

柏市立手賀中学校１年１組

学級通信　No.5

発行日：11月16日

一番星

体も心もあたたかくしよう！

　朝起きるのがとてもつらい時期になってきましたね…。

11月は別名を「霜月」といい、昔の暦では霜が降り始める時期であるためこの名がついた、と言われています。霜は、空気中の水蒸気が地表で凍ったものを指します。つまりは、「状態変化」です。(理科でやりましたね！！)

冷えてくると、風邪をひくだけでなく、腹痛を起こす人も多いです(かくいう自分もよくおなかが冷えて腹痛を起こします…)。そのため、まずは冷えに負けない生活を送ることが大事です！例えば、肉や魚など、体を温める食べ物を食べることが挙げられます。後は、しっかりと湯船につかることも大切です。お風呂に入る時間がないという人でも、週1〜2回は38〜40度くらいのお湯にゆっくりと時間をかけて浸かった方がよいですね。

寒さに負けず、健康的に生活していきたいですね。

　さて、もうそろそろで期末テストになりますね。期末テストの前後でワークなどの提出物があり、「やばい！」と言っている声をよく聞きます。また、朝の時間や、昼休みをはじめとする休み時間にワークを解いている姿をよく見かけるようになりました。「前々からもう少し計画的にやっておけば…」とは思いますが、提出物を確実に出そう！という気持ちはとても大切だと思います。

　そこで、皆さんには、頑張っている友達を応援する、温かい「思いやり」を大切にしてほしいと思います。改めてですが、学年目標を意識しましょう。頑張る友達を応援し、間違ったことをしていれば止め、困っていれば助け、悩んでいれば一緒に考える、優しく温かい思いやりを持ってください。楽しい昼休みであることはとてもよくわかります。でも、周囲を見て、勉強している人が集中できるよう、あえて声をかけないこと、自分も静かに過ごすことも、その人にとっての思いやりであると思います。

　最後に、蒔田晋治さんの「教室はまちがうところだ」という本の一部を紹介します。

間違っても、みんなが支えてくれる、あったかいクラスにしていきましょう！



