

お盆休みが終わり、夏期講習も終盤を迎えました。手ごたえはありましたか？ある人もない人もこれからやるべき課題はわかったはずです。せっかく身についた学習習慣を 9 月からも継続しましょう。

秋期講習受付中!!

特に中学三年生はここから毎月のように自己診断テストがあります。テストのたびに見直して現在の実力を確認します。通常の授業だけでは不安な人、受講していない科目が苦手な人、まだ間に合います。秋期講習を利用して苦手科目・苦手分野を克服しましょう。

9 月の予定

5 日(土) 6 日(日) 12 日(土) 13 日(日)

19 日(土)～23 日(水)

26 日(土) 27 日(日)



**熱中症
にご注意!**

水分の摂り方に注意!

汗で失われるのは水分だけではなく、カリウムやナトリウムなどの電解質というものも失われるため、それらの補給も大事です。水分は水でもお茶でも構いません。同時に市販されている電解質補給タブレットをガリガリかじってから水分を摂りましょう。また最近「アイススラリー」というものが話題になっています。液体と微細な氷が混ざった状態で摂取されるのでより早く体を冷やしてくれます。スーパーなどでも手に入ります。最後に、水分を摂るタイミングは「のどが渇く前」です。のどが渇いた＝すでに脱水状態です。のどが渇く前に少しずつ、冷房の効いた室内でもこまめに飲みましょう。一気にペットボトル 1 本あおってもほとんど吸収されず尿として排泄されます。特に風呂の前後と寝る前起きた後はコップ一杯の水分補給を!