



右上の QR コードから小俣中のホームページもご覧ください。この通信もアップロードされています。

もう2月です！

先週末から本格的に入試が続いているが、来週の3日(火)・4日(水)は県立高校前期選抜です。一人ひとり志望校は違いますが、目標はみな同じです。また、受験結果も様々と出でますが、合否結果は公共の場で言うものではありません。もちろん SNS などに挙げるなんてしませんよね。お互いを気遣い、優しい気持ちで過ごしてほしいです。

暦の上ではもうすぐ立春を迎えますが、寒さも一段と増しています。この地方では、2月が一番寒く、過去には何度か雪が降ったことがあります。寒くなると暖房器具を使うことも多くなり、空気もより乾燥します。寒さと乾燥から、体調を崩している人がいます。何事においても体調管理が一番大切です。十分な睡眠をとり、食事もきちんと3食とることで勉強にも集中して取り組むことができます。焦ってしまう気持ちや不安の中、体調を崩すと心も疲れてしまいます。まずは体調の管理を見直し、気持ちを整えていきましょう。

きちんと朝食

納豆ご飯とみそ汁

脳の活性化を助けるタンパク質と糖質を同時にとれます。



たまご

卵は「完全栄養食」と呼ばれ、脳の神経伝達を助けるレシチンが豊富です。



バナナとヨーグルト

食欲がないときに最適です。バナナは素早くエネルギーに変わり、持続性もあります。ホットミルクもおすすめ！



☆朝起きるのが遅くなり、しっかりと朝食を食べる時間がないときでもみそ汁やスープを飲んで、身体に栄養を補うことは大切ですよ。

* 学年会計より連絡 *

2月17日(火)18日(水)の保護者懇談会で、学年会計より返金をさせていただく予定です。保護者懇談会のないご家庭においては、生徒を通じて返金させていただきます。その際は、領収証に必要事項を記入、押印し、後日担任まで提出をお願いいたします。