

主張
今年は急激な気温の変化があり、まさに「夏」に慣れていな
い体が、すでに秋へと変わった。それでも辛かった夏は、
ゲリラ豪雨や蒸し暑さが過ぎ去れば、また新しい秋へと
向かう。学校生活でも毎日の猛暑の中、それを少しでも緩和
してくれる水分補給をする人が多くいる。しかし、それによ
る限りを思ふくなるが、それが間違っている。自動販売機
で飲料を購入して飲むのは、決して悪いことではない。
しかし、それは間違っている。お茶やミネラルウォーター、野菜ジュースなど、これらも糖分が多く含まれていて、それらを飲むことで、糖分が増えて、運動後の糖分損失の回復が遅くなってしまう。慢性的なカルシウムの摂取不足によって、骨を少しずつ溶かしてしまって、骨が弱くなる。そのため、骨をよく食べられる人
は、必ず多く飲まないでほしい。このように、糖分を減らす
ことで、骨をよくすることができる。そのため、骨をよくする
ために、骨をよくするための糖分を減らすことが大切だ。

一人一人の存在感を確かなものに!! 一前期執行部奮闘中-



平成23年度前期生徒会役員選挙が4月28日に行われた。今回会長・副会長・書記・会計・執行委員ともに大杉恒平君(3年4組)が選ばれた。

（後左から）松波君、宮島君、葛城君、大杉君、広瀬君

（前左から）中川さん、米田さん、西田さん、森岡君、南君



発行所
金沢市泉本町3-111
金高新聞部・文化委員会

（右）今日はそんなんさんの短歌も併せて読んでいる。

（左）今日はそんなんさんの短歌を読む。

（上）

（下）

（左）

（右）

（上）