

寮生通信 7月

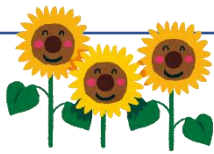


SPORTS

福島県立田村高校 八島台寮

インターハイ・全国大会、合宿等がんばってください！！

朝早くから、遅くまでいつも練習に励んでいる皆さん、いつもお疲れまです！県大会や東北大会を経て、いよいよインターハイの時期になりました。生活面では、いつも以上に「食事と睡眠」の充実を気を配り、健康に臨めるように努めていきましょう。体調に気を付けて、さまざまな大会で力を発揮できるようにしてください！



夏休みの注意点



各部で、大会や合宿など動静が様々になるため、欠食や大会届・外泊届など前もってお願いします。6月末から真夏のような暑さが続いています。健康管理、今まで以上によりよろしくお願いします。水分と栄養（食事）、睡眠をしっかりとって夏の暑さに負けないようにしましょう！

体調が悪くてつらい時は、我慢せずいつでも申し出てください。睡眠中も熱中症になることがあります。夜間の急変は、舎監室に申し出てください。

～寮からのお願い～

① お昼のお弁当はできるだけ早めに食べましょう。



2時間以上たってしまうと、傷んでしまいます。夏場は特に注意です。食中毒の心配もあるので、できるだけすぐに昼食をとりましょう。

※夏休み中、学校に配達するお弁当は12：30が目安です。よろしくお願いします。

② 夏季の閉寮期間について

8月12日（火）15：00に閉寮します。当日の昼食まで出ます。

8月13日（水）、14日（木）、15日（金）は閉まっています。

8月16日（土）9：00に開寮します。当日の昼食から出ます。



ミニ情報



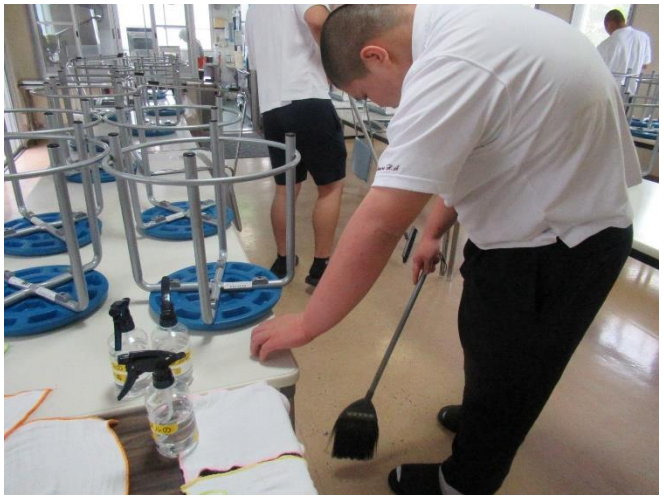
『きちんと食べれば心も元気！！』

朝ボーっとして授業中に眠くなったり、イライラしたり、気持ちの面でのトラブルはありませんか？

これらの大きな原因のひとつとして「食生活」を見逃すことはできません。きちんと食べることで、体も心も健康に過ごせます！朝食をはじめとする規則正しい食事の重要性など今一度見直してしまいましょう！



大掃除お疲れ様でした！



6月23日(月)に前期大掃除として、全員で分担して寮内を清掃しました。普段の清掃ではできない部分など丁寧に行っていました。この日も蒸し暑い日でしたが、1時間しっかりと取り組む姿はとても立派でした。みなさんのおかげでとてもきれいになりました。日頃の清掃をこまめに行い、きれいな状態を保ちたいですね。次回の大掃除は11月頃を予定しています。みなさんお疲れさまでした。

8・9月の予定

12日(火) 15:00閉寮

※13日(水)～15日(金)は閉まっています。

16日(土) 9:00開寮

26日(火) 始業式

9月9日(火)～10日(水)

登山実習



8月ゴミ当番



◎菅野汰

1F 渡邊怜、伊賀

2F 太田、内海

3F 菅野汰、真壁、生田目

月・木が活動日です。

よろしくお願いします。