

## 夏に鍛える（８月２日）

記録的な猛暑で体調を崩している人はいませんか。体調が崩れると精神的にも不安定になる傾向があります。心身のバランスを整えるためにも、まず体調管理をしっかりとしてください。まだ８月は始まったばかりです。これからも暫くは暑さが続くものと思われます。水分やミネラルの補給などで体調管理に十分気を配ってください。

さて、夏休みは休養だけではなく、リフレッシュを図りながら、普段できないような取り組みができる時期です。この期間を有効に使いたいものです。本校でも生徒・教員が意欲的に活動しています。

先日紹介した２年生の学習合宿もそのひとつです。部活動が一段落し、本格的な受験モードの３年生は、夏休みに入っても毎日登校して、課外授業や外部講師の小論文講座等を受講しながら実力養成をしています。「受験は団体戦」を合い言葉に、生徒と教員が一体となり、学年全体で取り組めるところが本校の強みです。

また、全国大会での活躍も期待されます。インターハイに出る水泳部。短歌甲子園に出る文芸部。新たに８月２５・２６日に大阪で開催される全国高等学校陸上競技選抜大会にも出場が決まり、部活動も益々活気づいています。他の部活動も通常練習に加え、校内合宿、県外遠征を行って、秋以降のシーズンに備えています。

先生方も、高大接続や入試制度改革に対応すべく、指導法研修会や教育セミナーに積極的に参加されています。秋以降の授業に反映されると思います。さらに、来年の茨城国体に向けた強化事業にも本校から複数の教員が協力しています。

暑さに負けずに充実した夏を過ごしましょう。

