



季節の変化を感じよう

木々の葉が色を変え始め、1日ごとに秋の深まりを感じられるようになりました。天気の良い昼間は暖かくても日が沈むと、ぐっと冷えてきます。部活動終了後には汗をかいた体を冷やさないように注意しましょう。風邪やインフルエンザの予防も忘れずに心がけてください。

また、長い夜の時間を有効に使う工夫をしてみるのも良いでしょう。勉強を済ませた後はホッとひと息ついてリラックスタイムなど、生活にメリハリをつけて心に余裕を持つことも大切です。

食事、睡眠、適度な運動などで、万全の体調を保ち2学期後半も充実した日々を過ごしましょう。



～．

何かが変わる時

新しいことを始めたり、今までやっていたことを少しだけ変えてみたりすることは、頭の中では簡単に思えます。しかし、いざ行動に移すと「よしやるぞ」という決断力や、チャレンジしようという勇気も必要になります。「今のままではいけない」と分かっているにもかかわらずに進めないなど、思いあたることはありませんか？そんな時は考え方を少し変えてみるだけで、すんなりと行動に移せるようになるかもしれません。「大変だから」とか「難しくて」とか、「どうせ自分なんか」というマイナスの考えはあなたを縛り付けて動けなくしてしまいがちです。「やってみたらこんなに良くなるかも」、「できたらステップアップできるかも」とプラスな考え方に変えてみましょう。気持ちが楽になって行動に移しやすくなります。また、いつも「～かもしれない」と考えることで、うまくいかなかった時でもダメージになりにくいのだそうです。

今まで友達との関係や、学校生活の中でうまくいかなかったことも、少しだけ気持ちを変えてみるのはどうですか？あなたの中で小さな変化を起こしてみましょう。

☆**三者面談**…11月5日（水）～11月19日（水）

日常の学習や生活をじっくり考える機会です。また3年生は進路についても決めなければならない時期です。担任の先生や保護者の方としっかり話をしてください。

☆**3年生期末テスト**…11月25日（火）、26日（水）

☆**1、2年生期末テスト**…11月27日（木）、28日（金）

☆**ふれあい講演会**…11月28日（金）5、6校時

計画的に準備を進めて2学期の学習のしめくくりをしましょう。

