

令和6年度 看護専攻科 夏季休業前集会

- 1. 期日：令和6年7月19日（金）
- 2. 場所：仁愛高等学校 看護専攻科
- 3. 対象：看護専攻科 1・2 学年



課題や受験勉強もありますが、計画を立てて進めてください(#^.^#)

学生会長挨拶



保健だより

令和6年 7月 9日
仁愛高等学校 保健部

今年も暑い夏休みがやって来ます。
まだまだ感染症については、予備を許しません。
1日1日を大事に過ごし、体調をくずさず送り抜きましょう。

1. 夏休みの生活について

夏休みの生活は、以下の点に気を付けて過ごしましょう。

- ①早寝、早起きをし、しっかりと朝ごはんを食べましょう

朝ごはんの内訳は、「ごはん」がベストです。
また、朝ごはんの食感がわからないときは、前日の夕食の時間が遅かった可能性もあります。
遅くとも20時までには食べ終わりを、できるだけ、寝る前には食べないようにしましょう。

- ◎朝ごはんの効果
 - ・体を目覚めさせる
 - ・生活のリズムを作る
 - ・学力や体力の向上につながる など
- ◎夏の食事のポイント
 - ※ビタミンB群をとる

保健委員より

夏季休業中も規則正しい生活をし、熱中症対策をしましょう。

委員会活動報告



教務より



自分の人生をどのように歩むか、指標を明確にすること。受験勉強のスタートは早く、様々な知識を吸収すること。休業明け(8月26日)は元気な姿であいましょう ☺

