

# Sirius

No.75

新年早々、目を覆うようなニュースばかりの、晴れやかさとは程遠い年明けとなりました。皆様には旧年中は大変お世話になりました。遅くなりましたが、本年もよろしくお願いいたします。

さて、1月19日現在、近年記憶にないくらいの暖冬ですが、そうは言っても冬は寒い。寒さは筋肉を委縮させ血流を滞らせ、結果肩こりや頭痛などの体の不調を招きます。体温の低下は免疫力を低下させます。塾生の中にも感染症でお休みする子がちらほら見受けられます。

勉強の間には軽くストレッチなどして体のコリをほぐし

脳に新鮮な血流を促し、リフレッシュして

勉強に取り組みましょう。



## 新年度の準備

当塾では3月から新年度の授業が始まります。それに伴い受講科目の変更や進級・進学による授業料の変更があるご家庭には随時お知らせをしております。(授業料の変更はないご家庭にも新学年のテキスト代につきましては2月初旬にお知らせいたします。)また春期講習も提案させていただきますので、前学年で苦手だった科目・単元など春休みの間に復習・解決しておきましょう。

## 2月の予定

3日(土) 4日(日)  
11日(日) 18日(日) 25日(日)  
29日(木)はお休みです。

2月7日(水)8日(木)公立高校特別入学者選抜

2月26日(月)授業料引き落とし日  
(新年度のお便りを参考に金額のお間違いの無いようお願いします)



## マスクの着用を！

当塾では新型コロナが5類に移行してからも、教室に来るときはマスクの着用をお願いしています。マスクだけで感染予防出来るわけではありませんが、万が一自分が何らかのウィルスに感染していて無症状だった時に、周りの人に飛沫感染させる可能性はマスク無しより低くなります。すでに新型コロナは10回目の感染者数のピークに差し掛かっているという報道もあります。受験生に限らず体調管理には気をつけましょう。規則正しい生活習慣、バランスのとれた食事、身体を冷やさないなど当たり前のことを心掛けましょう。

