

今年の目標はなんですか!? ー我々の目標は生徒全員に夢を実現してもらうことです。

あけましておめでとうございます。2012年の幕開けはいかがでしたか? さて、新しい年が始まってから、20日ほど経過しましたが、皆さん、今年の目標は立てましたでしょうか? 受験生の皆さんは、まずは、第一志望校合格という大きな大きな目標を持っていることと思います。それでは、受験なんてまだまだ先だと考えている皆さんはどうでしょうか? 実現可能な目標を立て、それをひとつずつ達成していくことが、自分たちの夢をかかなる秘訣です。まだまだ、今年は始まったばかりです。ぜひ、今年の目標を立て、達成できるようにがんばろう!

さてさて、楽しいクリスマス・お正月はとっくに終わっています。皆さんにとっては、またまたテストの季節がやってきました。期末テスト・学年末テストまで約1ヶ月です。お正月すっきり遊んでしまった人たちも、今から準備し



ていけば大丈夫。次のテストでは目標点が取れるよう、早めに準備を始めましょう。IEでは、2月11日・18日(土)にテスト勉強会、2月12日(日)に予想問題ゼミを行います。クラス・部活のお友達を誘って参加してください。また、中2生のみなさんには、期末後から入試対策を始めしていきます。来春、志望校合格に向け頑張ってください!

スクールIE桑名中央校も1月30日で5歳になります。開校以来、五年間、IEのすばらしさを一人でも多くの人たちに知ってほしいと、先生たちとともにがんばってきました。我々教室スタッフについてきてくれ、ほとんどの生徒さんが成績を上げる塾に成長しました。今年も、まずは、受験生の皆さんが志望校合格を勝ち取り、そして皆さん全員が「通ってよかった」と思ってもらえる塾にするべく、がんばります。今年もよろしく願います。

ERIRINのヘルスケア講座 第10回

風邪の予防法

あけましておめでとうございます。今年の冬は、暖冬だと言われ、11月・12月は温かい冬でしたが、1月に入り、寒い冬が続いておりますが、いかがお過ごしですか? 風邪が冬に多いのはなぜだかご存じですか? 冬は外気温が低いので、人間は体内のエネルギーを消費することで体温を維持しようとするため、体力を消耗することが、風邪の原因だと言われております。したがって、体力を消費しないで体温を上げることが、風邪の予防になると考えられます。そこで、お勧めしたいのが、使い捨てカイロです。

「ゾクゾク」と、寒を感じたら、首筋・手首・足首等、衣服から露出している部分に、できる限り、血管が浮き出ている部分を狙って、使い捨てカイロをあててみてください。ただし、低温やけどを避けるため、首筋であれば、ハイネックタイプのシャツ(肌着)の上から、手首・足首であれば、レッグウォーマーの上から貼ることをお勧めします。昨今は、肌着の上からでも低温やけどになることを避けるためや、肌着をつけにくい個所にもカイロが貼れるよう、カイロを入れるベルト「カイロベルト」も売られています。

上記は、ゾクゾクと寒を感じた、黄色信号の時の対処法ですので、寒い冬の間、外出時は常に、ネックウォーマー・レッグウォーマー等で衣服から露出している部分の体温低下を避ける処置が第一優先かもしれません。

また、寝ている間の体温低下・体力消耗を避けるため、布団から露出しやすい、首筋・手首・足首を温めるため、ネックウォーマー、靴下、リストバンドをしたまま就寝するのも効果的です。お風呂から出る前は、首までしっかりとついたり、首筋をシャワーで集中的に温め、血液温度を上げることで、体温をしっかりと上げてから、お風呂から上がり、入浴後はすぐに布団に入ることも、寒い冬の夜は大切です。

〈使い捨てカイロの利用法〉



風邪を予防するためには、とにかく、体温を下げない。暖かい服装を心がけ、衣服から露出している部分は、別途、マフラー・手袋・ネックウォーマー・レッグウォーマーを使って、完全防護を心がけることが大切です。それでも、寒を感じたら、血管が浮き出ている部分に使い捨てカイロをあてて、体温を上げる。お風呂で、血管が浮き出ているところを集中的に温め、体温を上げる工夫が大切です。

風浴で、血管が浮き出ているところを集中的に温め、体温を上げる工夫が大切です。

使い捨てカイロの再利用

環境保全を考慮し、使い捨てカイロの再利用法を考えてみました。まずは、活性炭が入っているため、脱臭剤として使えます。

したがって、冷蔵庫にそのまま入れておけば、キムコへのわりになります。その大きさを考えると、靴の脱臭剤として使えます。使用しない靴に常時入れておくことで、靴の臭さ防止になります。下駄箱に1個か2個入れておいても良いかもしれませんね。また、家庭菜園の肥料にもなるとの事です。



春の塾旅行、行き先決定

毎年恒例の、春の塾旅行の詳細を下記の通り決定いたしました。今年も、震災の関係から中止も検討したのですが、生徒達の「塾旅行を楽しみに受験を乗り切りたい」との一言に打たれ、生徒達の利益を守ることが我々の第一使命であると判断し、決行することにしました。現地でも楽しいイベントも用意しています。皆さんのご参加お待ちしております。

- ・行先：東京ディズニーシー
- ・出発：3月16日(金)22:00
- ・帰着：3月18日(日)7:00
- ・現地13.5時間滞在予定



2009年の塾旅行(東京ディズニーシー)

詳細は、別紙、「春の塾旅行のご案内」をご参照の上、2/29(水)までにお申込下さい。

私立中学合格速報

年明けに行なわれた私立中学入試において、下記の中学への合格のお知らせが届いております。合格されたみなさん、本当におめでとうございます。それぞれの中学での活躍を祈念しております。中3・高校受験生の皆さんも頑張ってください。次は、あなたの番です。

高田中学校・暁中学校

保護者面談にご出席ください

1月9日に実施しましたコンピュータテストの結果が返ってきました。結果を分析し、保護者様と今後の対応等をお話させていただきたいと願っております。来月上旬より、順次面談日時をご連絡申し上げますので、保護者面談にご出席ください。よろしく願います。日時のご希望をお伺いするアンケートにもご協力ください。中3生・高3生様はご希望の方のみとさせていただきます。

2月の予定表

1月28日(土)	18:20~(中2)、19:25~(中1)
	中1・2生向け集団授業スタート
1月30日(月)	暁高校(3年制)一般試験
2月4日(土)	AM8:30~ぜんげん模試(中3のみ)
2月5日(日)	自習室開放 13:30~18:30
2月8日(水)	清林館高校一般入試
2月9日(木)	県立高校前期選抜【一部は10日も】
2月11日(土)	午後 期末テスト勉強会【中1・2】
2月12日(日)	午後 期末予想問題ゼミ【中1・2】
2月12日(日)	自習室開放 13:30~18:30
2月18日(土)	午後 期末テスト勉強会【中1・2】
2月19日(日)	自習室開放 13:30~18:30
2月20日(月)~24日(金)	市内外各中学校で後期期末(学年末)テスト
2月26日(日)	自習室開放 13:30~18:30

12年度上期諸経費のお引落について

2月27日(月)お引落予定の3月分授業料と一緒に12年度上半期分の諸経費(維持管理費+基礎教材費<システム使用料・プリント代>)をお引落させていただく予定です。2月20日頃送付申上げる、「お引落のご案内」で詳細を確認ください。新学年の別途教材費<テキスト代>とテスト費は3月27日(火)のお引落予定です。現中3生の方は、別紙13月度授業料・諸経費について」をご参照ください。



桑名中央校

〒511-0058 桑名市千代田町38 岡村ビル2F

TEL 0594-27-4050 FAX 0594-27-4051 info@dct-ie-mie.jp