

Sirius

No.67

楽しかったGWが終わり、5月とは思えない暑さに暑熱順化しきれていない身体が不調を訴えている人も多いのではないのでしょうか？熱中症は誰にでも起こりうる症状です。熱中症対策としては、まずはこまめな水分補給が頭に浮かぶと思いますが、そもそも体調が悪いといくら水分補給を心掛けても熱中症になってしまいます。熱中症対策の基本は規則正しい生活です。バランスのとれた食事、十分な睡眠、摂れていますか？スマホの使いすぎはあらゆる時間が溶けていくばかりか、寝る直前のスマホは脳を無駄に興奮させて睡眠の質を著しく悪くします。その君、お布団の中でスマホ見ながら寝落ちしていませんか？スマホを使うなどとは言いません。上手に付き合ってください。スマホを使いこなす、間違えてもスマホの奴隷にならないように！規則正しい生活で暑さに負けない体力を養いましょう。

オープンキャンパスのススメ

夏休みに向けて私立大学や専門学校では毎月・毎週オープンキャンパスが開催されます。ぜひ、参加しましょう。特に受験生でないうちに足を運んで下さい。ネットやパンフレットではわからないその学校の『空気』を肌で感じ、模擬授業を受けたり学食でランチしたり受験相談会に参加したりして、自分がその学校で学ぶ姿を想像してみましょう。9月から推薦入試が本格的に始まります。今受験生の方は遅くとも夏休みまでには志望校を決めないと準備不足のまま本番を迎えることとなります。因みにOCに事前申し込みが必要な学校もあります。早めに行動を起こしましょう！

6月の予定

4日(日) 10日(土) 11日(日)
18日(日) 25日(日)はお休みです。

24日(土) 算数・数学検定
漢字検定

26日(月) 授業料口座振替日

マスク着用をお願い

先日お手紙とLINEでお知らせしたとおり、当塾では当面の間来塾時に今まで通りマスクの着用をお願いしております。5類になったとはいえコロナが終焉したわけではなく、依然感染対策は必要です。個別指導は生徒と講師の距離が近く、コロナに限らず飛沫感染の予防のためにもマスクは有効です。これから暑くなりマスクは不快に思われるでしょうが、どうかご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。