

学年通信

高野山中学校 1 年生 6 月号

令和 6 年 6 月 3 日 (月)

June 水無月



先日は、校外学習がありました。教科書だけでは学べないことを学び、友達との仲もより深まり、良い思い出ができたことでしょう。これからたくさんの楽しい思い出を一緒に作り日々成長していきましょう！

6 月には中間テストがあります。家に帰れば、ゲームやテレビなどたくさんの誘惑があるかもしれません。楽な方へ流されずに苦手な教科や難しい問題と根気強く向き合うことを大切にしてください。そのような心構えをもって、テスト準備をして本番に臨むことで、将来の様々な出来事に対応できる力が培われていきます。学習を積み重ね、最大限の力でテストに挑みましょう！

校外学習

行き先はニフレルと VS パーク！日常の学校生活とは違ったみなさんの笑顔が見られました！



梅雨と心の天気

「外は雨でも心晴れやかに過ごすには？」

なぜか気分が沈む、やる気が出ない…。こんなことで思い悩むことはありませんか？
実は天気と関係があるかもしれません。

梅雨の時期は、低気圧が続き、気温や湿度も不安定になります。この気圧の変化が、体のバランスを保つ自律神経に大きな影響を与えます。

さらに、日照時間の減少も問題です。太陽光に含まれる紫外線は「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌に不可欠なのです。梅雨はこれが減少し、心が不安定になる原因となります。

解決に有効な方法を 2 つ紹介します。

1 つ目は、「ゆっくりした深呼吸」です。日常に取り入れるだけで、脳内にリラックス状態をつくることができます。寝付けない人は、寝る前にしておくのも良いそうです。

2 つ目は、「見るものを変える」です。30 分に 1 回くらい視線を遠くに向けたり、目を閉じてスマホを見ない時間を作ったり、自然の緑や、黄色やオレンジ色などの明るい色のものを意識的に見たりするだけでも効果が得られるとのことです。

天気が曇りでも、心を明るくできるように自身で身体にはたらきかけてみましょう。



6 月行事予定

日	曜日	行 事
1	日	
2	月	SSW 来校
3	火	
4	水	
5	木	配食サービス(放課後・希望者)
6	金	
7	土	シード戦(野球) 県春季大会(卓球)
8	日	
9	月	SSW 来校
10	火	
11	水	
12	木	中間テスト発表 SC 来校
13	金	
14	土	
15	日	青葉祭り
16	月	振替休業
17	火	
18	水	耳鼻科検診(マスク必要) SSW 来校
19	木	中間テスト SC 来校
20	金	中間テスト 花植え
21	土	
22	日	少年メッセージ大会(橋教文)
23	月	SSW 来校
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	日	救急救命講習 SSW 来校