなん ほうれん草 小松菜 にんじん}

— ビタミンC —

<ビタミンCは、からだの中に入ってきたウィルスと闘う力を強めます。また、冬に多い肌荒れにもききます>

【果物だけでなく、色の薄い野菜にもたくさん含まれています】

{みかん いちご かき 白菜 大根 れんこん じゃがいも さつまいも}

— ビタミンE —

<ビタミンEは、血液の流れをよくするはたらきがあり、冷え性などにききます。また、からだの細胞の老化も防ぎます>

【ナッツ類や植物油、魚やかぼちゃなどに多く含まれています】

{ヒマワリ油 アーモンド かぼちゃ ツナ サケ}

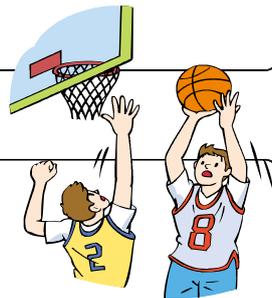
※好き嫌いをせずに、たくさんの種類のものを食べて、風邪に負けないようにしましょう。

【こんにちは6年生～新入生入学説明会～】

2月7日（金）、本校入学の6年生と保護者へ入学説明会が行われます。授業見学、学校紹介、物品販売などを行います。

6年生が、希望に胸はずませて入学してくれることを期待しながら、春に向けて私たちも準備を進めていきたいと思えます。入学予定者は66名です。（1月17日現在）

なお、中学校卒業式は3月12日（木）・入学式は4月8日（水）です。



【部活動頑張っています】

バスケットボール部

市内大会 男子：準優勝 県大会出場。

女子：優勝 県大会出場。

県大会は、1月25日（土）、26日（日）

福岡市総合体育館（福岡市東区香椎照葉6-1-1）

応援よろしくお願いします。

【日本の伝統和楽器（琴）学習をしました。】

特別講師に、西先生をお迎えして、1年生に2時間ご指導いただきました。みんな熱心に和楽器の楽譜を見て「さくら さくら」を弾いていました。

