

A cartoon illustration of a girl with brown hair and a flower-shaped headband. She is looking up at a colorful spinning top (gyro) that is spinning on a string. The spinning top has yellow, orange, and blue segments. The girl has a pink flower on her headband and a small pink bow.

2025. 1. 14

ちゃんと切り替わってますか？



12月20日 元気アップセミナー 【ストレスマネジメント編】

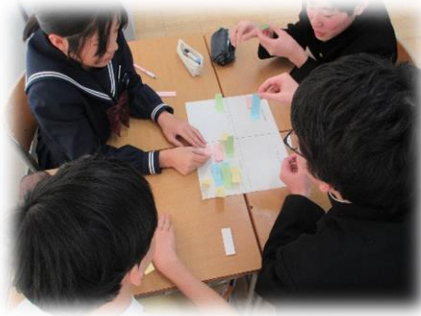
スクールカウンセラーの砂川先生が3年生に授業をしてくださいました。受験が近付いてきた今、初めての経験に戸惑ったり緊張したり、少なからずストレスはかかっているかと思います。少しでも多くのストレス解消法を身につけてほしいと思い、みんなで話し合いました。それぞれのストレス解消法の特徴や傾向が見えて興味深かったです。

試験中は冷静さが大切です。習った呼吸法や筋弛緩法をぜひ会場でも試してみてください。



ちょっとがんばれば乗り越えられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。

ほとんどの班で「気分転換型」(ゲーム、映画を見る、食べる等)が多かったです。



1月8日 身体計測 結果

1年間の 身長伸び	平均	最大
1年生	4.9 cm	7.7 cm
2年生	2.6 cm	7.0 cm
3年生	0.9 cm	2.8 cm

今年度最後の身体計測でした。体重が増えたことを気にしている子がちらほらいましたが、今のあなた達は体を大きくするために栄養がたくさん必要なので、あまり悩まなくても大丈夫ですよ。よく噛んで、過度な脂質・糖分をとらないように注意しましょう。

今回印象的だったのは、野球をしている子達が体重を増やそうと頑張っていることでした。スポーツで良いパフォーマンスをするためには食事トレーニングの一貫です。意識が高くてカッコいいなと思いました。

NEW ほけんしつ
図書館

SNSで
話題!



『おひさまとえんぴつ』

著者：羊の目。

発行所：株式会社

実業之日本社

耳の聞こえない沙希と心優しい家族・クラスメイトのお話。SNSでこの漫画を発見しあまりにも感動したため、すぐに本を購入しました。私は何度読んでも「リレー編」で涙が出てしまいます…ぜひ一読を！

こおった道・雪道 ころばず歩こう!

『ゆっくり』
急がずにすすむ



『ちょちょこ』
歩幅は小さく

『べったり』
靴の裏全体をつける

要注意!
こんな場所は

- ☑ 日当たりがよくない道
- ☑ 建物や地下鉄の出入り口
- ☑ 横断歩道などの白線部分
- ☑ マンホールのふたの上
- ☑ バスやタクシーの乗り場
- ☑ 車が出入りする歩道



※とくに気温が下がった朝など、雪や氷がかたまっているところはキケンです!!



eco プロジェクト
第7回 回収結果

322個



冬休みも忘れずに集めていてくれて
ありがとうございました♪
今年度の回収はあと2回となりそうです。
今後ともご協力よろしくお願いします!