

高校説明会のお知らせ

下記の2校より学校説明会のお知らせがありました。それぞれ締切が異なりますので、ご注意ください。

○ 佐世保商業高校 地区別説明会・個別相談会

3年生の保護者、生徒対象の説明会です。学科説明や進路状況、入試に関する説明、質疑応答等を行います。説明会後には個別相談会も実施します。

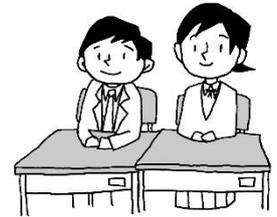
詳しくは、別紙をお配りしておりますので、そちらをご覧ください。

別紙の単票に必要事項をご記入の上、担任までご提出ください。なお、別紙の〆切期日が市中体の振替休業日になっていきますので、その翌日の6月10日(木)にいたします。

日時と場所 6月25日(金) アルカス SASEBO
6月30日(水) 早岐地区公民館
7月2日(金) 江迎地区文化会館
7月6日(火) 佐世保商業高校
7月9日(金) 佐世保商業高校

※ 各会場とも19時~20時(受付18時30分~)

提出期限 6月10日(木) 〆切



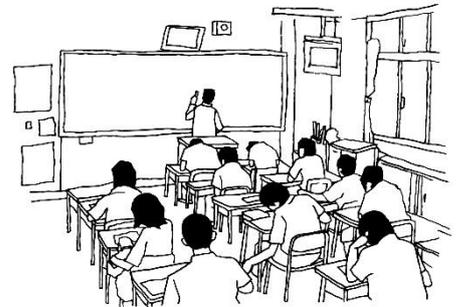
○ 鹿町工業高校 学校説明会

3年生の保護者、生徒対象の説明会です。学校の概要や各学科の内容、在校生からもメッセージ、進路状況、入試説明などを行います。詳しくは、別紙をお配りしておりますので、そちらでご確認ください。

別紙の単票に必要事項をご記入の上、担任までご提出ください。

日時と場所 6月30日(水) 佐々町地域交流センター
7月1日(木) 相浦地区公民館(あいあいプラザ)
7月2日(金) 鹿町工業高校 視聴覚室
7月5日(月) 平戸文化センター
7月6日(火) 松浦市中央公民館(きらきら21)

※ 各会場とも19時~20時(受付18時30分~)



食事と勉強について

6月は食育月間です。食事と学習について、何か関連がないかと様々な情報を調べてみたところ、以下のことからについては重複して掲載されていました。何かの参考にさせていただければ幸いです。

① 食事は体をつくる

受験生の本業は勉強ですから、「食事にまでいちいち気をまわしてなんかいられない。」「気をつけるのだとしたら、直前くらいからで十分ではないか。」そんな風に思っている人も多くいるのではないのでしょうか？

しかし、受験で最高のパフォーマンスを残すためには、長いスパンをかけてしっかりと体づくりをしていかなければなりません。ですから、体の中で最高の状態を整えてくれる食事を実践したほうが良いです。

② 食事はバランスよく

バランスの取れた食事というのは、主食・主菜・副菜がそろった食事のことを指します。この3種類のものをバランス良く、朝昼晩で取り入れることで、受験勉強に必要な脳や体の健康維持につながるのです。

しかしそれらのバランスが崩れてしまい、栄養に偏りが出ると、脳や体に必要な栄養が効率的に摂取されず、体にうまく力が入らなったり、勉強に身が入らないような精神状態になってしまったりするのです。そうなってしまえば、勉強の効率としては最悪で、結果も良いものとはなりません。

まだまだ他にもありますが、続きは次号でお伝えできればと思います。

