

SEIKA MAIL

今治精華高等学校
通信制課程

今治本校

6月に入り、雨の多い季節となりました。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期でもあるため、毎日の食事を大切にしたいですね。この時期に旬を迎える梅には、昔から疲労回復、食欲増進を助ける働きがあります。梅にはさまざまな健康効果がありますが、塩分が高いため1日1~2粒が目安とされています。夏バテ防止にも効果がある梅を、日々の食事に取り入れたいですね。

夏がくる前に、暑さに負けない体づくりをしていきましょう!

日	月	火	水	木	金	土
5/31	6/1	2	3	4	5	6
	平日 スクーリング					
7	8	9	10	11	12	13
	進学バスツアー			<3年次以上> 懇談会①	情報処理検定 申込締切	漢字検定 日本語検定 (申込者のみ)
14	15	16	17	18	19	20
	レポート 提出締切日	<3年次以上> 懇談会②		<3年次以上> 懇談会③		
21	22	23	24	25	26	27
秘書技能検定 (申込者のみ)	平日 スクーリング 就職説明会			<3年次以上> 懇談会④		総合学力記述模試① (申込者のみ)
28	29	30	7/1	2	3	4
総合学力記述模試② (申込者のみ)		レポート 提出締切日	求人票 公開開始			