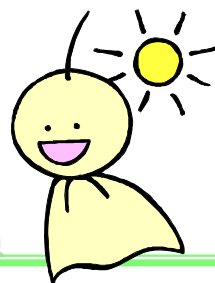




個個通信 Jun.



2012年6月 CoCo通信第47号



梅雨に入りました 毎日暑かったり寒かったりの変化が激しいですね。体調管理に気をつけて。定期テストが終了して夏休みまでの間は気もゆるみがちです。少しホッとして体調を崩す人もありますので、注意しましょう。

個個港学舎 舎長 八木貴子

学習状況のお知らせ

定期試験対策: ほぼ終了しました。自習希望の生徒さんも多く、混み合ったのですが、ルールを守って学習出来ました。

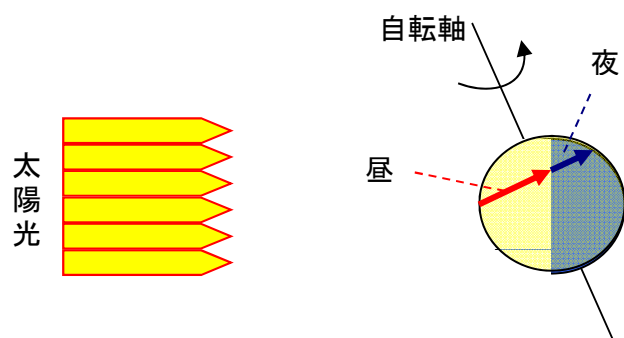
模擬試験: 夏休み中に実施します。中3生だけでなく、中1、中2生も実力テストを受け学力診断をしてみましょう。

夏期講習: 7月末から実施予定です。家庭や部活の予定などに合わせ提案しますので、出来るだけご参加ください。

6月21日は夏至

夏至は、太陽が昼間、もっとも高くなり、昼の長さが最も長く、夜が最も短い日です。太陽の高さが季節によって変わるのは、地球の「地軸」が傾いているからです。地球は太陽の周りを1年かけて回っています(公転)が、同時に地球がコマのように回っています(自転)。回転するコマの軸にあたるのが地軸(自転軸)で、公転の通り道に対しておよそ23.4度傾いています。この傾きが四季の変化を生み出しているのです。1年に1度、地軸の北極側が最も太陽を向く日が夏至です。夏至の前後では、北極周辺では一日中太陽に照らされ、北半球では昼間が長くなります。(東京では、昼が14時間35分、夜が9時間25分)

日本と違って暗く長い冬が続く北欧では、夏至はとても大切な日です。フィンランドをはじめ、さまざまな



梅雨時は体調管理を!

梅雨の時期には湿度が高いことや、日ごとに気温差もあり、体温調節がうまくできなくなります。このため抵抗力が落ちて風邪をひきやすくなったり、手足のだるさ、疲労感を感じるようになります。さらに気分も沈み込みがちになる人も多くなります。心身の調子を崩さないためには?

- ・疲れは早めにとるように。睡眠は十分に。
- ・栄養のバランスのとれた食事を! 特に朝食はしっかりととりましょう。朝食をしっかりと食べると、体温が上昇して脳の働きが高まり、体の中から目覚めます。
- ・スポーツで体を動かして、心地よい汗をかきましょう。
- ・エアコンの効きすぎにも注意。衣服で体温調節を。



お知り合い、同級生をご紹介ください。

このチケットをお渡しください。ご優待します。

紹介チケット

在塾生の方にも、特典があります。

あなたのお名前 _____

TEL 045-431-6977 個個港学舎