キャンパスエイドだより

令和8年 11月 高萩高等学校

高萩高校の皆さん、こんにちは！
11月号のエイドだよりは、久保木・樫村が担当させていただきます。
秋も後半となり、だんだんと肌寒い季節になってきましたね！
体調に気をつけて季節の変わり目を乗り越えましょう！
気付けば、2026年も残り2ヶ月…！
今年のうちにやりたいことや来年の目標など、
ぜひぜひエイド室で話してくださいね♪

11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

1	2	3	4	5	6	7
				○ ○	○ ○	
8	9	10	11	12	13	14
			○ ○	○ ○		
15	16	17	18	19	20	21
			○ ○	○ ○	○ ○	
	23	24	25	26		

活動時間
10:00～15:00
11:00～16:00

最近は木々も色づき始め、紅葉が綺麗な時期になりますね！紅葉を眺めながら散歩するのもこの時期ならではの楽しみの一つです。
紅葉の綺麗な風景を見ることと、散歩にはストレス軽減やリラックス効果があります。
長時間歩いたり、特別な場所に行くのではなく、近所を10分程度歩く、いつもの道で木々に目を向けるなどでも大丈夫です。
気持ちの切り替えや日常の悩みから少し離れて過ごすきっかけになります。 寒くなってきて外出が億劫になる時もあると思いますが、そんな時こそ散歩してみてはいかがでしょうか！



エイド生に聞いてみた！

得意なスポーツは？

A 水泳
B バレーボール
C スポーツ全般苦手です！
D 特にないです
E バドミントン
F ラグビー・卓球
G バドミントン
H バドミントン
I ラケット種目