

切磋琢磨



令和2年 6月 日

6月号

学校が再開しました。

約1か月半ぶりに、クラス全員で、6時間の授業が再開されました。久々の友達や先生との再会にマスク越しではありますが、みんなの笑顔があふれ、学校が久しぶりに活気づきました。

コロナウィルス感染防止のために・・・

教室の窓を開け、机の配置は6列で距離をとっています。給食の配膳中は待機する生徒、廊下で待つ生徒、渡り廊下や北校舎の廊下で待つ生徒と3グループに分け、時間差で手洗いをしてから教室に入るようにしています。配膳前は配膳台をアルコール消毒し、ドアノブなども消毒しています。給食中はマスクを外すため、無言で組曲のDVDを見たり、CDを聞いたりしながら食べています。



～生活ノートから～

今日から学校が始まりました。久しぶりに学校に行ってみて思ったことが、人と話すことがとても楽しいということが分かりました。どんどんしゃべっていきたいです。

ひさしぶりにみんなと会って、授業ができてうれしかった。部活も本当にひさしぶりで、友達と一緒に部活ができてとても楽しかった。勉強も部活も追いついていきたい。

昨日はとてもうれしかったです。みんなと会えてとても安心しました。1日があっという間でした。

久しぶりにみんなに会えました。クラス替えをした時のような気持ちになりました。

今日は本当に幸せな1日でした！みんなと話せて、部活ができて…今までコロナの前は、今日のような日常が続いていたかと思うと当たり前の日々がどれだけ大切か、どれだけ幸せかが分かりました。でも、今日、みんなと会えてうれしかった！当たり前の授業、休けい時間の友達との話、何もかもが久しぶりで、とても楽しかったです。

自己免疫力をアップしてくれる食べ物

Best 10 おやつに食べてみて！

- ① **ヨーグルト**：体にある免疫細胞の多くは腸内に存在しています。腸内環境を整えることは免疫力を上げることに繋がります
- ② **納豆**：納豆は免疫力向上を手助けしてくれるビタミンB群やビタミンE、ミネラル類のカルシウムやカリウム、鉄、マグネシウム、亜鉛、リンなどを豊富に含んでいます。
- ③ **にんにく**：アリシンという成分に、非常に強力な殺菌力があります。
- ④ **とじ胸肉**：イミダペプチドという成分が含まれています。この成分は疲労回復・筋肉疲労を防ぐ効果があり、免疫力を高めます。
- ⑤ **みそ**：体内の酸化の防止や殺菌効果、消化を助ける整腸効果もあります。
- ⑥ **バナナ**：黄色のバナナより、シュガースポット（黒い斑点）が出たバナナの方が免疫細胞の活性が高いという報告もあります。買ってきて、少し時間を置いてから食べてみましょう。
- ⑦ **かぼちゃ**：ビタミンAには免疫力低下で発症する病気を抑える効果があり、ウイルスはもちろんのことガン予防などにも効果があります。
- ⑧ **ブルーベリー**：優れた抗酸化作用を持つビタミンA・C・Eを多く含んだ代表格です。ビタミンCは免疫を高めてくれ、ビタミンAやビタミンB群は、皮膚や粘膜の抵抗力を高めてくれます。
- ⑨ **アーモンド**：ビタミンB1をはじめB2、リンやカルシウムなどが様々な栄養素を持ちます。また強い抗酸化作用を持つビタミンEも豊富です。
- ⑩ **きのこ**：腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれているので免疫力を高めます。

今後の予定

6月26日（金）	検尿予備日
7月15日（水）16日（木）	中間テスト
8月1日（土）～16日（日）	夏季休業
8月3日（月）4日（火）	個人懇談

