



秋の到来！！

暑い日が続いていましたが、ようやく朝夕が涼しくなってきましたね。特に夕方、太陽が沈んでしまう時間がとても早くなってしまいました。みなさん、待ちに待った「秋」の到来です！「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」などなど…。日常の忙しさの中で、普段なかなか時間をかけて取り組むことのできないことに集中できる絶好の季節です。

厳しい残暑に耐えながら2大行事を立派に成し遂げた五高生1人ひとりにとって、今年の秋が例年以上の「実りの秋」になることを願っています。

さあ！もうすぐ定期考査が始まります。みなさんの中にも夜遅くまで試験勉強を頑張っている人も多いのではないのでしょうか？そのようなみなさんに今回紹介したいのは、試験勉強で疲れた頭をすっきりさせるストレッチです♪

* 頭すっきりストレッチ *

疲れたときに数回行ってください。勉強疲れ、肩こり、目の疲れ、気分転換、鼻づまりによいです。



① 正座または椅子に腰掛け、両手を後ろで組む。



② 息を胸に一杯吸いきったところで止める。この時、組んだ腕は出来るだけ後ろへ高く伸ばす。同時に顔を力まない程度まで前に突き出す。

③ 息が苦しくなるまで耐え、力を一気に抜いて息を吐く。

《相談部からのお知らせ》

○ 第2回悩み調査を10月14日（火）のLHRで実施します。

《10月のSC来校日》

10月 1日（水） 11:30～17:20

10月 9日（木） 9:15～16:00

10月16日（木） 11:30～17:20

10月23日（木） 11:30～17:20



担任の先生または保健室、相談部の先生を通して予約をしてくださいね♪