



# ともに



## 👏 1学期が終わりを迎えようとしています 👏

1学期終了まであと少しです。4月当初の自分と今の自分を比べ、成長できていると感じることは、ありますか。少しでも成長できていると思えるよう、何を行うべきか、もう一度夏休み中に考えてみるのもいいでしょう。

さて、本格的な夏になり、汗をかきやすい時期になりました。水分補給をこまめにしていますか。喉が渇いてからだが遅いですよ。また、外に出ることや、涼しい部屋から出ることが億劫になりますよね。そこで夏バテに負けないための身体作りについて紹介していきます。

### 栄養バランスの取れた食事

食事ですっかり栄養素をとることが重要です。特に、ビタミンやミネラルを意識して摂取しましょう。

### 有酸素運動

汗腺の働きを改善し、発汗機能を高めるために、定期的に有酸素運動を行うことが推奨されます。

### 質の良い睡眠

睡眠不足は夏バテの一因ですので、質の良い睡眠を確保する工夫をしましょう。

### 生活リズムの一定化

朝に太陽の光を浴びることで体内時計をリセットし、自律神経のバランスを整えることが大切です。

### 温度管理

室内外の温度差を極端に大きくしないように調整し、体温調節を助けることが重要です。

これらの方法を実践することで、少しでも夏バテを予防することができます。ぜひ、取り組んでみてくださいね。

## 🔥 期末考査が始まります 🔥

7月2日（水）から8日（火）まで期末考査です。3 修生にとって1学期の成績は、今後の進路でとても重要になります。1日を大切に、気を引き締め、全力で取り組んでください。

## 🍉 夏休みの過ごし方 🍉

夏休みまであと少し。皆さんは、長期休暇はどのように過ごす予定ですか??様々な過ごし方があります。体調不良や事故に気を付けながら、リフレッシュしてください。

また、夏休みの宿題や就職補習もあります。計画的に取り組んでいきましょう。2学期元気な姿で登校するのを楽しみにしています。

## 🌟 7月の行事予定 🌟

- 1日（火）0～2 限授業
- 2日（水）～8日（火）期末考査
- 3日（木）修学旅行保護者説明会
- 8日（火）就職説明会（生徒対象）
- 9日（水）カウンセリング（大西先生）
- 11日（金）生活体験発表（クラス）
- 14日（月）着こなし教室（3・4年）
- 15日（火）交通安全教室、カウンセリング（浅見先生）
- 16日（水）保健講話
- 17日（木）生活体験発表校内大会
- 18日（金）終業式
- 22日（火）～28日（月）三者面談
- 23日（水）、25（金）、28日（月）、30日（水）就職補習

## 🌟 8月の行事予定 🌟

- 1日（金）、4日、（月）、6日（水）、20日（水）、22日（金）、25日（月）就職補習

## 🌟 9月の行事予定 🌟

- 1日（月）始業式
- 2日（火）情報モラル講話
- 2日（火）～5日（金）特編授業

「学校に遅刻しそう!」「体調が悪い。」そんな時は・・・

錦城高校 固定電話 078-928-3749 携帯電話 070-1276-2326

社会通念<sup>しゃかいつうねん</sup>として、始業前に連絡を入れましょう。無断欠席<sup>むだんけつせき</sup>はもってのほかですよ。