



安心して飲める学校の必需品です

神戸国際中学校・高等学校 様

URL: <http://www.kis.ed.jp>



自由で伸びやかな校風の神戸国際中学校・高等学校では、生徒たちの明るい笑顔が絶えません。

本校は中高一貫の女子校です。1クラス約20名の少人数制で、のびのびと学べる自由な環境で、それぞれの個性を最大限に伸ばしていける教育をモットーとしています。ですから、制服もありませんし、チャイムも鳴りません。生徒たちが自分で考え行動する力を育てていくことも大切な教育だと考えています。

実際、本校に赴任してきて、いきいきと伸びやかに本当に楽しそうに学んでいる生徒たち。本校は文系の学校だと思われがちですが、理系進学にも力を注いでいます。毎年医学部への進学者もあり、卒業生は800名ほどですが、そのうち

生徒主催の
オープンスクール



貴重なニュージーランドでのホームステイ体験。帰国後、どの生徒もたくましく成長した姿を見せてくれます。

この姿を見て、感動しました(笑)。自由な校風が自然に生徒たちの自主性や学が意欲などを高めているのではないのでしょうか。

本校が目指すのは、国際的に活躍できる女性の育成です。英語においては通常の授業ではもちろんですが、音楽や美術の授業でもネイティブ教員に教わるプログラムを導入したり、中学3年生全員が2日間英語漬けになる「イングリッシュキャンプ」、高校1年生全員が3週間ニュージーランドで1人1家庭の「ホームステイ体験」をする語学研修など、生きた英語を肌で感じ、視野を広げ、表現力を養う取り組みも行っています。



六甲の天然水
マロツ歴 4年

教諭
吉田 かつほさん

まろたんも
マイコップで
飲んでる
マロツ!



各学年のフロアや事務所、職員室の廊下など8カ所に設置。「六甲の天然水 マロツ」は学校生活の一部として愛されています。

5年ほど前までは給茶器を置いていたのですが、あまり飲まれず、衛生的な問題もあり、切り替えを考えていた時に、保護者の方からマロツという天然水があるということを知り、設置させていただくことになったと聞いています。各学年の廊下に置いてあるので、生徒たちもマイコップを持ってきてよく飲んでくれますよ。ポトリ式で衛生面でも安心だし、いつでも自由に飲めるのがいいですね。今ではなくてはならない存在となっています。

六甲の天然水マロツを
利用してみたい
方が増えていますか?

20名ほどが医師になっています。他にも、経済界、法曹界、マスコミ、教育など幅広い分野で活躍しています。9月20日には生徒主催のオープンスクールが行われます。ぜひ、のびのびと学ぶ生徒たちに会いに来ていただけたらと思います。

神戸Woman読者限定

六甲の天然水

1カ月無料
キャンペーン!

サーバーレンタル料:750円/月・無料
18.9リットル2本3,500円・無料

つまり、**無料!**
4,250円が

通常2週間のお試しキャンペーンが1カ月に!
(お申し込みの際に「神戸Womanを見た」とお伝えください)

サン神戸ウォーターサプライ株式会社
TEL(平日9:00~18:00) 0120-490-632
24時間受付 Fax.078-753-5551
WEB・携帯からもお申し込みできます。
<http://www.kobemaro.com>
お申込みはコチラ
まろたんのみず

まろたんのみずまめ知識

これであなたも
水博士?

効果的な水分摂取の方法って、知っていますか?

人間の体は体重の60~65%が水分でできています。その水分の働きにより、体内の血液成分濃度が一定に保たれ、体温調節が行われます。健康を維持する上で欠かせない水分ですが、補給法も重要。一度に大量の水を摂取するのではなく、コップ1杯(150~200ml)ほどの水をこまめに補給するのが理想的。特に、血液濃度が高くなっている起床時、スポーツをする時、汗をかいた後、入浴前後、就寝前などに水を飲むのが効果的です。

※医師から飲水を制限されている場合は、医師の指示に従ってください。

水分摂取のタイミング

起床時に200ml
食事時に200mlずつ
(朝食・昼食・夕食時の3回)
2時間おきに200mlずつ
(1日3回)
入浴の前・後に200mlずつ
就寝時に200ml

お仕事でも
忘れずに



面倒でも
生活リズムにあわせて
こまめに水分を取る
ことが大切!

