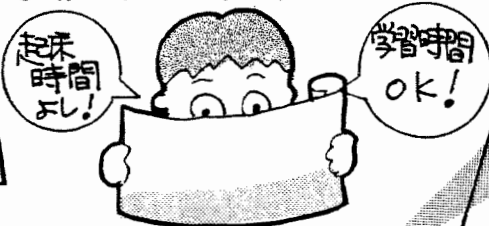


君の夏物語のために...

夏休みは起承転結を決めよう

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!

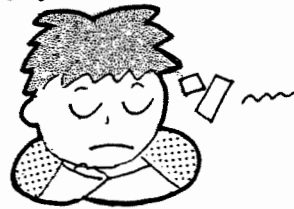


承

夏休みの一日、一日をどう生活していく
のか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!



結

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!

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、競争はすばらしい!

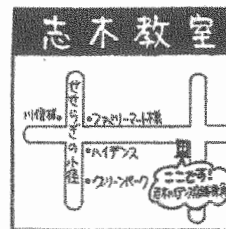
切磋琢磨(せっさたくま)とは
徳を修めるために 努力に努力
を重ねること。また、友人同士で
励まし合い競い合って向上する
こと。

人間は一人では生きていけません。

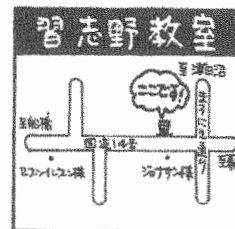
多くの人たちとともに互いに支え合いながら、社会の中で生きています。
「競争」という言葉を聞くと、すぐに逃げ出したくなる人はいませんか?
競争するのは誰かをやっつけるためではありません。自分の能力を高め向上するために、
競争が必要なのです。競争を避け、楽な方向に逃げていつも誰かに何かをしてもらうこ
とばかり考えてはいけません。

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!

教検・英検・漢検 実施校!



志木教室
志木市上泉岡4-6-27-131
048(472)7618 (昼間受付
月水金休)



習志野教室
習志野市谷津2-3-7
047(452)6461 (昼間受付
月水金休)

有限会社 GANTS 教育研究所

ハ 藤進ゼミナール

教室不在時はこちらへお問い合わせ下さい!

048(472)7819

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多くなっています。体が発するサインを見逃ご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・果物をほうじ茶メニューは水分・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さなければならぬ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! 顔を洗ったり足に水をかけると良いです。

対処法

ふくらはぎのけいれん・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ですばやく対応!

- F**luid ——— 水分補給(液体)
- I**ce ——— 冷却
- R**est ——— 休息
- E**mergency ——— 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液のバランスがくずれ塩分・ミネラルも不足します。スポーツドリンクなら全てを補給することができますよ!

うちわなどで風を送ってあげましょう!



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

●特に今年は「マスク熱中症」に気をつけましょう!

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
- 気温があまり高なくても湿度の高い日
- アスファルトや砂の上など照り返しが強いところ
- 草の生えていない地面

