

## 「気候の変化に気をつけていきましょう」

2学期がスタートし1か月経ちますが、夏休みから心身ともに切り替えはできていますか。定期テストに加え天工祭や長距離走大会など、2学期にはたくさんの行事があります。体調を整えながら、行事を遂行していけるようにしましょう。

さて、体調管理という点において、気温の高い日が続いていましたが、9月も下旬となり少しずつ朝晩は涼しくなってきました。昼間との寒暖差が出てくる時期となりましたので、就寝時の服装等には十分注意していきましょう。特に、昼間の気温が高いからといってエアコンをフルに使用し続けていると、寝ている間に体温が下がり、疲労感へと繋がってしまいます。

エアコンを使用するのではなく、窓を開けて部屋の温度調節を行うことも重要になってきます。

夏場の疲労を取りながら2学期も頑張っていきましょう。



## 「継続は力なり」

勉強している内容がより高度なものとなり、理解するために必要な時間が増えてきている頃だと思います。理解できないと授業が面白くなり、意欲が下がってしまうものです。そのようなことが起きないために、一つ一つの内容を理解していくこと、毎日継続して復習を行うことが重要になります。学校生活、部活動と忙しい中ではありますが、1日30分でもその日に学習したことを振り返るだけで、今後の学習に大きな影響を与えます。量にこだわる必要はなく、

毎日継続させていくことが大切です。自分自身に甘えてしまうこともあるかと思いますが、自分を律して努力し続けられる人間を目指しましょう。

毎日継続させていくことが大切です。自分自身に甘えてしまうこともあるかと思いますが、自分を律して努力し続けられる人間を目指しましょう。



☆今後の予定☆

9月27日～5日 特別勉強会

10月2日 集合写真撮影