

# 11月 ほけんだより

今年は、いつまでも秋が来ない気がします。日中の汗ばむような陽気に、つい半袖で登校して、給食を食べ終わった頃から、ぐんぐん寒くなって、震えている生徒を見かけます。この時期は、上着を一枚足して登校しましょう。正門のいちよう並木の木も黄色になると、圧巻の美しさになるので、とても楽しみです。

さて、卒業年次生は、着々と進路を決めてきています。3～4年かけて、学業と仕事を両立させ、頑張った日々が、実を結ぶ瞬間ですね！生涯勤められる会社に出会えますよう、心から祈っています！！



## 今月の予定（語呂合わせあり）

11月1日 熊定祭

11月1日 生徒保健委員連絡協議会 in 市民会館

今年は、文化祭と重なったため参加できません。

11月9日 119番、救急の日、いい空気の日（換気をしましょう）

11月15日 七五三のお祝い

## ☆これからの保健的行事・・・

12月1日（日）世界エイズデー⇒給食室にレッドリボンツリーを飾ります。  
（保健委員の活動です。今年も保健所からツリーをお借りします。）

12月20日（金）薬物乱用防止教育

講師：「ドラモリ」（ドラッグモリ）の担当者さんです。

講演内容：薬物、オーバードーズ（薬の過剰摂取）、正しい薬の飲み方、知識など、役に立つ話題満載です。

講演時間：18：00～19：00

⇒事前申し込みは不要です。保護者の方も是非、ご参加下さい。

☆次期の生徒保健委員長及び副委員長を選出します！希望者は荒川へ！

V(^\_^)v

## ～教育相談の窓～



心の窓を開こう

今月のカウンセラー来校日は2回です。

11日（月）・25日（月）両日共に、1～3限（17：30～20：30）

※現在、1年生の全員面談中です。（希望者優先します。）

（..）φ 裏面も見てね～



## ～ちょこっとメモ～



### 集中力を上げ、モチベーションをアップさせる方法

- ・部屋の整理整頓を心がける
- ・気が散るものは収納しておく
- ・ちょうどいい明るさのライトを使う
- ・雑音が少ない、集中できる環境を整える
- ・換気や除湿をして、臭いがこもらないようにする
- ・エアコンなどを使い、暑すぎず寒すぎない温度に調整する
- ・アロマ（香り）を使用する



集中力を高めるために効果があると言われている香料

例：ローズマリー、レモン

- ・観葉植物を置く

植物は空気を浄化するだけでなく、目の疲れを癒し心を落ち着かせる効果があります。特に、サンスベリアや青年の樹（ユッカ）など、上に向かって伸びる植物は、向上心ややる気を刺激してくれるそうです。

☆部屋を自分好みに整えて、集中できる環境を作ろう。