



過ごしやすい季節になりました!

10月に入り、朝晩がずいぶん涼しくなってきました。このところ夏のように暑い日があったり、雨が降ると急に気温が下がったり、天候がとても不安定です。気圧の変化や温度差で、体調を崩すことのないように注意しましょう。

また、野外での活動をするにも丁度いい季節ですので、季節の変化を楽しみながら心にゆとりを持ち、やさしい気持ちで学校生活を送ることを心がけましょう。

~~~~~

## 体育祭でクラスの絆を深めよう

10月27日(水)に体育祭が予定されています。今年はコロナ禍で行事に変更があり体育祭が10月になりました。すでに練習や準備も始まっていますが、当日は全力で取り組むみなさんの姿が見られることを楽しみにしています。

1年生にとっては中学校での初めての体育祭です。また、3年生にとっては最後の体育祭になりますので、みんなで力をあわせ、心に残るものにしてください。

運動が苦手な人にとっては、練習のたびに辛い気持ちになったり不安な気持ちになったりすることがあるかもしれませんが、無理しないで自分のできることを一生懸命にやろうという気持ちが大切です。

みんなで心を1つにして、感動できる体育祭になることを期待しています。



### 季節と気分の関係

秋の深まりと共に、気分が沈みがちという人はいませんか? 気温がだんだん低下して日照時間がだんだん少くなる気候の変化が、気分に影響しているのではないかと思います。晴れた日は元気が出るけれど、曇りや雨の日はなんとなく静かな気持ちになるのと似ています。

秋から冬にかけて沈みがちになっても、また春が来て暖かくなるにつれ活動的に戻ることができます。季節と気分の関係性を知っておくだけでも、気持ちの安定につながるのではないのでしょうか。

もし、どうしても気持ちが沈んでしまう時は、いつでも相談室に来てください。