



cosmosだより

第6号 令和5年10月 18日(水)

小金井市立中学校特別支援教室

小金井市立緑中学校(拠点校)

小金井市立小金井第一中学校

小金井市立小金井第二中学校

小金井市立東中学校

小金井市立南中学校

行事が盛りだくさんです

2学期に入ってから移動教室、修学旅行、合唱コンクールと行事が続き、本当に目まぐるしい日々が続いています。準備、本番、振り返りと、自分のペースでコツコツがんばるコスモス教室の生徒の姿を見ることができています。学年やクラスの仲間たちと一緒に作り上げる行事を通して、個人としても学年としても大きく成長することにつながるのではないのでしょうか。一生懸命がんばった分、疲れが出ている人もいると思います。そんな時は自分の好きなことをしたり、運動したり、睡眠をとったりすることでリフレッシュしてみましよう。

～先生たちのリフレッシュ～

今回はcosmos教室教員のリフレッシュ方法を紹介します！

- **谷口先生** ジムで走ること！ダイエットも兼ねて一石二鳥です。
- **鈴木先生** バイオリンを弾くことと、買い物をする事です。
- **井田先生** ベッドの上でボーっとすること。何も考えない時間がいいんです！
- **上野先生** お風呂にゆっくり浸かること。ポカポカと全身がほぐれます。
- **松城先生** カメラロールの写真をみること。思い出に浸って楽しい気持ちに！
- **佐藤先生** 好きな音楽を聞くこと。色々なジャンルの曲を聞き分けています。

人には人のリフレッシュ。自分に合ったそれぞれの方法があります。みなさんはどんな方法を実践していますか？先生たちのリフレッシュ方法の中に実践できそうなものがあればぜひやってみてください。

～今後の予定～

- テスト前放課後教室
テスト前放課後教室のお知らせを配布しますので、ご確認ください。
※各校で日程、時間が異なります。

