【期數：一二五期】

Lucky 來去 北美

發 行 人／張美志
主　　編／黃勝融
編輯委員／
趙美貴、侯龍德、葉婉琪、
姚宗汶、王博正、陳麗琴、
陳淑育、陳依華、鄭慧娟、
王瓊瑤、蕭奕劬、王意雯、
賴玲玉、林嘉瑜、鄭淑妙。

發行學校/嘉義縣六腳鄉北美國民小學　校址/嘉義縣六腳鄉崙陽村 122 號　網址/www.bmps.cyc.edu.tw　電話/05-7811429　傳真/05-7812548

預防肌肉流失　保住健康　　健康中心

你有過這種經驗嗎？雙手開瓶裝容器蓋子竟打不開，或走路速度變慢也無法走久， 這時要懷疑是否有肌肉流失的問題。

人體的行動力除了依賴強健的骨骼之外，還必須擁有良好的肌力，才能夠帶動骨頭與關節之間的活動，一旦肌肉大量流失，使得體力下降，行動力變差，走路不穩，就容易跌倒，肌肉量不足也會導致免疫力下降，傷口癒合能力變差；另外，因為大腿股四頭肌不夠力，無法穩定關節，退化性膝關節炎更容易找上門！

肌少症是可以逆轉的！透過適當的運動和營養攝取，及適量照太陽攝取維生素 D 就能有效幫助重新長出肌肉、減緩肌肉流失。吃夠熱量還要長肌肉，最重要的營養素就是蛋白質，特別是好的蛋白質，如牛奶、雞蛋、瘦肉、黃豆類都含有增長肌肉的必須胺基酸—白胺酸

要預防肌少症，唯一建議就是運動，肌肉阻抗運動(重量訓練)尤其重要，透過運動搭配充足營養，吃的東西才會變成肌肉而不是肥肉，可依照各人肌耐力程度，選擇最適合自己的 3 大類運動：

●強化心肺功能以及肌耐受力有氧舞蹈、快走、騎腳踏車、游泳。
●增進身體彈性以及平衡感太極拳、徒手操、瑜伽。
●重量訓練舉啞鈴、舉水瓶、彈力帶。

教導處

1. 因新冠肺炎疫情關係，本學期中高年級游泳課程暫停實施。
2. 感謝嘉義縣牙醫師公會於 4/26 到校為學童宣導口腔保健，教導學生正確潔牙觀念。
3. 母親節活動：
   (1)5/4 上午舉辦「愛的連線」:學生透過電話向媽媽、阿嬤表達感恩之意。
   (2)感謝喜憨兒基金會於 5/5 日贈送全校學生每人一個蛋糕，讓學生能和家人一起開心慶祝母親節。
   (3)感謝感謝六腳鄉民代表會黃明世主席於母親節前夕贈送全校師生每人一束康乃馨，為母親節增添美麗色彩。
4. 感謝六腳鄉衛生所醫護人員於 5/9(一)下午到校，為本校兒童施打第一劑新冠肺炎疫苗。
5. 六年級第三次學習評量於 6/1(三)及 6/2(四)舉行。
6. 本學年度畢業典禮日期為 6/15(三)因應新冠肺炎疫情，採線上方式辦理。

榮譽榜 狂賀

●嘉義縣 111 年溪北六興宮「正黑面三媽盃」小六學藝競試 銅牌獎 六甲蔡欣諺
●嘉義縣 110 學年度 221 世界母語日藝文創作比賽海報設計類國小高年級組- 221 世界母語日第二名 六甲蔡欣諺
●嘉義縣 110 學年度 221 世界母語日藝文創作比賽漫畫類國小中年級組-好酒沉甕底 優選 四甲黃玟茹
●嘉義縣 110 學年度 221 世界母語日藝文創作比賽漫畫類國小高年級組-靠山食山靠海食海 佳作 五甲蔡榛庭
●110 學年度 Cool English 英閱王比賽英閱王獎 王柏勻、蘇鈺玲、黃愷惠、李臻妮、連妍喬、蔡榛庭、黃唯恩
●2022 小作家圖文創作大賽 中年級組入選獎 三甲蘇佳媛、四甲黃玟茹
●2022 小作家圖文創作大賽 高年級組入選獎 五甲連妍喬、六甲蔡欣諺

三好校園【做好事、說好話、存好心】

小作家

花圃，動人的印象
四甲蘇上畯

花圃有花香
花朵，
用絢爛的顏料，
把我迷住；
也用絢爛的顏料，
潑灑淨白的畫布。

花圃有花香
牠們，
用絢爛的顏料，
和我對話；
也用絢爛的顏料
和畫布對話。

花圃
畫布，
給牠們一片世界
我也送給牠們，
一個動人的印象。

我的好朋友　一甲陳宥秀

升上小學後，我交了許多好朋友，其中黃于郡跟我最要好。

黃于郡長得很漂亮，有長長的頭髮，很愛說話，常常跟我開玩笑，跟我分享生活的點點滴滴，對我很好。我和于郡下課時常常去溜滑梯，還有去操場跑步，非常快樂。

我們最喜歡的遊戲是捉迷藏，有時我當鬼，有時于郡當鬼，每次于郡都躲到我找不到的地方，當我找到時，我們就哈哈而笑。不管誰當鬼，我們感情都一樣好。

我希望能夠和黃于郡永遠在一起，希望我們永遠都很要好。

我的資料夾　二甲蘇蕙翔

我的資料夾是黑色的，形狀正正方方，穿著鬼滅之刃的衣裳，看起來很新潮，那是媽媽特地為我買，送給我的禮物。

我的資料夾的肚子裡裝有老師發給我的閱讀卡、好看的週刊和每天陪我一起學習的簿子及練習卷，它就像多啦A夢的百寶袋，什麼都有，也像一本厚厚的書，裝了很多讓我變聰明的知識。

我的資料夾每天陪著我來上學，和我一起讀書寫字，它就像我的超級好朋友，也像我最愛的家人，我會好好地珍惜它，也希望它可以永遠陪在我的身邊！

校慶　三甲蘇昱瑋

今天是學校的校慶，我是既興奮又緊張，我興奮的是可以參加很多的活動，緊張的是我要上臺表演，不管我的心情是興奮還是緊張，我滿心期待校慶的來臨。

一到學校，我和同學先打掃校園，打掃完，老師就帶我們去視聽教室入坐，開幕典禮的第一個表演節目是六嘉國中的口琴表演，一群大哥哥吹出來的口琴聲音真好聽，我覺得他們吹口琴吹得很棒，而且我看見有人吹小支口琴，有人則是吹大支口琴，原來口琴有不同尺寸，我希望我長大後也會吹口琴。

吃完午餐後，我期待下午的大隊接力，老師把我們分成紅隊和綠隊，我是紅隊，比賽開始了，每個人都按照自己的棒次排好，我大約被排在中間，我一邊等待要上場的時間，一邊看比賽的情況，有時是我們隊贏，有時又是我們隊輸，終於輪到我上場了，我一拿到接力棒，我就努力往前衝，直到跑完一圈，再將棒子交給下一位隊員，我很希望我們隊能贏，可惜我們隊輸了。

今天的表演節目很精彩，而大隊接力很激烈，在比賽上會有輸和贏，老師說：「贏的人不要驕傲，不能嘲笑別人，輸的人不要洩氣，下次再努力就好了。」我希望下次的校慶也能像這次的校慶這麼好玩。

古蹟巡禮—笨港水仙宮　五甲黃鈞豪

這學期我們進行的校本課程是去水仙宮參觀，水仙宮有約兩百八十三年的歷史，裡面還有清朝留下來的柱子，這次的古蹟巡禮是要讓我們知道社區有歷史悠久的古蹟，因為有這樣有意義的活動，所以我滿心期待這一天的到來。

在去水仙宮的前一週，老師用簡報和我們介紹那裡的文化、歷史、由來和供奉的神明，也讓我們寫了學習單，以及觀看有關水仙宮的相關影片，增加我們行前的記憶和有關水仙宮的資訊。參觀當天，我們採步行前往，同學們興奮的沿路七嘴八舌的聊天，一到達目的地，我們也沒忘記進行實名制和消毒，接下來就要正式參觀水仙宮了。

水仙宮主要祭拜的神明有：大禹、項羽、伍子胥、屈原和魯班公，他們被尊稱為水仙尊王，因為都與治水有關。水仙宮建築的特色是有清朝乾隆時期留下來的柱子，柱子上雕刻有美麗的龍紋，而廟外的壁畫有轅門斬子、神槍暗傳、貴妃醉酒、貂蟬和富貴圖，每幅都展現出不同的歷史故事呢！而且很特別的是水仙宮是由兩間廟連接在一起，後殿是協天宮，供奉的是關聖帝君，都是保佑我們的神明。

接下來我們利用空檔去參觀了隔壁的天后宮，天后宮建築也很雄偉，供奉的是媽祖，媽祖是海上的守護神，也在保護人民出海的安全，我們在那裡參觀了很有特色的建築，也問了神明，抽了事籤，今天真是特別而有意義的一天。

這次的校本課程讓我知道有關廟宇古蹟的歷史和文化，謝謝學校有安排這次這麼有意義的課程讓我學習，我希望未來還會有更多不一樣的學習機會讓我們來參與。

我心中的超人　六甲蘇育任

超人，不需要超出常人的能力，不用有英俊帥氣的模樣。他們可能沒有做一些驚天地、泣鬼神偉大的事情，但是可能一件平凡的事情，就會讓人們都認為他是最令人尊敬的超人。

我心目中的超人，個子不高，長得和一般人沒有兩樣，說起話來趣味橫生，常逗著我哈哈大笑。個性隨和好相處，不會為了一些芝麻小事，就在那邊亂發脾氣。他對我很好，每當我做錯事情或傷心難過的時候，他只是用親切的語氣對我說：「我哪裡做錯了？有什麼地方必須必須改進。」不像其他家長大吼大叫的責罵，不然就是使用暴力－動手打人，他就像是我朋友一樣，總是輕聲細語的訂正我的錯誤，我有不會的功課，他也會耐心的指導我，讓我不會為了課業而煩惱。

我心目中的超人，是個努力為我們家庭工作賺錢的人，常常工作到手上長滿了繭，但是從沒有聽他喊過一句累，我喜歡看他在大太陽底下工作的神情，看起來特別的帥氣，他就是我心目中的超人－我爸爸。

北美的故事

無尾熊-美食時間

無尾熊-動手做壽司

長頸鹿-探索校園

長頸鹿-小皮球香蕉油

代表會主席贈送康乃馨

假日舞蹈社團(烏克麗麗)

牙醫師口腔保健衛教

牙醫師口腔保健衛教

母親節活動-愛的連線

喜憨兒贈送蛋糕

施打疫苗

中年級語文分享

家長簽章：

三好校園【做好事、說好話、存好心】