

校長コラム②⑥

**保護者の皆様に伝えたい「夏休みの食事が人生を決める！」
中学生とその保護者の皆様も御一読をお願いします。**

早いもので8月に入りました。本校は2学期始業式が8月26日
ですから、休みもあと20日余りです。

さて、長期休暇で気を付けなくてはならないのは、生活リズム
の乱れです。『「本番力」で受験に勝つ』などの著者の水野雅浩氏
は、「受験に勝つ！成績アップの食事術」のお話の中で「夏休みの
食事が、人生を決めると言っても過言ではありません。」と言われ
ています。大学生や社会人でも、普段から何を食べるかで、仕事な
どのパフォーマンスが大きく変わってくるそうで、これは中高生
も同じことです。

普段から何を食べているかで成績は大きく変わってきます。生
活リズムを意識して、フィジカルの面でもメンタルの面でも良い
状態をキープできた生徒たちは、学力を落とすことなくスムーズ
に2学期の学校生活に戻ることができるはずです。

高校生だからと任せきりにせず、保護者の皆様には以下4つの
ポイントの御支援をお願いいたします。



**朝起きたらコップ
一杯の水を飲む**



**朝ご飯は、卵かけ
ご飯！**



**昼ご飯はサバ缶で
夏バテ対策**



**晩ご飯は鶏肉と野
菜で疲労回復**