



## 夏が来る前に健康管理を見直しましょう

早いもので1学期も残り1か月を切り、いよいよ夏休みが近づいてきました。梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。今年の夏も猛暑だと聞いていますが、梅雨明け前から気温が上がり、冷房が手放せない毎日です。外気温と室温の差が大きくなると体調を崩しがちです。最近でも体調不良による遅刻者や欠席者が多く見受けられます。

「自分の健康は自分自身でつくるもの」と言えるように、食生活や睡眠、運動を含めた毎日の生活のしかたの全てが健康に関わっています。受験で体調不良による遅刻や欠席は認められません。いまのうちから自分自身の健康を考えて行動する習慣をしっかりと身につけておきましょうね。



## 進路説明会がありました

6月23日（水）に進路説明会が行われました。約2時間にわたり、各高等学校の先生方から各校の魅力をつぶりと教えていただきました。志望校の知らなかった情報を手に入れ受験勉強に対する意欲が上がった人もいれば、逆に気になる高校が増え、迷っている人もいるのではないのでしょうか。そこで、皆さんには積極的にオープンスクールへ参加してほしいと思います。「百聞は一見に如かず」と言うように、実際に高校を自分の目で見て、通学や授業の雰囲気などを体験し、先輩方からの生の声をきくことが、本当に行きたい学校を見つける鍵となります。もうすでに行きたい学校が決まっている人も、オープンスクールへの参加をきっかけに受験勉強のコツをきくことができたり、受験に対するモチベーションを高めることができます。ぜひ積極的に参加しましょう。そして現在行われている校長面接も、引き続き気を引き締めて頑張りましょうね。



先日の進路説明会で説明を聞いた高校のオープンスクール情報を、右ページ下に載せています。他にも自分の気になる高校のオープンスクール情報を調べてみましょう！

## 7月行事予定カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			6/30	1	2	3
			期末試験①	期末試験②	期末試験③	県選手権 (陸上)
4	5	6	7	8	9	10
県選手権 (陸上)	運動部 卒アル撮影 1日目	運動部 卒アル撮影 2日目	校内授業研修 (6校時) 14:25下校	集金日	挨拶運動	
11	12	13	14	15	16	17
	運動部 卒アル撮影 (予備日)			集金日 (再振替)	挨拶運動	県選手権 (卓球) 県通信陸上
18	19	20	21	22	23	24
県通信陸上		終業式 三者懇談会 (PM)	三者懇談会			
25	26	27	28	29	30	31
	三者懇談会	三者懇談会 (予備)				府中市夏季 大会

### 【オープンスクール情報】

- 8/5 (木) 上下高等学校
- 8/20 (金) 芦品まなび学園高等学校
- 8/21 (土) 府中東高等学校
- 8/25 (水) ~27 (金) 神辺旭高等学校
- 8/29 (日) 府中高等学校
- 9/4 (土) 戸手高校

