

君の夏物語のために...

夏休みは起承転結で決めよう

起

達成したい目標・克服したい課題のために
しっかりとした夏休み日程表を作る



夏休みの一日をどう生活していく
のにより具体的に細かい行動表を作る

転

途中で挫折しそうになったらためらわずに
すぐ計画を練り直す!



何が達成できて、何ができなかったのかを
反省し新学期への飛躍につなげる!

結

Study 起承転結は、本来は漢詩(中国の詩)の句の配列の名称のこと
ですが、物事の構構や順序作法の意味があります。

当塾は君の夏休みを全力でサポートします!

塾長からのメッセージ

競争はいけない??

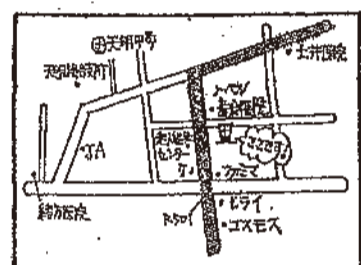


競争が切磋琢磨なら、競争は素晴らしい!

切磋琢磨(せつさくま)とは
徳を修めるために、努力に努力を
重ねること。また、友人同士で
励まし合い、切磋い合って向上する
こと。

人間は一人では生きていけません。
多くの人たちとともに互いに支え合いながら、社会の中で生きています。
「競争」という言葉を聞くと、すぐに逃げ出したいくなる人はいませんか?
競争するのは誰かをやっつけるためではありません。自分の能力を高め向上するために、
競争が必要なのです。競争を健全な方向に逃げていず、誰かに何かをしてもらうこ
とばかり考えてはいけません。

誰かのために何かをできる人間になるためには
「切磋琢磨」しなければなりません!



熊本市南区銭塘町2136-8

日進塾

096(223)3151

HP <http://www.nissshinjuku.com/>

日進塾で検索!

注意報発令中!

熱中症に気をつけよう!

熱中症のピークは
7月下旬から8月上旬にかけてといわれています。
高温・多湿の環境の中でスポーツや作業を続けていると
体温が上昇して脱水症状をきたす熱中症を起こす事故が
99%となっています。体が発するサインを見逃してしまうと生命に
かかわる事態に陥る事もあります。
知識を持って予防対策しましょう。

予防法

まずは予防することが大切です!

- 朝食をしっかり食べましょう! 野菜・果物をプラスしたメニューは水分・ミネラル補給に有効です。
- 吸湿性・通気性の良い服装をしましょう! とは言っても一日の大半を制服で過ごす必要がある皆さんは下着等を工夫して少しでも涼しくしましょう。
- 十分な睡眠を取りましょう! 早寝・早起きで常に体のコンディションをベストな状態に!!
- 運動中はこまめに休憩をして水分を補いましょう! 顔を手拭いで拭き、足に水をかけて冷やると良いです。

対処法

ふくらむのけいれん・立ちくらみ・めまい・止まらない汗・頭痛
こんな症状がでたら...

- FIRE すぐに対処!
- Fluid 水分補給(液体)
- Ice 冷却
- Rest 休息
- Emergency 緊急事態の認識

熱中症は単に水分が不足するだけでなく体全体のバランスが崩れる場合、ミネラルも不足します。スポーツドリンクは全てを補給することができません!

こんな時 こんな所は 要注意

- 前日までに比べて急に気温が上がった日
- 熱帯夜の翌日
- 気温があまり高くないでも湿度の高い日
- アスファルトや砂の上などで照り返しが強いところ
- 草の生えていない地面



特に今年は「マスク熱中症」に気をつけましょう!

具体的には、涼しい場所に移動し衣服をゆるめて風通しを良くし足を高くして休みましょう

