

# 一隅を照らす -No.7-

富岡東高等学校定時制日より

平成29年11月6日

11月は日本の暦で霜月（しもつき）・・・

霜が降るほどに寒い季節になったということです。寒くなると、風邪をひきやすくなります。うがい、手洗いを忘れず、体調管理に気をつけて生活しましょう。風邪を予防するためには体をよく休めること、そして体を温めることを心がけましょう。体を休めるには睡眠が最適です。みなさんの理想的な睡眠時間は8～9時間です。リズムのある生活を心がけましょう。また、体を温めるにはショウガがおすすめです。さまざまな食べ方がありますが、ビタミンB1が豊富な豚肉とショウガの組み合わせが絶妙なショウガ焼きがおいしいですよ。

## 地域清掃ボランティア



## 全校調理実習



富岡東高等学校定時制

〒774-0011

阿南市領家町走寄 102 番 2

電話 0884-22-2118

ファクシミリ 0884-22-2118