

キャンパスエイドだより

令和5年9月 高萩高等学校

高萩高校の皆さん、こんにちは！9月のキャンパスエイドだよりをお送りします！皆さん、夏の思い出を作ることができましたか？9月に入りますが、暑い日はまだまだ続きます。こまめに水分補給をし、体調には気をつけましょう！夏休み明けもキャンパスエイドは活動を行います。皆さんに会えることを楽しみにしているので、気軽にキャンパスエイド室にきてくださいね！

今月の活動予定



月	火	水	木	金	土	日
				1	数字：学年の日 無印：全学年の日	
4 ①	5 ②	6 ③④	7	8	9	10
11	12 ①②	13 ③④	14	15	16	17
18	19 ①	20 ②	21	22	23	24
25	26 ①	27	28	活動時間 10時～15時		

まだまだ暑いですが9月から暦は秋ですね！

「スポーツの秋」「食欲の秋」など色々な秋がありますが、

今回は「読書の秋」ということでエイド生オススメの本を紹介させていただきます！

○一瞬の風になれ（佐藤多佳子 著）部活や学校を舞台とした話で、高校生の皆さんが主人公と同じ視点で読むことができます。

○何のための「教養」か（桑子敏雑 著）教養の力の大切さを知ることができる点と優れた選択を導く知、思考深さについて考えられます。

○博士の愛した数式（小川洋子 著）数学をテーマにした作品ですが、数学が苦手でも楽しめるような心温まる感動作です。

○銀河鉄道の夜（宮沢賢治 著）「幻想文学の傑作」と評される、純文学の名作です。宮沢賢治さんの彩り豊かな世界観を堪能できます。

以上、エイド生オススメの4冊をご紹介しました！

この機会に、皆さんも図書室などに足を運んで本を読んでみてはいかがでしょうか？

少しずつ日も短くなり、秋の虫の声が聞こえてくるようになりましたね。快適に過ごすことができ、美味しい食べ物も増えていく一方、秋になるとなんだか寂しい気持ちになりませんか？今回はその理由についてご紹介します！

Q.秋に寂しい気持ちになるのはなぜ？ → A. **セロトニン**という物質が関係している！
セロトニンとは、精神の安定や平常心を保つのに大きな役割を果たす物質のことです。幸せホルモンとも呼ばれています。夏から秋にかけて日照時間が短くなっていきますが、それに伴いセロトニンの分泌が減少するため、寂しい気持ちになりやすいと考えられています。セロトニンの分泌を増やすための方法の一つが、太陽の光を浴びることです。適度に日光浴をして、素敵な秋を過ごしましょう！

～エイド室からのお知らせ～

エイド室内に飾ってある折り紙についてです。

ロッカーの上が折り紙でいっぱいになってしまったため、

10月に一度すべて処分することが決まりました。

もし持ち帰りの方がいましたら、9月中にエイド室に取りに来てくださいね。