

ホメオスタシス

筋肉は裏切らない



入学してから早くも2週間が経ちましたが日高での生活には慣れてきたでしょうか？授業や産学でのトレーニングも本格的にスタートしてきたと思います。登校してきた皆さんの様子を見てみると「トレーニング疲れた〜」という声も聞こえ始めてきました。初めのうちはたださえ環境の変化による疲れもあると思うので余計に疲れると思います。しかし、そんな中でも教室に入ると元気よく挨拶してくれるのでこっちまで元気をもらえます！今後もぜひ継続して行って下さい。最近、「良い筋トレ方法ありますか〜？」っていう質問をいただいたので先生のオススメの筋トレ番組を一つ紹介します。**NHK**の「みんなで筋肉体操」という番組なのですが、**youtube**でも視聴できて1本5分くらいで終わるので昼に産学、夜に高校と忙しい皆さんにもピッタリです！内容は俳優・ミュージシャン・声優・弁護士・看護師といった幅広い分野で活躍する人達が真顔&無言でひたすら筋トレをするという非常にシュールなものなのですが5分間で満足感を得られるのでコスパ最強だと思います。「筋肉は裏切らない」を合い言葉に、皆さんもぜひ一緒にやってみて下さい。

授業風景



…みんな真面目に授業を受けていました！

お知らせ

- 26(月) 寮避難訓練
- 28(水) 一斉清掃
- 30(金) 交通安全街頭啓発
自転車点検

来週の時間割

	月	火	水	木	金
1	保健	音 I	家庭	昭 和 の 日	行事
2	国総	英基	科学		行事
3	家庭	数 I	数 I		HR
4	体育	現社	HR		

※金曜日は9時20分までに登校

今週の豆知識

実はコアラはユーカリに含まれている猛毒のせいで、1日中寝ているよ。

