cosmosだより

第７号　令和４年１１月４日（金）
小金井市立中学校特別支援教室
小金井市立緑中学校（拠点校）
小金井市立小金井第一中学校
小金井市立小金井第二中学校
小金井市立東中学校
小金井市立南中学校

今年も残り２ヶ月です！

10月初旬まで残っていた暑さが落ち着いてきたと同時に、各校合唱コンクールや文化発表会が終わり、慌ただしい日々も落ち着きをみせているのではないでしょうか。皆さんの本番での合唱を聴けず残念ではありますが、巡回で回ったときに練習の風景を見てクラスのみんなと協力し、一生懸命に歌う姿があり、本番でも練習の成果を発揮して、素晴らしい歌声を披露できたのだろうと想像できます。

そして早くも11月になりました。今月は全校で期末考査、期末テストがあります。２学期に学んだことの成果を発揮しましょう。また、３年生にとっては非常に重要なテストとなります。先生方もできる限りサポートします。１、２年生にとっては２学期の締めくくり、３年生にとっては大勝負である今回のテストを共に頑張りましょう！

放課後教室のお知らせ

11月の各校の期末考査、期末テストに合わせてテスト前放課後教室を予定しています。お知らせを配布しますので、ご確認ください。

体調を整えましょう

10月の中旬頃からぐっと気温が下がり冬に近づいているなと実感します。９月～11月は季節の変わり目とされ、体調を崩しやすいと言われています。

季節の変わり目に体調を崩しやすいのは、大きな寒暖差による自律神経の乱れが原因と言われています。自律神経は、季節や環境の変化に対応するために働いています。自律神経は、さらに活動中や緊張状態のときに働く「交感神経」と睡眠や休息時などリラックスしているときに働く「副交感神経」に分けられます。通常は交感神経と副交感神経が相互に働きますが、寒暖差が大きく、体温調整を頻繁に行うため交感神経が働く時間が長く、緊張状態が続いてしまうため、自律神経が乱れるそうです。そのため、副交感神経の働きを良くすることが大切です。

○副交感神経の働きを良くする方法

- 外出するときには、マフラーや上着などで気温差を緩和する。
- 40度前後のお風呂にゆっくりと浸かる。
- 音楽やアロマなどでリラックスする。
- ストレッチをする。

今年は、インフルエンザが例年より早く秋から冬にかけて流行するのではないかと予測されています。11月は定期考査、定期テストがあり、３年生はその先に進路選択が控えています。体調を整えて日々を過ごしましょう。

健康は最上の善であり、
他のあらゆる善の基礎である。

（ルネ・デカルト）