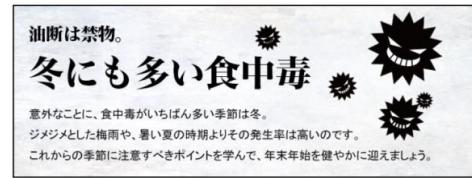


# 高槻ジンジャーズ通信

## 新型コロナウィルス・インフルエンザに要注意！

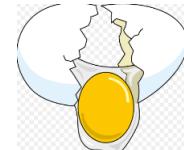
現在、猛威を振るっている「新型コロナウィルス」ですが、厚生労働省が推奨している予防方法は手洗い・うがいの励行です。また、人が多く集まるところに行かないように…とのことです。集団生活である小学校では限界があります。各ご家庭で、できる範囲の予防策を講じていただき食事や睡眠など、規則正しい生活を心がけてください。それと、冬の食中毒にもご注意ください。体調不良はあらゆる細菌に対する耐性を下げますので、インフルエンザなどに罹りやすくなります。

**手洗い・うがい・食事・睡眠をしっかり行い、この冬を乗り切りましょう！**



## 食事と身体づくり（ミネラル・亜鉛編）

現代病と言われる亜鉛不足ですが、亜鉛が不足すると身体にどのような変化が出るのでしょうか。体内の亜鉛が不足すると、倦怠感が出現しやすくなり無気力になります。子供の成長期に不足すると、成長障害、貧血、免疫力の低下で風邪を引きやすくなったり、肌の乾燥が目立つたりします。原因の一つは缶ジュースと言われています。アルミと亜鉛の化学式が類似し、缶ジュースをそのまま飲むと身体は亜鉛を摂取したと感じ、上記のような症状が出現します。一度に多くの量が摂取できるのは、魚介類や肉類です。中でも牡蠣は亜鉛を多く含んでいて、2～3個で児童が1日に必要な量の亜鉛を摂取できます。ただ、牡蠣や牛肉にこだわらなくても、バランスの良い食事をしていれば、いろいろな食品から少しづつでも亜鉛を摂取することを心がけてください。



## 2月の練習内容

今月は私の交通事故アクシデントがあり、少しお休みをいただきました。ご迷惑とご心配をお掛けし、申し訳ありませんでした。下旬から「ラダー」を用いた練習を組み込み、ジャンプ力の強化とイメージ通りに身体を動かせるようにするトレーニングを実施しています。「ラダー」トレーニングは本来、陸上競技者が主に実施していたトレーニング法ですが、昨今はバレーでも取り入れられています。素早い動きができるよう頑張りましょう。



## 赤大路小学校清掃活動

2020年3月14日（土）9時から11時に赤大路小学校の正門周り・体育館・運動場（溝）の清掃を行います。ジンジャーズのメンバーは体育館の清掃担当になりますが、拭き掃除などがあると思いますので、膝サポーターをしておくといいでしょう。また、ジンジャーズの練習着の着用をお願いします。

**集合時間：8時50分 夢の木**

**持ち物：バレーシューズ・木筒、タオルなど**

※新型コロナウィルスの影響により活動が中止になればグループラインでご連絡いたします。

## 3月度 練習日

**3月21日(土) 9:00～12:00**

**3月23日(月) 18:30～20:30**

**3月28日(土) 9:00～12:00**

**3月30日(月) 18:30～20:30**

2020年2月25日(火)から3月18日(水)まで、赤大路小学校の卒業式準備のため練習ができませんのでお休みです。くれぐれも気を付けてください。