令和8年10月 高萩高等学校

キャンパスエイドだより



高萩高校の皆さん、こんにちは！
風がひんやりとして過ごしやすい季節になってきましたね。
芸術に食欲…秋はやりたいことの実現にぴったりな季節です。
朝晩の寒暖差に気をつけて、素敵な秋をお過ごしください♪

もう気がつけば10月ですね。この時期になると、夏に蓄積した疲れや日中と朝晩の寒暖差などによってストレスを感じやすくなります。
そんなときは、身近な人に話したり相談したりしてストレスの発散をしてみましょう！
皆さんは「カタルシス効果」という言葉を知っていますか？簡単に説明すると、抱えている不安や不満を言葉にすることで安心感を覚え、心がすっきりする現象です。
もし小さくても抱えている不安などがあれば、友達や先生、私たちキャンパスエイド生に相談してストレスを溜め込まないようにしてみてください！

10月 活動予定表

数字:学年の日　黒文字:10時～15時
無印:全学年の日　青文字:11時～14時
●:図書館の日

日	月	火	水	木	金	
				1	2	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
			○	○		
			○	○		
18	19	20	21	22	23	24
			○	○		
			○	○		
26	27	28	29			
			○	○		
			○	○		

活動時間
10:00～15:00
11:00～16:00





エイド生に聞いてみた！

好きな食べ物は？

A 寿司、肉
B 抹茶、チョコミント
C ヨーグルト
D ミントガム
E チョコレート
F ケーキ
G ミルクプリン
H たい焼き
I ラーメン